BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mengkaji tema kebahagiaan pada penelitian ini maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam gagasan Seligman kebahagiaan dapat dicapai oleh siapapun, selama dia mampu menggunakan emosi positif atau karakter-karakter khasnya sesering mungkin, sebab dengan seperti itu ia akan mendapatkan sebuah keadaan yang memungkinkan dirinya mendapatkan kualitas hidup positif, yakni sebuah keadaan yang membuatnya selalu berkembang, dan orang yang telah melakukannya menurut Seligman telah mendapatkan *Authentic Happines.*
2. Menurut Al-Ghazali kebahagiaan merupakan sebuah tujuan manusia yang sebenarnya, sehingga untuk mendapatkan kebahagiaan itu ia perlu melalui prosedur yang dinamakan *hadrah nubuwwah,* dengan cara itu ia akan mampu memahami kebahagiaan yang sebenarnya, cara mendapatkan dan menjaga kebahagiaan tersebut. Sedangkan setiap individu yang tidak

melaksanakan *hadrah nubuwwah* tersebut bisa dipastikan akan mendapatkan kesengsaraan dua kali lipat, yakni dunia dan akhirat.

3. Dalam sudut pandang konsep, dua gagasan dari masing-masing tokoh mempunyai perbedaan, seperti orientasi *Authentic Happines* yang berusaha memperkenalkan kualitas masing-masing individu dengan karakter-karakter khasnya, yang kemudian dengan menggunakan karakter khas tersebut akan membawa idividu kepada kebahagiaaan. Adapun *Kimiya Sa'adah* lebih kepada memperkenalkan hakikat kebahagiaan sebenarnya dan latihan diri dengan *mujahadah* yang sesuai dengan *hadrah nubuwwah* untuk mengantar manusia kepada tujuan akhirnya, yakni kebahagiaan. Adapun kesamaan dari komparasi dua konsep ini ialah sama-sama membahas beberapa komponen seperti karakter, cinta dan lain sebagainya. Sedangkan relevansinya sangat banyak seperti dalam sektor pendidikan, sosial, dan perbendaharaan individu

B. Saran-saran

Berdasar kesimpulan di atas penulis merekomendasikan beberapa saran yang penulis harapkan sebagai berikut:

1. Perlunya penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan lebih daripada mendeskripsikan, baik berupa pendalaman yang lebih lagi baik berupa tambahan sudut pandang dan semacamnya, atau melakukan uji lapangan, atupun lainnya yang tidak hanya penelitian dasar.

2. Perlunya kemudahan akses yang lebih lagi terhadap sumber informasi, penerjemahan bermacam literatur khususnya psikologi, dan perlunya seminar atau bimbingan tambahan tentang metode penelitian, khususnya seperti penelitian kepustakaan.
3. Kepada Fakultas atau jurusan-jurusan Psikologi dan Psikologi Islam agar lebih memaksimalkan lagi usaha-usaha pengembangan studi psikologi ini, terkhusus tentang studi Psikologi Islam yang sekarang berusaha untuk lebih dikembangkan.