BAB V

ANALISIS KONSEP KEBAHAGIAAN SELIGMAN DAN AL-GHAZALI

Kebahagiaan sebagaimana kebaikan, kesuksesan, dan keberkahan selalu dicari manusia, manusia mencari arti hakikat bahagia dan memikirkan cara untuk berbahagia sebagaimana yang telah dinyatakan Aristoteles dalam Stephani bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang selalu didambakan umat manusia.[1] Namun konsep kebahagiaan itu sendiri memiliki konsep yang subjektif, karena tiap individu memiki tolak ukur yang berbeda. Apalagi pada faktanya, setiap manusia di dunia mempunyai keragaman, sehingga ada kemungkinan proses maupun bentuk kebahagiaan juga beragam, seperti bentuk kebahagiaan dalam berbagai faktor atau sudut pandang agama, budaya, lingkungan geografis, kepribadian dan sebagainya.

Oleh sebab hal tersebut penulis perlu menyikapi penrnyataan di atas dengan tulisan ini yang membuka ranah kajian tentang penjelasan yang bisa lebih didalami secara ilmiah sebagaimana konsep yang bisa dipertanggung

[1]Stephani Raihana Hamdan "Konsep Happines ditinjau dari Psikologi Positif dan Islam", 390

jawabkan, karenanya beberapa pertanyaan diajukan untuk memperoleh konsep yang benar tentang kebahagiaan yang dikaji di sini.

Secara spesifik pertanyaan analisis tersebut mencakup tentang apa, dan bagaimana konsep yang digagas oleh dua tokoh dalam pemikiran keduanya, seperti isi konten dari konsep maupun orisinalitasnya, dan seperti melihat pola uraian konsep hingga konklusi gagasan keduanya, serta relevansi dan komparasi konsep antar keduanya, sehingga dengan berbagai bentuk pertanyaan tadi dapat mendeskripsikan konten penelitian yang dikaji penulis.

A. Analisis konsep *Authentic happinesss*

Psikologi positif menjelma menjadi salah satu kajian ilmiah tentang kebahagiaan dengan membawa nama *authentic happinesss.* Dalam hal ini penulis menemukan konsep usungan Seligman yang merupakan tujuan dari gerakan gebrakan psikologi positif tentang kebahagiaan.

Sebelumnya memang telah ada kajian tentang tema yang mendekati dengan istilah kebahagiaan, seperti yang penulis temukan dalam berbagai literatur maupun penelitian bahwa sebelum pemakaian istilah *happiness* ada usaha untuk mengkaji tema kesejahteraan dan kualitas hidup (*well-being*), seperti Ryff pada tahun 1989 mengembangkan term *Psycological Well-Being* yang mana merupakan sebuah kualitas individu yang puas tehadap hidupnya. Lebih lanjut Renwick pada tahun 1998 mencetuskan *Subjective Well-Being* yang merupakan keseimbangan antara

kesempatan dan keterbatasan hidup dalam hidup dan merupakan hasil dari proses antara individu dan lingkungannya.[2]

Secara sumber penegetahuan, apa yang disajikan oleh Seligman merupakan salah satu kajian dalam budaya ilmiah, faham kebahagiaan ini juga berasal dari hasil penelitian dari tokoh dan para peneliti lainnya, dan kebajikan yang sesuai dengan prinsip yang ada di berbagai agama populer dan bangsa.

Dalam pandangan penulis konsep yang disajikan dalam gagasan Seligman merupakan usaha yang secara tidak langsung mengimbangi bentuk-bentuk riset ilmuan lain yang juga berkecimpung dalam tema-tema positif seperti ini. Seperti kajian *psychological* dan *subjective well-being, flow,* dan sebagainya.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa kebahagiaan merupakan istilah umum untuk pengertian sebuah tujuan akhir kehidupan manusia (Aristoteles: *eudomania*), dan dalam pencapaian tersebut sudah banyak penelitian yang menjelaskan perihal betapa subjektifnya metode, sudut pandang, dan bentuk-bentuknya, seperti yang dijelaskan oleh Seligman bahwa setiap orang mempunyai kekuatan (*strengths*) uniknya tersendiri dan harus sesering mungkin menggunakannya, sebelum menggunakan kekuatan-kekuatan tersebut dia harus mengetahui kekuatan-kekuatannya sendiri, yang mana Seligman merumuskan alat

