ABSTRAK

Imamulhaq Al-Qur'any, 1301451503. *Kebahagiaan Ditinjau dari Psikologi dan Islam: Telaah Pemikiran Seligman dan Al-Ghazali (Studi Komparatif).* Skripsi, Banjarmasin, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin & Humaniora, 2018, Pembimbing: (1) Dr M. Zainal Abidin, MA (2) Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog.

Kata Kunci: Kebahagiaan, *Authentic Happines, Kimiya' as-Sa'adah*.

Penelitian ini berawal dari tema yang sering dibahas dari dulu hingga sekarang, yakni kebahagiaan. Sebagaimana kebaikan, kesuksesan, dan keberkahan selalu dicari manusia, tiada henti manusia mencari arti hakikat bahagia dan memikirkan cara untuk berbahagia sebagaimana yang telah dinyatakan Aristoteles bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang selalu didambakan umat manusia. Adapun dalam kajian psiklgi tokoh yang membahas tentang kebahagiaan ialah Seligman dengan konsep *authentic happines.*sedangkan dalam kajian keislaman ialah Al-Ghazali dengan konsep *kimia saadah,* oleh karena itu tulisan ini bertujuan untuk mengetahui kebahagian dalam Psikologi menurut Seligman. dan dalam Islam menurut Al-Ghazali, serta komparasi konsep dan relevansi keduanya.

Sedangkan metode penelitian yang dijadikan sebagai pendekatan ialah metode kepustakaan, yakni dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisa konsep kebahagiaan dari Seligman dan Al-Ghazali dalam berbagai literatur yang telah dirumuskan, kemudian melakukan analisis komparasi dan diakhiri relevansi konsep dalam berbagai sektor.

Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan dalam gagasan Seligman 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.* Sedangkan kebahagiaan menurut Al-Ghazali 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.