

Research Article

Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam)

Jarman Arroisi¹, Agus Mulyana², Rahmat Ardi Nur Rifa Da'i³

1. Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo jarman@unida.gontor.ac.id,

2. Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo agusmulyana@gontor.ac.id,

3. Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo masday1387@gmail.com

Copyright © 2023 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Received : February 20, 2023

Revised : March 26, 2023

Accepted : May 23, 2023

Available online : June 07, 2023

How to Cite: Jarman Arroisi, Agus Mulyana, and Rahmat Ardi Nur Rifa Da'i. 2023. "Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman Dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi Dalam Pandangan Barat Dan Islam)". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9 (2):627-38. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i2.434.

Abstract. Happiness is everyone's hope in daily life and it becomes interested topic of discussions everywhere until now, even among the scientists. From them who have a high interest in happiness are Martin Seligman and al-Attas. Seligman as the initiator of positive psychology with a focus on positive terms in every life activity to achieve happiness, while al-Attas focuses on the meaning of happiness as one of the core of his theory. Martin Seligman represents a Western perspective and al-Attas as an Islamic perspective. The purpose of this study was to reveal the similarities and differences in their views on the meaning of happiness. This study uses a qualitative method with a comparative study approach. As a result, the researcher concludes that happiness in Seligman's view is limited in the scope of worldly life, whereas in al-Attas's view, which is in accordance with the view of previous scholars, that the peak of happiness is meeting God, Allah swt. (ma'rifatu Alloh).

Keywords: happiness, positive psychology, Martin Seligman, Syed Naquib al-Attas.

Abstrak. Kebahagiaan menjadi harapan setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masih menjadi tema yang menarik dalam banyak diskusi dimanapun bahkan diantara para ilmuwan sekalipun hingga kini. Diantara ilmuwan yang memiliki perhatian tinggi terhadap kebahagiaan adalah Martin Seligman dan al-Attas. Seligman sebagai penggagas psikologi positif dengan fokus pada term positif dalam setiap aktifitas kehidupan untuk mencapai kebahagiaan, sementara al-Attas memfokuskan pada makna bahagia sebagai salah satu inti dari teorinya. Martin Seligman mewakili cara pandang Barat dan al-Attas sebagai cara pandang Islam. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap sisi persamaan dan perbedaan pandangan keduanya tentang makna kebahagiaan. Penelitian ini

menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi komparatif. Sebagai hasilnya, peneliti menyimpulkan bahwa kebahagiaan dalam pandangan Seligman terbatas dalam ruang lingkup kehidupan duniawi, sedangkan dalam pandangan al-Attas yang sesuai dengan pandangan para ulama terdahulu, bahwa puncak kebahagiaan adalah bertemu dengan Tuhan, Allah swt. (ma'rifatu Allah).

Kata kunci: kebahagiaan, psikologi positif, Martin Seligman, Syed Naquib al-Attas.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan menjadi tujuan setiap orang dalam menjalani kehidupan. Segala upaya dan usaha dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan, walaupun makna kebahagiaan itu sendiri berbeda bagi satu sama lain¹. Aristotle mendefinisikan kebahagiaan sebagai aktivitas rasional berdasarkan kebajikan². Sementara Plato berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan harapan paling tinggi dalam moralitas dan perilaku³, bahkan tidak sedikit mereka yang terobsesi berlebihan, berakhir pada suatu tragedi yang jauh dari makna kebahagiaan seperti banyak terjadi kasus bunuh diri di Amerika⁴.

Salah satu yang berbicara tentang kebahagiaan adalah Martin Seligman. Lewat teori Psikologi Positifnya, konsep kebahagiaan ini mendapat perhatian besar dari banyak kalangan, baik dalam maupun luar negeri. Diantaranya, *pertama*, terdapat sebuah penelitian yang berjudul 'Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal'. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa untuk mencapai kebahagiaan, dalam pandangan Seligman diperlukan kebajikan dalam segala aktifitas kehidupan⁵. Meski demikian penelitian tersebut tidak membahas secara rinci pengertian kebajikan yang dimaksud, karena konteks kebajikan menurut barat sekular tentu berbeda dengan makna kebajikan di timur atau Islam. *Kedua*, terdapat penelitian berjudul 'a Content Analysis of LGBT-Themed Positive Psychology Articles'. Jurnal yang menggunakan konsep Seligman sebagai landasan teorinya, menyimpulkan bahwa teori positif Seligman dapat digunakan dalam berbagai penelitian dan penulisan literatur untuk menguatkan keberadaan LGBT.⁶ Disini menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan Seligman bertentangan dengan konsep yang ada di timur (Islam) yang mengharamkan LGBT.

Dari sudut pandang Islam terdapat perbedaan dalam memaknai kebahagiaan, diantara para cendekiawan muslim adalah Naquib al-Attas, beliau mengatakan bahwa kebahagiaan muncul dari adanya kepatuhan kepada Tuhan serta mengikuti

¹ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, 1st edition (Yogyakarta: Cv. Budi Utama, 2017), p. 62.

² Aristotele, *The Nicomachean Ethics*, ed. by translated by Harris Rackham (Great Britain: Wordworth Edition, 1996), p. xlviii.