[2] Effendy, Nurlaila, "Konsep Flourishing Dalam Psikologi Positif: Subjektive Well-Being atau Berbeda?", *Prosiding Seminar Asean Psychology & Humanity.* (Surabaya: Universitas Katolik Mandala, 2016), 326-327

ukur untuk mengindentifikasinya dengan asesmen yang disebut oleh Seligman sebagai VIA.

Kekuatan-kekuatan (karakter) tersebut berawal dari nilai-nilai kebajikan (*virtues*) yang mengelompokkan bermacam turunan kekuatan atau karakter yang dimaksud di sini. Jumlah semua kekuatan tersebut ada 24 buah yang mewakili 6 buah nilai kebajikan.

Authentic happinesss merupakan sebuah paham dan tujuan dari semua usaha gerakan psikologi positif, karena itu Seligman membawa aspek lain selain fitur kebajikan&kekuatan yang dimaksud, yakni emosi positif dan makna hidup. Emosi positif yang dimaksud Seligman ialah emosi di masa lalu, akan datang dan sekarang.

Secara aplikatif menurutnya emosi positif harus dimiliki, dan dengan meng-intenskan emosi tersebut seseorang akan merasa bahagia, namun bukan berarti hanya dengan itu saja, pertanyaannya bagaimana dengan nasib orang yang memang tidak mempunyai emosi positif melimpah dalam dirinya. Sebagian orang mempunyai emosi positif yang melimpah dan sebagian lainnya tidak, ketika dihadapkan dengan orang-orang yang tidak mempunyai emosi positif melimpah, bukan berarti mereka tidak dapat berbahagia.

Orang-orang seperti ini, apalagi yang memang memliki limpahan emosi positif akan menggunakan kekuatan khas yang ada dalam dirinya. Menurut

Seligman kekuatan khas tersebut, pasti dimiliki oleh setiap manusia, dan dengan sering menggunakannya dalam kehidupan sosial baik bekerja dan lainnya akan meningkatkan kebahagiaaan dirinya sendiri. Keadaan ini disebut sebagai gratifikasi.

Gratifikasi dalam pandangan Seligman ialah hanyutnya seseorang dalam perilaku, pekerjaan, dan apa yang disukainya sebagai bentuk nyata kekhasan kekuatan orang tersebut.

Seligman menyebutkan contoh-contoh seperti membaca buku bagus, melakukan *slam dunk*, dan berbagai hal lain yang orang tersebut bisa menjadi tak sadar diri namun dalam artian masih bisa mengendalikan diri. Maksudnya ia tidak merasa atau sedikit sekali merasa emosi yang jelas dalam keadaan tersebut, sebagaimana hasil penelitian Mike yang menyebut gratifikasi ini sebagai *flow*, bahwa setiap orang yang masuk kedalam dunia gratifikasi-nya tidak mampu menjelaskan secara jelas bentuk emosi yang dirasakannya, beberapa dari mereka ada yang tidak tau sama sekali, ada yang tidak jelas, dan ada yang mengatakan hanyut dalam gratifikasinya.