³ *Plato's Ethics: An Overview* (2017), <https://plato.stanford.edu/entries/plato-ethics/#:~:text=Like most other ancient philosophers,dispositions needed to attain it.,> accessed 21 Oct 2020.

⁴ Kirsten Wier, *Woorying trends in U.S. suicide rates* (2019), vol. 50, <https://www.apa.org/monitor/2019/03/trends-suicide#:~:text=The suicide rate increased 33,increased more sharply since 2006.>

⁵ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, I edition, ed. by Syarifan Nurjan (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), p. 16.

⁶ Michelle D. Vaughan et.al., "A Content Analysis of LGBT-Themed Positive Psychology Articles", *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, vol. I, no. 4 (2014), p. 2.

petunjukNya, dengan didasari kepastian akan kebenaran akhir dan diimplementasikan dalam tindakan dengan penuh kesadaran dan diterima oleh organ kognitif spiritual yaitu hati.⁷

Berdasarkan pemaparan diatas, menarik untuk diteliti lebih lanjut. Dimana makalah ini akan membahas konsep kebahagiaan Martin Seligman dan al-Attas supaya diketahui perbedaan dan persamaan dari cara pandang konsep kebahagiaan yang dalam hal ini Martin Seligman mewakili cara pandang Barat dan al-Attas sebagai cara pandang Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis *library research* atau penelitian kepustakaan. Studi kepustakaan adalah penelitian yang menggunakan berbagai jenis materi dalam mengumpulkan data dan informasi yang peneliti kumpulkan melalui hasil bacaan melalui dokumen, ensiklopedia, kamus, jurnal, majalah, buku dan lain sebagainya yang berasal dari perpustakaan.⁸

Studi kepustakaan dilakukan dengan mengambil berbagai referensi literatur atau hasil penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan dan memiliki relevansi pada tema atau pembahasan sebagai landasan peneliti untuk mendapatkan dasar dalam menambah khasanah peneliti pada landasan teori yang digunakan. Sedangkan dalam mencari sumber bacaan sebagai acuan peneliti, dilakukan secara selektif dalam memilih karena tidak semua dapat dijadikan sebagai referensi penelitian. Maka dalam mendapatkan bahan bacaan dari literatur lainnya, diperlukan ketekunan, keuletan kejelian dan kerajinan untuk mengumpulkan data tersebut, baik referensi sumber data yang bersifat primer maupun sekunder.

Pendapat ahli lain mengatakan bahwa studi kepustakaan berkaitan erat dengan budaya, norma dan nilai pada situasi social yang diteliti.⁹ Untuk itu penting dalam penelitian kepustakaan untuk memperhatikan berbagai sumber data visual yang akan dijadikan landasan teori dalam penelitian, karena penggunaan referensi yang tidak memenuhi unsur relevansi dengan yang akan diteliti berakibat pada ketidak-validan terhadap hasil penelitian.

PEMBAHASAN

1. Definisi Kebahagiaan dalam pandangan Martin Seligman

Secara etimologis kebahagiaan di barat dinyatakan dalam beberapa istilah. *Pertama*, "a state of well-being and contentment"¹⁰. Istilah ini merujuk kepada 'eudaimonia' yang disampaikan oleh Aristoteles. Kata tersebut berasal dari Bahasa Yunani, terdiri dari kata "eu" berarti "good" or "well-being" dan "daimon" berarti "spirit" or "minor deity". Aristoteles menjelaskan bahwa eudaimonia adalah keadaan manusia yang memiliki kebaikan tertinggi (arete), yang dicapai dengan perilaku baik

⁷ Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Prolegomena to The Metaphysic of Islam, Terjemah Bahasa Indonesia* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), p. 13.

⁸ Mardalis Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal* (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), p. 72.

⁹ Sugiyono, lihat dalam jurnal natural science, Milya Sari, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Natural Science* (2020), p. 43, file:///C:/Users/Administrator/Downloads/1555-3158-1-PB.pdf.

¹⁰ *happiness*, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/happiness>, accessed 15 Oct 2020.

secara internal dan eksternal (moralitas).¹¹ Kedua, diistilahkan 'a pleasurable or satisfying experience'. Kalimat ini berarti "causing a feeling of pleasure or enjoyment"¹², perasaan bahagia karena kebutuhannya sudah terpuaskan seperti rasa lapar, kenyamanan tubuh.¹³

Secara terminologis, term kebahagiaan di barat diwujudkan dalam ragam kalimat atau ungkapan, diantaranya Aristotle mendefinisikan kebahagiaan sebagai aktivitas rasional berdasarkan kebajikan¹⁴, lebih jelas ia menerangkan "the function of man is to live a certain kind of life, and this activity implies a rational principle, and the function of a good man is the good and noble performance,....: if this is the case then happiness turns out to be an activity of the soul in accordance with virtue"¹⁵. Pernyataan Aristotle diatas menegaskan pentingnya keberadaan kebajikan (virtue) dalam setiap aktifitas kehidupan. Penekanan kebajikan ini juga digunakan Aristotle dalam menanggapi sebagian pendapat yang menafsirkan bahwa makna eudaimonia itu kenikmatan (pleasure), ia menjawab bahwa makna kenikmatan itu tidak sama dengan kebahagiaan (happiness), karena bisa saja seseorang menjadi tidak bahagia meskipun ia dalam kenikmatan¹⁶.