Sehingga bentuk kebahagiaan yang disebut Seligman sebagai gratifikasi ialah, perasaan yang tidak jelas atau tidak merasakan emosi sama sekali karena hanyut dalam kegiatan yang dilakukannya, hal ini adalah bentuk kebahagiaan yang *Authentic happinesss.*

TABEL 2

Klasifikasi *Virtues & Strengths*

No	Kebajikan	Karakter
1	Kebijkasanaan dan penegetahuan	Rasa ingin tahu, suka belajar, keterbukaan pikiran, kreativitas, perspektif.
2	Keberanian	Berani, tekun, integritas, dan enerjik.
3	Kemanusiaan dan cinta	Kebaikan, kecerdasan sosial, dan cinta.
4	Keadilan	Kepemimpinan, keadilan & persamaan, bermasyarakat,
5	Kesederhanaan	Pengendalian diri, penuh pertimbangan, rendah hati & bersahaja.
6	Transedensi	Apresiasi keindahan,

		syukur, optimis, keyakinan/spiritual, pemaaf, humor, dan semangat.

B. Analisis Konsep Kimiya' Sa'adah

Al-Ghazali merumuskan kimia ini untuk menghidupkan kembali tujuan umat manusia yang sebenarnya dalam penghambaan terhadap Tuhannya. Beliau menyatakan bahwa kebahagiaan ialah sebuah keniscayaan yang ada dalam *hadrah nubuwwah*, maka untuk mendapatkan kebahagiaan harus melewati cara tersebut, bila tidak maka ia telah salah menempuh jalan.

Beliau menyebutkan konsep kebahagiaan ini dengan sebutan kimia kebahagaiaan. Kimia ini hanya ada dalam rahasia kebesaran Allah Swt, dan dinampakkan dengan watak malaikat-malaikat-Nya di atas langit, dan para Nabi serta Rasul di muka bumi.

Maka, kimia tersebut memang telah ada di dunia dan hanya tinggal mencarinya. Menurut Al-Ghazali kimia ini merupakan pengetahuan tentang diri yang berkesinambungan dnegan pengetahuan tentang Allah Swt.

Apabila telah mendapatkan kunci tersebut seseorang akan meninggalkan dunia yang cendrung menipu dan daya muslihatnya yang luar biasa.

Al-Ghazali juga menjelaskan kedudukan jiwa (ruh), hati, akal, amarah, dan syahwat. Jiwa merupakan kebenaran diri seseorang, atau dialah orang yang sebenarnya.

Jiwa ini menduduki hati sebagai raja, dalam analoginya beliau mengatakan akal seperti perdana menteri yang bisa menjadi andalan jiwa untuk berkonsultasi dalam kerajaan hati, sebab dengan adanya amarah dan syahwat, jiwa ini bisa mengendalikan perilaku berlebihan dari syahwat dan amarah, sebab keduanya mempunyai watak yang tidak baik bila dibiarkan seenaknya.

Hati sebagai dunia yang tak dapat diindera secara empiris, menurut Al-Ghazali diduduki oleh jiwa yang harus mengetahui bahwa tiga hal yang mampu membuat seseorang bahagia secara sempurna, yakni adanya amarah, syahwat, dan penegtahuan, namun berada dalam kondisi yang tidak berlebihan, sebab bila syahwat melampaui batas ia akan meremehkan hal lain sehingga dirinya akan hancur, begitupun dengan amarah jika melampaui batas ia akan lupa diri dan hancur.

Oleh sebab itu bila seseorang mendapat pertolongan Allah Swt ia akan mengendalikan keduanya dalam porsi yang sesuai, dan itu dinamakan adil sebagaimana dalam pandangan Allah Swt.

Kemudian menurut Al-Ghazali setiap anggota tubuh menyenangi setiap hal yang memang untuk tujuan tersebut ia diciptakan, seperti telinga seseorang akan

senang bila mendengar suara yang merdu dan baik, mata melihat hal yang indah-indah, dan sebagainya. Begitupun hati, karena tujuannya diciptakan untuk jiwa yang telah faham pengetahuan tentang Allah Swt, maka ia akan bahagia ketika dalam keadaan tersebut. Sehingga kunci kebahagiaan dalam kimia ini ialah memahami pengetahuan tentang Allah Swt dengan media pengetahuan tentang diri sendiri.