Sementara Seligman tidak menjelaskan makna kebahagiaan secara eksplisit namun ia berpendapat sama seperti Aristoteles yang memfokuskan pada eudaimonia¹⁷. Menurut Seligman, dia menyebut bahwa kebahagiaan sebagai 'authentic happiness' yang didapat dari proses pencarian, pengenalan dan pengoptimalan dalam kekuatan.¹⁸ Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan secara terminologi dapat diwujudkan dengan kegiatan yang positif dalam kebajikan.

2. Makna dan Strategi Meraih Kebahagiaan Martin Seligman

Martin Seligman menggunakan istilah 'happiness' (kebahagiaan) sebagai tujuan umum dari psikologi positif. Menurutnya kalimat ini tidak sama maknanya dengan kesenangan (pleasure), karena term kebahagiaan tidak dapat diukur seperti halnya kesenangan.¹⁹

Menurut psikologi positif ada perbedaan pemaknaan kebahagiaan dengan kesenangan dan kenikmatan. Baginya, kenikmatan tak selamanya menghasilkan kebahagiaan; begitu juga kebahagiaan tidak selalu bermakna kesenangan²⁰. Pendefinsian ini seolah mengkritik apa yang dikemukakan oleh aliran psikologi

¹¹ Aristotele, *The Nicomachean Ethics*, p. v.

¹² *pleasurable*, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/pleasurable>, accessed 20 Oct 2020.

¹³ Fredrike Bannink, *201 Positive Psychology Application Promoting Well-Being in Individuals and Communities*, 1st edition (New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2017).

¹⁴ Aristotele, *The Nicomachean Ethics*, p. xlviii.

¹⁵ *Aristotle and Happiness* (2018), <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/aristotle/#:~:text=According to Aristotle%2C happiness consists,the enrichment of human life.,> accessed 20 Oct 2020.

¹⁶ Aristotele, *The Nicomachean Ethics*, p. liii.

¹⁷ Asep Awaluddin, "Martin Seligman and Avicenna on Happiness", *Tasfiah*, vol. 1, no. 1 (2017), p. 5.

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ martin seligman, *authentic happiness using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (New York: the Free Press, 2002), p. 359.

²⁰ Izzudidn al-Anshary, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali dan Martin Seligman" (IAIN Sunan Ampel, 2010), p. 51.

sebelumnya yang memfokuskan kebahagiaan pada aspek materi, seperti apa yang dilakukan oleh Sigmund Freud lewat *pleasure principle* yang memokuskan kebahagiaan manusia terletak dari aspek pemenuhan libido.²¹

Menurut Seligman psikologi positif memiliki 3 pilar. *Pertama*, mempelajari emosi positif. *Kedua*, study tentang sifat-sifat positif, terutama diantaranya kekuatan dan kebajikan tetapi juga kemampuan seperti kecerdasan dan atletis. *Ketiga*, study mengenai lembaga-lembaga positif, seperti demokrasi, keluarga yang kuat yang mendukung kebajikan yang pada akhirnya mendukung emosi positif, seperti emosi positif berupa keyakinan, harapan dan kepercayaan.²² Ketiga pilar ini berfungsi untuk menuju tercapainya kebahagiaan, dimana hal itu pencapaiannya dapat diketahui dengan tiga dimensi kebahagiaan.

Ketiga dimensi kebahagiaan itu adalah. *Pertama*, 'have a pleasant live (life of enjoyment)', menikmati hidup dengan kesenangan dan kenikmatan sebanyak mungkin. *Kedua*, 'have a good life (life of engagement)'. Aristoteles menyebutnya dengan 'eudaimonia', dengan perilaku baik akan mencapai arete (kebaikan tertinggi). *Ketiga*, 'have a meaningful life (life of contribution)', dengan kreatifitas tinggi dalam pekerjaan akan membuat hidup lebih bermakna.²³ Dari ketiga dimensi ini dapat dipahami bahwa konsep kebahagiaan Seligman hanya sebatas pada makna kebajikan yang temporal.

Oleh karena itu dia membuat sebuah formula untuk merumuskan kebahagiaan: $K = R + L + P$. maksudnya K bermakna level kebahagiaan jangka panjang, R adalah rentang kebahagiaan, L adalah lingkungan dan P adalah melambangkan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar anda.²⁴ Perlu dibedakan antara level kebahagiaan sementara dan jangka panjang, dimana kebahagiaan sementara bisa dengan mudah ditingkatkan hanya dengan hal-hal yang remeh seperti makan, pujian, bunga, baju baru dan lain-lain. Tantangan yang sesungguhnya adalah menaikkan level kebahagiaan jangka panjang, karena hal itu tidak hanya dengan meningkatkan perasaan positif sementara saja²⁵, namun dengan cara mengukur tingkat kebahagiaan seseorang secara umum.