TABEL 3

Klasifikasi Komponen Materi *Kimiya as-Sa'adah*

No	Komponen Pembahasan	Spesifikasi Uraian
1	Pengetahuan tentang diri	Jiwa, hati, akal, syahwat, amarah, anggota fisik manusia
2	Pengetahuan tentang Allah Swt	Dzat yang patut disembah, tujuan dan orientasi kimia kebahagiaan
3	Dunia	Sejarah dan tipu daya serta muslihatnya
4	Akhirat	Kebahagiaan atau kesengsaraan hakiki
5	Ma'rifat	Cinta

C. Relevansi serta Analisis Komparasi *Authentic happiness*s dan Kimiya' Sa'adah

Setelah mengkaji gagasan konsep dari Seligman dan Al-Ghazali secara relevansi penulis melihat bermacam kecocokan tema konsep Seligman dengan kondisi zaman sekarang, banyak keluhan dalam berbagai sektor, ekonomi, politik, pendidikan dan lain sebagainya, yang mana secara perkembangan kajian psikologi, tema bahasan Seligman ini lumayan banyak diikuti dan memang jauh sebelumnya telah ada dibahas oleh para psikolog, ilmuan psikologi dan ilmuan-ilmuan lainnya sebagaimana yang penulis sebut di awal. Kemudian dengan banyaknya ilmuan lain yang juga berkontribusi dan mengungkap kebahagiaan seperti usahanya tersebut, maka Seligman juga telah menggambarkan dalam komposisi kajiannya dengan mengajak penelitian yang dilakukan oleh tokoh-tokoh ahli di bidangnya masing-masing, jadi konsep ini memang relevan dengan kajian keilmuan lainnya.

Kehadiran Seligman dengan gerakan psikologi positif ini otomatis juga menjadi angin segar bagi para tokoh ekonomi, kesejahteraaan, filsafat, dan sebagainya terkhusus psikologi, karena memang secara filosofis konsep Seligman berupaya mengungkit kembali dan memberi tahu sejarah dan visi psikologi di masa lalu maupun gaya hidup bahagia.

Sedangkan Al-Ghazali secara kehidupannya yang jauh berada di zaman sekarang tetap menjadi primadona dan angin sejuk dalam keilmuan-keilmuan

Islam di masa sekarang. Sebagaimana penulis lihat, kontekstualisasi gagasan beliau ini di sektor pendidikan sangatlah relevan, sebab dalam upaya dan usaha penjelasan, bagian konsep ini telah ada dalam formasi pendidikan khsusnya di Indonesia, dilihat dari lembaga pendidikan yang formal maupun non-formal bisa ditemui kajian tentang tauhid, aqidah, dan semacamnya yang merupakan unsur kimia kebahagiaan dalam sudut pandang Al-Ghazali.

Di sektor lain seperti sosial, kemungkinan besar seseorang akan lebih memahami posisi dan perilakunya terhadap lingkungan sekitar, karena dengan mengacu dampak atau hasil dari pengamalan konsep ini seseorang akan lebih mawas diri, lebih menjaga hak orang lain, dan lebih mudah ber-mu'amalah kepada orang lain yang sesuai dengan tuntunan kenabian, serta setiap waktu dalam hidupnya bisa diisi dengan *mahabbah*-Nya.

Dalam risalahnya, kimia kebahagiaan ini menyajikan butir-butir informasi dengan mengungkap rahasia-rahasia pencapaian, filosofis kebahagiaan itu sendiri, dan langkah-langkah mencapainya dari sudut pandang wahyu Allah Swt dan Hadis Nabi Saw

Kemudian beliau juga menjelaskan dampak-dampak yang akan terjadi jika menggunakan kimia ini atau tidak menggunakannya. Konsep beliau ini berwarna ketauhidan dan tasauf serta penjelasan praktis yang menambah corak uraiannya, dan ini memang mempunyai orientasi keislaman sebagaimana yang dibahas tokoh-

tokoh Islam lain, seperti kewatakan jiwa, sifat-sifat anggota tubuh, karakter syahwat dan sebagainya.