Adapun indikator kebahagiaan jangka panjang dapat diketahui dengan skala rata-rata melalui pertanyaan mendasar seperti "apakah secara umum saya menganggap diri saya bahagia atau tidak?", kemudian membandingkan dengan sebagian besar teman sebaya "apakah saya merasa kurang bahagia atau lebih bahagia?" untuk kemudian membandingkan dengan sebagian orang yang sangat berbahagia, "seberapa mirip karakterisasi yang anda miliki?", selanjutnya membandingkan dengan mereka yang merasa tidak begitu bahagia, "seberapa jauh saya mirip dengannya?". Dari keempat pertanyaan itu, jawabannya diwujudkan dengan angka-angka 1 hingga 7, setelah dijumlahkan kemudian dibagi dengan 4, maka

²¹ Sigmund Freud, *Beyond The Pleasure Principle*, Terj. James Strachey (London: W.W. Norton & Company, Inc., 1959), p. 1.

²² seligman, *authentic happiness using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, p. 11.

²³ Martin Seligman, *Flourish a Visionary New Understanding of happiness and well-being*, february 2 edition (New York: free press, 2011), p. 17.

²⁴ Eva Yulia, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 1st edition (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), p. 143.

²⁵ *Ibid.*

akan nampak tingkatan kebahagiaan anda sesuai hasil pembagian tersebut. Sebagai contoh orang dewasa Amerika mendapatkan nilai rata-rata 4,8.²⁶ Ini mengindikasikan bahwa tingkat kebahagiaan mereka tidak berada pada puncak kebahagiaan. Maka fokus pembahasan Martin Seligman berada pada level kebahagiaan jangka panjang.

Berdasarkan dari rumus diatas, selanjutnya tingkat kebahagiaan mencakup masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan masa lalu berbentuk kepuasan dan penerimaan atas diri, hal ini dapat diukur dengan metode observasi secara empirik yaitu dengan menggunakan skala 1-7 untuk menggambarkan "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju", dengan menggunakan beberapa pernyataan yang harus dinilai, diantaranya : "dalam banyak hal, kehidupan saya mendekati ideal", hingga pernyataan, "kalau saya menjalani hidup selamanya, tidak akan ada yang saya ubah", kemudian dijumlahkan, dan untuk mengetahui tingkat kepuasannya dengan menggunakan skala, dimana yang terendah 5-9 dan yang tertinggi 30-35.²⁷

Sedangkan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan masa depan, erat kaitannya dengan emosi positif yang mencakup: keyakinan (faith), kepercayaan (trust), kepastian (confidence), harapan dan optimisme. Kelima indikator itu bisa diuji dengan skala seperti yang sudah dilakukan sebelumnya.²⁸

Terakhir, kebahagiaan juga meliputi masa sekarang yang mencakup dua hal penting yang berbeda yaitu: kenikmatan (pleasure) dan gratifikasi (gratification). Kenikmatan adalah kesenangan yang meliputi komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat atau banyak disebut oleh para filosof sebagai "perasaan dasar" (raw feels) seperti gairah, rasa senang dan nyaman. Sedang gratifikasi adalah suatu tindakan yang datang dari aktifitas yang sangat disukai walaupun tanpa perasaan dasar (kenikmatan), yang membuat kita terlibat sepenuhnya, tenggelam dan terserap di dalamnya, sehingga membuat kita kehilangan kesadaran diri, seperti percakapan yang bermanfaat, membaca buku, dan lain-lain.²⁹

Martin mengakui bahwa kenikmatan ragawi bersifat sementara, dan dia mengakui adanya kenikmatan yang lebih tinggi yaitu kenikmatan yang bersifat kognitif, jauh lebih banyak dan lebih bervariasi daripada kenikmatan ragawi.³⁰ Dia menawarkan cara meningkatkan kenikmatan sementara melalui 3 konsep: habituasi, meresapi (savoring) dan kecermatan. Habituasi berkaitan dengan kenikmatan ragawi yang bermakna melakukan satu kegiatan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang berdekatan, dan berujung tidak akan membuahkan kebahagiaan, oleh karena itu dibutuhkan untuk menemukan rentang waktu optimal yang membuat kenikmatan itu terhindar dari habituasi.³¹

Selanjutnya Seligman mengadopsi konsep kedua yang berasal dari Freud. B.Bryant dan Josef Veroff, yang dimaksud dengan meresapi adalah kesadaran akan kenikmatan dan perhatian yang disengaja terhadap pengalaman kenikmatan.³²

²⁶ *Ibid.*, p. 145.

²⁷ Seligman, *authentic happiness using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, p. 76.

²⁸ *Ibid.*, p. 97.

²⁹ Yulia, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, p. 253.

³⁰ *Ibid.*, pp. 255–256.

³¹ *Ibid.*, p. 261.

³² *Ibid.*, p. 263.

Konsep ketiga yaitu kecermatan dimaknai dengan kelalaian untuk memperhatikan serentetan panjang pengalaman. Sebagai contoh, kita sering bergaul dan bertindak secara otomatis tanpa banyak berfikir, ini yang dimaksud lalai memperhatikan pengalaman keseharian.³³ Bisa disimpulkan bahwa ketiga konsep diatas sama sekali tidak berbicara tentang pengalaman religi tetapi hanya berbicara tentang pengalaman keseharian.