Oleh sebab itu dalam penjelasan si penggagas, Al-Ghazali selalu mengikutkan dalil normatif pada pemikirannya, hingga sangat kelihatan corak konsep ini berwarna keislaman.

Dalam kajian ini penulis juga melihat bahwa secara keseluruhan konsep kimia kebahagiaan ini sangat cocok untuk perbendaharaan personal, sebab melihat keluhan yang sangat banyak dalam banyak sektor, baik itu pendidikan, ekonomi, gelombang kemodernan, dan lainnya yang menuntut ketenangan dan kedamaian hidup yang sangat dekat dengan konsep kebahagiaan.

Dengan melihat semua hal tersebut dapat diklaisifikasikan komparasi antar pemikiran keduanya ini sebagai berikut:

TABEL 4

Klasifikasi Komparasi

No	Bahan Komparasi	Seligman	Al-Ghazali
1	Konsep Pemikiran & Orientasi serta Pendekatan	Konsep *Authentic happinesss* yang mengusahakan emosi-emosi positif, dan atau mengintenskan kekuatan & kebajikan dalam menjalani hidup, agar bermakna dan bahagia. Adapun orientasinya berupa pencapaian kebahagiaan otentik dan subjektif (Induktif)	Konsep *Kimiya Sa'aadah* berupa faham kebahagiaan dengan *mujahadah* pegetahuan diri sendiri yang berkesianambungan dengan ketauhidan dan berakhir dengan mendapatkan *ma'rifatullah* yang berdampak kebahagiaan. Dengan orientasi pencapaian kebahagiaan secara Islami (Deduktif)
2	Orisinalitas	Empiris, faham kebahagiaan ini berasal dari hasil penelitian dari tokoh dan kawan-kawan peneliti lainnya, seperti	Normatif, faham ini merupakan hasil interpretasi tokoh dalam memahami tekstual wahyu sebagai sumber pengetahuan agama

		tujuan/makna hidup merupakan perenungan tokoh dalam setiap pengalamannya (riset dan kajian terhadap tema ini), dan kebajikan yang sesuai dengan prinsip yang ada di segala agama masyhur dan bangsa	Islam
3	Komponen yang dibahas	Emosi positif, kebajikan dan karakter, serta institusi dalam kehidupan	Pengetahan tentang diri, pengetahuan tentang Tuhan, dunia dan akhirat.

Dengan klasifikasi di atas, dapat dikatakan bahwa ada kesamaan konsep antara kedua gagasan ini, yakni:

1. Adanya kajian tentang karakter manusia, namun tetap beda dengan paradigma dan spesifikasi masing-masing konsep.
2. Sama-sama membahas subtema tentang cinta, namun juga beda pada orientasi kajian dari kedua gagasan masing-masing.

Adapun perbedaan gagasan pada kedua konsep ini penulis menemukan beberapa hal berikut:

1. Gagasan Seligman tentang kebahagiaan ialah sebuah keadaan hanyut terhadap aktivitas yang dilakukan, sedangkan Al-Ghazali menyebutkan bahwa bahagia ialah bentuk *ma'rifat* kepada Allah dengan cara yang benar; dengan metode *hadrah nubuwwah.*
2. Seligman mengonsepkan kebahagiaan dengan mengajak berbagai penelitian, nilai-nilai kebajikan yang bisa diterima berbagai bangsa dan beberapa agama, serta mengutuhkannya sebagai bagian dari ilmu pengetahuan. Adapun Al-Ghazali mengonsepkan gagasannya dengan sumber pedoman agama Islam, memuat fahaman ilmu tauhid, tasauf, dan pemahaman tentang diri sendiri, serta kejelasan dampak menggunakan nilai-nilai gagasan maupun tidak.
3. Perbedaan jelas lainnya ialah Seligman membahas tentang tema-tema psikologis, seperti emosi, karakter, dan relasi antara satu dengan lainnya, sedangkan Al-Ghazali fokus pada tema pengetahuan tentang diri sendiri yang akhirnya mengantar pada pengetahuan-pengetahuan lainnya.