Seligman berkeyakinan bahwa psikologi positif berperan sebagai payung bagi studi-studi terhadap emosi positif, sifat-sifat dasar positif dan pemberdayaan komunitas, dimana psikologi positif dapat mempelajari kondisi-kondisi dan proses-proses dalam rangka pengembangan fungsi individu, kelompok serta institusi secara lebih optimal.³⁴ Walaupun psikologi positif tidak menafikan keberadaan nilai-nilai dari hasil penelitian tentang psikopatologi, tapi dia mengabaikan fokus pada kemungkinan-kemungkinan peningkatan fungsi manusia dengan upaya membangun kekuatan individu yang berfokus pada kelemahannya,³⁵ seperti yang biasa terdapat dalam dunia pendidikan karakter (*character education*).³⁶

Lain daripada itu, Seligman beranggapan bahwa psikologi positif sebagai "science of happiness" yang menjadi perhatian banyak kalangan, sehingga muncul kritik bahwa akibat dari adanya gelombang psikologi positif yang besar, terdapat "tekanan kultural" terhadap setiap orang untuk menjadi bahagia selamanya, kemudian menjadikan setiap orang selalu meneliti tingkat kebahagiaannya karena selalu menginginkan yang lebih. Akhirnya kebahagiaan menjadi "obsesi" yang hanya membuat setiap yang memburunya menjadi orang yang lebih tidak bahagia.³⁷

3. Definisi Kebahagiaan Dalam Pandangan Islam

Secara bahasa, kebahagiaan sering disebut dengan *sa'adah* berasal dari kata *Sa'ada* yang bermakna (*al-Yumna*) yang berarti keberuntungan.³⁸ Terdapat banyak derivasi kata dari *sa'adah* seperti *sa'dan*, *su'udan*, *sa'ada*, *sa'diyyah*, *as-Sa'd*, *su'udah* dan yang lainnya.³⁹ Sedangkan Ibnu Mandzur juga menyebut banyak macam derivasi kata yang sama dengan *sa'adah* yaitu *as-Sa'd*, *as-Su'udah*, *Is'ad*, *Musa'adah*, *Si'adah* dan yang lainnya. Semua itu hampir merujuk pada makna keberuntungan (*al-Yumna*), lawan dari kata kemalangan (*an-Nahs*).⁴⁰

Secara terminologis, menurut Raghib al-Asfahani, *Sa'adah* bermakna *mu'awanatil umur al-Ilahi lil Insan 'ala nailil khair*⁴¹ Kemudian ia mempertentangan kalimat tersebut dengan *Sakhawah*. Terkait pembagiannya, ia lebih lanjut membagi *sa'adah* menjadi beberapa bagian, yaitu ukhrawiyyah dan duniawiyyah. Lalu, *sa'adah*

³³ *Ibid.*, p. 167.

³⁴ Robert Diener-Diener, *Positive Psychology Coaching: outting the science of the happiness to work for your clients* (New Jersey: John Wiley & Son, 2007), p. 48.

³⁵ Wayne Sailor, *Handbook of Positive Behavior Support* (New York: Springers Science+Business Media, 2009), p. 383.

³⁶ Jonathan Gable, Shelly L. , Haidt, *What (and Why) Is Positive Psychology?* (California, 2005), pp. 103–10.

³⁷ Sarmadi, *Psikologi Positif*, p. 18.

³⁸ Ibnu Mandzur, *Lisanul 'Arab* (Beirut: Dar ash-Shadir, 1414), vol 3 p. 213.

³⁹ Abu al-Faidh Az-Zabadi, *Taj al-Urus min Jawahiril Qamush* (Beirut: Dar al-Hidayah), vol 8 p. 192.

⁴⁰ Mandzur, *Lisanul 'Arab*, p. 213.

⁴¹ Raghib al-Asfahani, *al-Mufradat fi Gharibil al-Quran* (Beirut: Darul Qalam, 1412), p. 410.

dunyawiyah terbagi menjadi *nafsiyyah*, *badaniyyah* dan *kharijiyyah*.⁴² Perdefinisi dan pembagian yang serupa juga dikemukakan oleh az-Zabidi,⁴³ yang kemudian memosisikan *sakhawah* sebagai lawan dari *sa'adah* yang memiliki jumlah pembagian yang sama.

Sedang menurut al-Attas kalimat kebahagiaan diungkapkan dengan istilah "sa'adah" yang berhubungan dengan dua dimensi eksistensi yaitu akhirat (ukhrowiyah) dan dunia saat ini (dunyawiyah). Dalam hubungannya dengan akhirat, makna kebahagiaan memiliki makna yang sangat mendasar karena perwujudan rahmat yang bersifat abadi, dimana sebagai wujud tertingginya adalah Melihat Tuhan (ru'yat Allah). Lawan kata "sa'adah" adalah "syaqawah", yang secara umum berarti ketidak-beruntungan besar dan penderitaan.⁴⁴ Bisa disimpulkan apa yang dikatakan oleh al-Attas tidak berbeda dengan apa yang diungkapkan para ulama sebelumnya.

Kemudian al-Attas mencoba mencari padanan kata dalam bahasa Inggris terkait kata *shaqawah* sebagai lawan dari *sa'adah* seperti *great misfortune*, *misery*, *straitness of circumstance*, *distress*, *disquietude*, *despair*, *adversity* dan *suffering*.⁴⁵ Masing-masing dari kata tersebut memiliki aktifitas internal dan eksternal. Kata 'syaqawah' secara umum menggambarkan segala bentuk penderitaan. Kata yang semisal adalah "khawf" (takut), "khuzn" (sedih), "dank" (kesempitan), "khasrat" (dukacita).⁴⁶ Semua istilah tersebut digunakan secara khusus bagi mereka yang berpaling dari Tuhan dan menolak petunjuk-Nya dan kondisi ini berlaku di dunia dan akhirat.⁴⁷

Dari sekian banyak istilah sejenis 'syaqawah' diatas, al-Attas berusaha mengambil intisari bahwa pengertian umum dari 'syaqawah' apabila menunjuk pada paham yang ada di barat sebagai 'tragedi', yang berarti bukan dalam bentuk seni, tetapi lebih dari itu, yang dalam pandangan filosofis sebagai drama kehidupan yang ditetapkan dalam pengalaman dan kesadaran manusia ketika dia menolak agama dan berpaling dari Tuhan.⁴⁸

4. Makna kebahagiaan Syed Muhammad Naquib al-Attas

Kebahagiaan dalam pandangan al-Attas sebagaimana kebahagiaan dalam pandangan para ulama Islam terdahulu (Assalafu al-Sholeh), karena al-Attas banyak mengambil sumber dari mereka, seperti Imam al-Ghazali dengan 'Ihya' 'Ulum al-Din', 'Kimiya al-Sa'adah' dan 'Mizanul 'Amal', serta Ibnu Sina dengan 'Kitab al-Shifa', dan yang lainnya disamping tentunya dari buah pikirannya dan pengalamannya yang bersandarkan pada kitab suci al-Qur'an dan al-Hadist.⁴⁹

Dalam bukunya 'Prolegomena the Metaphysic of Islam' al-Attas menjelaskan bahwa manusia terdiri dari dua unsur utama yaitu tubuh (al-jism) dan jiwa (al-nafs), dimana tubuh merupakan unsur yang bersifat gelap, kasar dan memiliki sifat yang sama dengan semua zat yang ada di alam dunia yang mengalami kerusakan (fana).

⁴² *Ibid.* 460

⁴³ Az-Zabadi, *Taj al-Urus min Jawahiril Qamush*, vol 38 p. 381.

⁴⁴ Al-Attas, *Prolegomena to The Metaphysic of Islam, Terjemah Bahasa Indonesia*, p. 91.

⁴⁵ Syed Naquib Al-Attas, *Prolegomena to the metaphysics of Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC, 1995), p. 98.

⁴⁶ Al-Attas, *Prolegomena to The Metaphysic of Islam, Terjemah Bahasa Indonesia*, p. 86.

⁴⁷ Al-Attas, *Prolegomena to the metaphysics of Islam*, p. 98.

⁴⁸ *Ibid.*, p. 99.

⁴⁹ Al-Attas, *Prolegomena to The Metaphysic of Islam, Terjemah Bahasa Indonesia*, pp. 82–92.

Adapun jiwa (al-nafs) adalah unsur yang memiliki kekuatan untuk mengetahui, memiliki kemauan dan menjadi penyempurna bagi tubuh, kemudian jiwa (al-nafs) terbagi dalam 2 unsur lain yaitu al-nafs al-hayawaniyyah (jiwa hewani) dan al-nafs al-natiqah (jiwa rasional)⁵⁰.

Al-Nafs al-hayawaniyyah berfungsi sebagai pendorong kebutuhan-kebutuhan tubuh (jism) dengan menggerakkan sisi syahwat dan emosi. Unsur ini tidak dapat memberi petunjuk kepada pengetahuan dan ia akan mati seiring dengan matinya badan. Al-Attas menjelaskan bahwa al-nafs al-hayawaniyyah adalah sejenis uap yang sangat halus, berpusat di rongga jantung dan menyebar ke seluruh tubuh melalui syaraf dan pembuluh nadi dan menggerakkan anggota badan untuk melakukan sesuatu. Adapun al-nafs al-natiqah (jiwa rasional) merupakan kekuatan yang mendorong terhadap kebutuhan intelektual, makanan dan kekuatan yang bertempat di hati.⁵¹ Al-Attas menegaskan bahwa tujuan manusia menggapai kebahagiaan tergantung pada lebih besar mana kecenderungan manusia dalam menggunakan kedua unsur tersebut, karena keduanya memiliki kekuatan, keduanya yang akan mengantarkan manusia memperoleh kebahagiaan atau kesengsaraan.⁵²

Jiwa (al-nafs) dan badan (al-jism) diibaratkan penunggang kuda dan kudanya. Kuda merupakan alat untuk mencapai tujuan, hubungan yang dibangun keduanya merupakan hubungan antivitas, bahwa yang memegang kendali aktivitas adalah penunggangnya bukan kudanya. Dapat disimpulkan bahwa peran yang tepat adalah badan merupakan alat bagi jiwa untuk memenuhi tujuannya dan hubungan itu tidak sebatas di dunia saja tetapi yang paling penting dan utama adalah hubungan di akhirat.

Penalaran al-Attas diatas sejalan dengan apa yang disampaikan al-Ghazali dalam kitabnya 'Kimiya al-sa'adah' yang mengatakan bahwa diri manusia terdiri atas jasad sebagai sebuah kerajaan, jiwa sebagai raja, nalar sebagai perdana Menteri, nafsu sebagai pemungut pajak dan emosi sebagai polisi.⁵³ Nafsu dengan berpura-pura memungut pajak, cenderung terus menerus merampas untuk kepentingan diri sendiri, sementara emosi cenderung melakukan kekerasan, di sisi lain keduanya harus berada di bawah perintah raja dan karena keduanya mempunyai peran yang penting, maka tidak bisa dimusnahkan, dan raja (jiwa) apabila membiarkan kekuatan-kekuatan yang lebih rendah itu menguasai lebih dominan, maka pada akhirnya tidak bisa dihindari akan mengalami kehancuran.⁵⁴

Penolakan agama dan berpalingnya dari Tuhan diungkapkan dalam al-Qur'an dalam berbagai bentuk konjungsinya diantaranya: 'shaqa', 'yashqa', 'tashqa', dan lain sebagainya, yang kesemuanya itu bermuara pada pengertian bahwa semua manusia dalam kondisi merugi (khusr), terkecuali bagi mereka yang memiliki kepercayaan-kuat yang benar (iman) dan melakukan perbuatan baik, satu sama lain saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran (Q.S. al-'Asr : 2). Disinilah jelas dapat

⁵⁰ *Ibid.*, p. 82.

⁵¹ *Ibid.*

⁵² *Ibid.*, p. 83.

⁵³ Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazālī, *Kīmīyā al-Sa'ādah*, terjemah Dedi Slamet Riyadi (Jakarta: Penerbit Zaman, 2001), p. 13.

⁵⁴ أبو حامد محمد بن محمد بن محمد الغزالي, ميزان العمل (بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية, 1971), p. 33.

dipahami bahwa makna kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan tertinggi di akhirat sungguh sangat dekat dengan iman.

Lebih jauh al-Attas menjelaskan bahwa akar kata 'amina' mengandung makna 'aman', menjadi bebas dari takut, yaitu ketakutan akan sesuatu yang tidak dikenali dari kesendirian yang penuh, ketakutan akan masa depan yang semuanya menunjukkan pada tujuan final, sedangkan mereka yang memiliki iman dan gigih berbuat baik dan menjaga diri mereka dari dari ketidakpatuhan pada Tuhan, tidak akan terpengaruh oleh ketakutan itu.⁵⁵

Terdapat dua kondisi psikologis dari ketakutan; Pertama, ketakutan bagi mereka yang berpaling dari Tuhan dan menolak petunjukNya. Kedua, ketakutan yang bermakna 'takzim' atau 'kagum' atas keagungan-Nya, takut disini berarti takut pada ketidakpatuhan, takut pada melakukan tindakan atau perbuatan yang dilarang Tuhan, yang berakibat terhalang dan tertolak untuk dekat dengan Tuhan. Ketakutan yang kedua ini yang mendorong pada kebajikan seperti sifat sederhana ('iffah), terpelihara (wara'), soleh (taqwa) dan jujur (sidq).⁵⁶

Dalam hal penderitaan (syaqowah), bagi mereka yang meninggalkan Tuhan dan menolak petunjukNya, hal itu dirasakan sebagai kesengsaraan dalam pengertian 'tragis'. Lain halnya bagi mereka yang memiliki iman, hal itu dianggap sebagai ujian (ibtila'), pengujian 'kepercayaan-kuat' kepada Tuhan dan kebajikan akan perilaku dalam berhadapan dengan kesulitan dan bencana, karena mereka yakin bahwa ada jaminan kemudahan (yusr) dibalik kesulitan ('asr).⁵⁷ Sebagai kesimpulannya, al-Attas mengatakan bahwa kebahagiaan di kehidupan ini bukan akhir pada dirinya, dan bahwa akhir kebahagiaan adalah cinta Tuhan (melihat Tuhan).

Terdapat tiga tingkatan kebahagiaan, dimana dua yang pertama adalah kebahagiaan di dunia yaitu tingkatan pertama adalah psikologis, bersifat sementara dan ibarat kondisi terminal yang dapat digambarkan sebagai perasaan atau emosi, dan dapat dicapai manakala keinginan dan kebutuhan telah tercapai dengan perilaku yang benar. Tingkatan kedua adalah pengalaman spiritual, bersifat permanen dan secara sadar tingkatan ini menjadi lapisan dasar dari kehidupan duniawi. Tingkatan kedua dari kebahagiaan ini menjadi persiapan untuk menuju tingkatan ketiga di alam akhirat yang berwujud kebahagiaan tertinggi yaitu Melihat Tuhan (ru'yatu Alloh), dan interpretasi tentang kebahagiaan ini semua bersumber dari penjelasan al-Qur'an.⁵⁸

KESIMPULAN

Pemaparan Martin Seligman tentang kebahagiaan yang berusaha memformulasikan kebahagiaan lewat rumus-rumus dan memfokuskan kajiannya pada energi positif sebagai cara untuk meraih kebahagiaan abadi masih kurang lengkap dibanding apa yang dikemukakan al-Attas. Perbedaan mendasar terdapat diantara keduanya dalam aspek kebahagiaan abadi atau tetap, dimana al-Attas menyebutkan kebahagiaan yang tetap berasal dari diri yang bertumpu pada aspek spiritualitas dan keyakinan akan akhirat

⁵⁵ Al-Attas, *Prolegomena to The Metaphysic of Islam, Terjemah Bahasa Indonesia*, p. 88.

⁵⁶ *Ibid.*, p. 89.

⁵⁷ *Ibid.*, p. 90.

⁵⁸ Al-Attas, *Prolegomena to the metaphysics of Islam*, pp. 108–109.

Selain itu Martin Seligman menganggap kebahagiaan adalah puncak dari kehidupan manusia dari segala aktifitas manusiawi yang diarahkan untuk mencapai bahagia. Artinya kebahagiaan berakhir pada dirinya sendiri. Sedangkan al-Attas tidak memungkiri adanya kebahagiaan diluar diri dan manusia ingin meraih kebahagiaan untuk dirinya, tetapi al-Attas menyebut ujung kebahagiaan tidak berakhir pada dirinya sendiri tetapi berakhir pada aspek diluar diri yaitu bertemu dengan Tuhan, sedangkan cakupannya al-Attas menyebutkan bahwa kebahagiaan hakiki yang abadi ada di akhirat berbeda dengan Seligman yang menganggap kebahagiaan abadi berada di dunia selama dia bersikap positif.

Berdasarkan pemaparan Seligman dan al-Attas diatas, setidaknya bisa diketahui bahwa terdapat perbedaan cara pandang antara barat sekular yang mendasarkan kebahagiaan dengan meninggalkan aspek ke-Tuhanan dan petunjukNya sementara timur/Islam sebaliknya, mendasarkan pada aspek ke-Tuhanan dan mengikuti petunjuk-Nya dengan kesadaran yang diterima oleh hati.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Anshary, Izzudidn. 2010, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali dan Martin Seligman", IAIN Sunan Ampel.
- al-Asfahani, Raghīb. 1412, *al-Mufradat fi Gharibil al-Quran*, Beirut: Darul Qalam.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. 1995, *Prolegomena to The Metaphysic of Islam, Terjemah Bahasa Indonesia*, Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Al-Attas, Syed Naquib. 1995, *Prolegomena to the metaphysics of Islam*, Kuala Lumpur: ISTAC.
- Al-Ghazālī, Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad. 2001, *Kīmīyā al-Sa'ādah, terjemah Dedi Slamet Riyadi*, Jakarta: Penerbit Zaman.
- Aristotele. ed. by translated by Harris Rackham. 1996, *The Nicomachean Ethics*, Great Britain: Wordworth Edition.
- Aristotle and Happiness*. 2018. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/aristotle/#:~:text=According to Aristotle%2C happiness consists,the enrichment of human life.,> accessed 20 Oct 2020.
- Awaluddin, Asep. vol. 1, no. 1. 2017, "Martin Seligman and Avicenna on Happiness", *Tasfiah*.
- Az-Zabadi, Abu al-Faidh. *Taj al-Urus min Jawahiril Qamush*, Beirut: Dar al-Hidayah.
- Bannink, Fredrike. 1st edition. 2017, *201 Positive Psychology Application Promoting Well-Being in Individuals and Communities*, New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Diener-Diener, Robert. 2007, *Positive Psychology Coaching: outting the science of the happiness to work for your clients*, New Jersey: John Wiley & Son.
- Effendi, Rusfian. 1st edition. 2017, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, Yogyakarta: Cv. Budi Utama.
- Freud, Sigmund. 1959, *Beyond The Pleasure Prinsiple, Terj. James Strachey*, London: W.W. Norton & Company, Inc.
- Gable, Shelly L. , Haidt, Jonathan. 2005, *What (and Why) Is Positive Psychology?*, California.

- happiness*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/happiness>, accessed 15 Oct 2020.
- Mandsur, Ibnu. 1414, *Lisanul 'Arab*, Beirut: Dar ash-Shadir.
- Mardalis, Mardalis. 1999, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Plato's Ethics: An Overview*. 2017. <https://plato.stanford.edu/entries/plato-ethics/#:~:text=Like most other ancient philosophers,dispositions needed to attain it.,> accessed 21 Oct 2020.
- pleasurable*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/pleasurable>, accessed 20 Oct 2020.
- Sailor, Wayne. 2009, *Handbook of Positive Behavior Support*, New York: Springer Science+Business Media.
- Sari, Milya. 2020, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Natural Science*.
file:///C:/Users/Administrator/Downloads/1555-3158-1-PB.pdf.
- Sarmadi, Sunedi. I edition, ed. by Syarifan Nurjan. 2018, *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga.
- seligman, martin. 2002, *authentic happiness using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York: the Free Press.
- Seligman, Martin. february 2 edition. 2011, *Flourish a Visionary New Understanding of happiness and well-being*, New York: free press.
- Vaughan et.al., Michelle D. vol. I, no. 4. 2014, "A Content Analysis of LGBT-Themed Positive Psychology Articles", *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. pp. 313-24.
- Wier, Kirsten. 2019, *Woorying trends in U.S. suicide rates*.
<https://www.apa.org/monitor/2019/03/trends-suicide#:~:text=The suicide rate increased 33,increased more sharply since 2006.>
- Yulia, Eva. 1st edition. 2005, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- الغزالي, أبو حامد محمد بن محمد بن محمد. 1971, *ميزان العمل*, بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية