BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan tema yang sering dijadikan bahan pembicaraan orang, dari dulu hingga sekarang. Semua orang mendambakan kebahagiaan, tidak ada seorangpun tidak ingin mencicipi kebahagiaan dalam hidupnya. 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 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.

[1] Stephani Raihana Hamdan "Konsep Happines ditinjau dari Psikologi Positif dan Islam", *Prosiding* (Bandung: Universitas Islam Bandung, 2016). 390

Seperti Harmaini dan Alma meneliti tentang peristiwa-peristiwa yang membuat remaja bahagia yakni dengan tiga komponen. Pertama relasi, yakni kepada orang tua, keluarga dan teman sebaya, selanjutnya personal afektif berupa peristiwa yang berhubungan dengan lawan jenis kelamin, kasih sayang, imbalan psikologis, hobi dan lain-lain, serta terakhir berupa prestasi.[2]

Adapun kebahagiaan dalam ranah sosial dapat berupa dengan menolong orang lain, sebab besarnya kebahagiaan terasa saat individu menolong orang lain dan tidak ada perbedaan kebahagiaan individu antara status ekonomi tinggi dengan rendah.[3]

Sedangkan menurut Wahyu kebahagiaan bisa dipelajari oleh siapa saja karena merupakan perilaku adaptif, sehingga ketika sadar bahwa kebahagiaan itu bisa dan harus diusahakan, idealnya orang-orang akan bergerak dari hal kecil untuk memperjuangkan kebahagiaan mereka tersebut.[4]

Dalam perspektif psikologi, yaitu ilmu yang mengungkap berbagai hal yang berhubungan dengan kejiwaan baik gejala dan daya-dayanya juga ikut berpartisipasi mengungkap konsep kebahagiaan sebagaimana kajian diatas, sejalan dengan salah satu misi ilmu psikologi yang berusaha mencairkan

---

[2] Harmaini, Alma Yulianti, "Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia", *Psymphatic : Jurnal Psikologi* . Vol 1, No2, Juni 2014. 109

3 Athur Fasto Buono, "Kebahagiaan Dalam Ranah Sosial:, *Skripsi* (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyyah, 2013), 10

4 Wahyu Rahardjo, "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran" *Jurnal Penelitian Psikologi* No 2 Vol 12; Desember 2007, 127

kebahagiaan manusia secara keseluruhan.[5] Upaya psikologi mengembangkan kebahagiaan juga telah menapaki tangga keilmuan yang semakin meningkat dengan berbagai penelitian secara global maupun kasuistik, sehingga komentarnya adalah semakin berkembangnya paradigma ini tak akan lepas dari bermacam kritik dan masukan terhadap teori yang sudah ada.[6]

Psikologi, sebagai salah satu cabang ilmu pengetahuan yang memfokuskan kajian dalam perilaku manusia selama dekade terakhir mulai beranjak dari topik bahasan klasik tentang gangguan jiwa dan penyakit mental menuju kajan yang lebih positif, yang mana kajian klasik tersebut mengklaim bahwa setiap individu memang bernasib untuk berperang melawan keabnormalannya, terlepas dari kesanggupan atau tidaknya individu teresebut bergerilya dalam aneka bawaan tersebut.[7] Kini psikologi mulai berpindah haluan memainkan variabel-variabel psikologis yang bersifat meningkatkan kesejahteraan mental dari dasar "kenormalan". Lahirlah gerakan positive psychology yang mengutamakan potensi positif manusia yang menurut Synder & Lovez dalam Stephani agar dapat beradaptasi dan mengaktualisasikan dirinya di lingkungan dengan optimal sehingga mendapatkan hidup yang baik.[8]

---

5 Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, terj. Eva Yulianti, (Bandung : Mizan, 2005), 51

6 "Madzhab dan Aliran dalam Psikologi" dalam *http://Psychologymania.com/*, diakses pada tanggal 30 januari 2017

7 Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, terj. Eva Yulianti, (Bandung : Mizan, 2005), 23

8 Stephani Raihana Hamdan "Konsep Happines ditinjau dari Psikologi Positif dan Islam", *Prosiding* (Bandung: Universitas Islam Bandung, 2016) 390

Tema awal yang dibahas oleh psikologi positif adalah kebahagiaan (happines). Salah satu tokoh pendiri psikologi positif ialah Martin EP Seligman, yang melalui bukunya *Authentic Happines* ia mulai menggali apa itu kebahagiaan manusia serta upaya dalam mengukurnya. Konsep kebahagiaan yang bersifat abstrak ini lagi menurut Synder dan Lovez semakin berkembang menjadi konsep yang terukur, salah satu turunan konsepnya ialah *Well being* yang kini banyak dikembangkan psikologi pada abad 21.[9]

Kemudian, selain sebagai salah satu tokoh pendiri, Seligman juga dianggap sebagai Bapak Psikologi Positif, yang mana akan penulis pilih pemikirannya sebagai kajian dalam penelitian ini, alasan penulis menjatuhkan pilihan pada pemikiran Seligman karena sebab dominasi, kontribusi konsep, dan ketokohannya lah gerakan dan materi psikologi positif menjadi nyata dan berangsur berkembang.

Dalam pernyataannya, Seligman mendapat ide untuk memberikan tulang punggung ilmiah bagi psikologi positif tentang upaya-upaya positif dalam perkembangan mental manusia, kesadaran tersebut muncul karena melihat anaknya Nikki telah berubah (belajar sendiri) untuk tidak lagi merengek asalkan ayahnya (Seligman) tidak lagi menggerutu, dan sejak itu Seligman yakin bahwa anak-anak seusia Nikki lebih memerlukan materi-materi positif yang menyadarkan dari pada materi yang merupakan hasil penelitian psikologi yang

[9] Lihat Stephani"Konsep Happines ditinjau dari Psikologi Positif dan Islam", 390

bercorak negatif pada umumnya,[10] hal tersebut membuatnya mengambil keputusan,[11] yakni pada tahun 1998 ia membangun paradigma positif sebagai gerakan ilmiah, dan sebagai protesnya terhadap kajian klasik yang telah penulis sebut di awal. Karenanya, dalam memperbaharui konsep tersebut Seligman mengunggah epifani-nya kedalam konsep pemikiran yang akan penulis kaji.

Menurut Seligman Authentic Happines atau kebahagiaan ialah tujuan dari psikologi positif, dan psikologi positif mengkaji tiga komponen yang mencakup emosi positif, sifat-sifat positif, dan konstitusi positif. Kesemuaan komponen tersebut menjadi ladang Seligman membangun sebuah paradigma yang bergerak untuk memasakkan setengah konsep psikologi yang menurutnya belum dan perlu dimatangkan.[12]

Oleh Seligman, kemudian pijakan tersebut menjadi dasar ilmiah untuk membangun keinginan luhur membawa manusia ke dalam faham kebahagiaan ilmiahnya, sehingga untuk kesekian kalinya psikologi akan kembali menyelamatkan hidup manusia dengan menelurkan konsep authentich happines sebagai tujuan yang seharusnya dirasakan oleh segenap umat manusia.

Kemudian selain paradigma konvensional, ilmu pengetahuan juga mengunggah kacamata agama sebagai landasan berpikir ilmiah dalam menuju

---

[10], Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, terj. Eva Yulianti, (Bandung : Mizan, 2005), 108-109

[11] Lihat Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, 555

[12] Lihat Martin EP Seligman, *Menciptakan Kebahagaiaan Dengan Psikologi Positif*, 55

pengetahuan yang baru maupun memperbaharui atau mengembangkannya. Singkatnya agama merupakan bagian yang dominan dipakai untuk menjelajah berbagai keinginan ilmu pengetahuan secara umum terkhusus psikologi.

Dalam hal ini Islam sebagai pedoman umat muslim telah menyentuh berbagai aspek kehidupan, seperti ilmu pengetahuan, budaya, norma etika dan sebagainya. Sehingga, untuk masalah mencari kebahagiaan pun tak lepas bagi umat muslim memakai petunjuk tersebut, yakni dengan cara mengetahui komponennya hingga menuju signifikansinya secara utuh.

Untuk konsep bahagia, menurut Ibnu Sina bahwa kebahagiaan dan kesengseraan yang sebenarnya mutlak di akhirat, adapun kebahagiaan dan kesengsaraan di dunia dinyatakan hanya sebagai kenikmatan dan kepahitan hidup yang diterima oleh jasad, kemudian untuk kebahagiaan hakiki ini beliau menyebutkan bahwa bisa dilakukan dengan memperbaiki karakter jiwa, yakni menyempurnakan akhlak agar jiwa mendapatkan kemuliaan dan kesucian.[13]

Sedangkan dalam konsep Al-Ghazali yang penulis pilih sebagai pandangan selanjutnya yang mana penggagasnya dikenal sebagai Ulama Hujjatul Islam[14] yang menghidupkan kembali keilmuan agama, beliau membicarakan kebahagiaan dengan sebuah gagasan dan diabadikan dalam konsep *kimiya sa'adah* dengan runtutan pengetahuan diri, Tuhan, alam semesta, dan akhirat,

---

[13] Muhammad Usman Najati, *al-Dirasat al-Nafsaniyyah 'inda 'Ulama al-Muslimin*, (Beirut: Dar as-Syuruq, 1414 H), 144-145

14 "Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali" dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Abu_Hamid_Muhammad_al-Ghazali#cite_note-5, diakses pada tgl 14 Februari 2017

juga beliau menambahkan konteks eksistensi hidup manusia sebenarnya dengan sudut pandang wahyu suci dalam Al-Qur'an,[15] sehingga konsep beliau sangat menjanjikan penulis untuk bahan kajian komparasi konsep sebelumnya, alasan ini berdasar ketokohan dan kualitas keilmuan yang nyata dan jelas tertuang dalam konsep tersebut.

Menurut beliau manusia diciptakan bukan sekedar main-main atau sia-sia,[16] manusia dijadikan untuk melakukan misi besar dan mulia yakni kebahagiaan yang telah diurai dengan bergerilya dalam pengetahuan tentang empat komponen di atas dan diidentifikasi dengan musnahnya perbudakan hawa nafsu terhadap diri manusia.

Dilihat dari hal tersebut Seligman dan Al-Ghazali masing-masing mempunyai cara pandang sendiri dalam menyuguhkan konsep bahagia, sehingga penulispun sangat tertarik untuk mengulas lebih jauh penjelasan dari dua tokoh tersebut.

Berangkat dari permasalahan di atas, maka tulisan ini berkeinginan mengupas pemikiran tentang kebahagiaan dari sudut pandang menjanjikan dari Seligman dan Al-Ghazali yang mana akan di jelaskan lebih jauh dari hasil pemikiran dalam dua sudut pandang tokoh tersebut. Oleh karena itu penulis memutuskan untuk meneliti "**Kebahagiaan Ditinjau Dari Psikologi dan Islam: Telaah Pemikiran Seligman dan Al-Ghazali".**

---

15 Imam Al-Ghazali, *Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan*, ter. Dedi Slamet & Riadi (Jakarta: Zaman), 6-7

16 Lihat Imam Al-Ghazali, *Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan*, 5

B. Rumusan Masalah

Berdasar latar belakang tersebut, maka masalah pokok yang menjadi kajian dalam penelitian ini ialah:

1. Bagaimana kebahagiaan ditinjau dari Psikologi dalam pemikiran Seligman?
2. Bagaimana kebahagaian ditinjau dari Islam dalam pemikiran Al-Ghazali?
3. Bagaimana komparasi antar keduanya serta relevansinya dalam kehidupan?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berangkat dari latar belakang dan rumusan masalah di atas, harapannya tulisan ini mencapai tujuan untuk mengetahui:

1. Penjelasan tentang kebahagian dalam Psikologi menurut Seligman.
2. Penjelasan tentang kebahagiaan dalam Islam menurut Al-Ghazali.
3. Komparasi dan konsep kebahagiaan menurut Seligman dan Al-Ghazali serta relevansi keduanya.

Kemudian juga dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan akan memberikan manfaat teoritis dan praktis berupa:

1. Secara teoritis penelitian ini bisa bermanfaat sebagai bahan informasi pengembangan Psikologi dan Keilmuan Islam atau menjadi bahan untuk

paduan Psikologi Positif berbasis Islam dan memperkaya *khazanah* pengetahuan mengenai konsep kebahagiaan khususnya dalam pandangan Seligman dan Al-Ghazali.

2. Manfaat secara praktis, antara lain:

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi para mahasiswa, aktivis pendidikan maupun masyarakat umum dalam perkembangan diri mereka. Khsusnya dalam pembangunan SDM yang berkualitas dan berbahagia.

D. **Definisi Istilah**

Untuk memudahkan dalam memahami maksud dalam judul penelitian ini, penulis memperjelas definisi secara spesifik. Kebahagiaan secara bahasa berasal dari kata bahagia yang berarti beruntung, keadaan atau perasaan senang tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan)[17], dan dengan imbuhan ke-an menjadi kesenangan dan ketentraman[18]. Adapun dalam studi psikologi ialah sebuah keadaan dimana seseorang merasakan keadaan yang hanyut dalam setiap situasi yang membuatnya tidak merasa atau minim dalam perasaan emosi. Sedangkan dalam Islam kebahagiaan ialah sebuah tujuan dari suatu hal untuk apa ia diciptakan.

---

17 Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 115

18 KBBI Ofline For PC 1.5.1.

Adapun psikologi ialah sebuah ilmu yang mempelajari tentang perilaku yang merupakan manifestasi kejiwaan.

Sedangkan Islam ialah sebuah agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw.[19]

Adapun pemikiran berasal dari kata pikiran yang berarti hasil berpikir, ide, dan gagasan.[20] Dalam penelitian ini batasan gagasan Seligman yang dikaji ialah konsep *Authentic Happines* dan Al-Ghazali tentang konsep *Kimiya as-Sa'adah*.

Jadi dalam penelitian ini maksud dari kebahagiaan ditinjau dari psikologi dan Islam dalam telaah pemikiran Seligman dan Al-Ghazali ialah keadaan atau perasaan senang dan tenteram ditinjau dari ilmu tentang perilaku menurut gagasan Seligman dalam konsep *Authentic Happines* dan ditinjau dari agama yang diajarkan Nabi Muhammad Saw menurut gagasan Al-Ghazali dalam konsep *Kimiya as-Sa'adah*.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penelusuran penulis terhadap penelitian-penelitian yang berhubungan dengan kebahagiaan, penulis mendapati beberapa kajian yang bisa

---

19 Lihat Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, 601

20 Lihat Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, 1181

dijadikan sebagai studi pendahuluan seperti penelitian yang dilaksanakan Susatyo Yuwono dkk dari Universitas Muhammadiyyah Surakarta selama 3 tahun terhadap masyarakat jawa dengan studi karakter dan perilaku, mereka menyatakan bahwa dalam konteks masyarakat Indonesia khususnya orang jawa kebahagiaan lebih ditekankan pada kondisi psikologis manusia dari pada kekayaan secara materi, juga menurut mereka konsep masyarakat Indonesia menyikapi kebahagiaan adalah sebagai kondisi "tentram", dekat dengan ketenangan dan situasi damai. Model penelitian ini berusaha menyajikan integratif kebahagiaan dalam perspektif Psikologi Islam, orang Indonesia, dan indigeneous yang kemudian dengan studi eksplor untuk mengetahui karakter dan perilaku orang jawa yang dipengaruhi Islam khususnya. Adapun secara metodologi penelitian ini memadukan riset kualitatif dan kuantitatif.21 Bedanya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah penulis mengkaji konsep kebahagiaan yang diulas dalam gagasan Seligman dan Al-Ghazali secara literatur, sedangkan penelitian ini bersifat lapangan dengan langsung mengambil data langsung dari responden di lapangan.

Penelitian lain yang penulis temukan ialah kajian yang ingin mengungkap konsep kebahagiaan dan romantic love pada remaja putri penghafal Quran, studi ini melibatkan sebuah basecamp Qur'an Annisa di Malang. Secara bentuk, penelitian ini bersifat fenomenologis, maka proses pencarian data langsung ke

---

21 Susatyo Yuwono dkk, "Kebahagiaan Masyarakat Jawa: Studi Karakter Dan Perilaku", *Laporan Penelitian Pusat studi Psikologi Islam dan Indigeneous UMS* (Surakarta: Universitas Muhammadiyyah Surakarta, 2012) 11-25

lapangan terhadap 3 responden hafidzah untuk mengungkap pemaknaan kebahagiaan dan romantic love dengan keunikan status hafidzah yang subjek sandang. Akhirnya penelitian ini mengungkap bahwa ketiga responden memang merasa bahagia dalam menghafal Qur'an dan dinamika romantic love yang mereka hubungkan dengan hukum Islam.22 Bedanya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah penulis mengkaji konsep kebahagiaan yang diulas oleh dua tokoh akademis Seligman dan Al-Ghazali secara kajian literatur, sedangkan penelitian ini bersifat lapangan dengan langsung mengambil data dari responden di lapangan dari subjek yang unik dan kajian variable romantic love.

Sedangkan untuk kajian yang berwarna keagamaan lain penulis berhasil melacak penelitian tentang konsep kebahagiaan yang melibatkan para biksu Bhante Theravada, dengan pendekatan psikologis dan buddhis, Hakisukta dan Juliana menekankan dalam penelitian ini bahwa emosi di masa sekarang lebih digunakan dari pada emosi masa lalu maupun yang akan datang sebagaimana yang dinyatakan oleh Seligman dengan penekanan ketiga emosi tersebut. Dalam prosesnya, pun kedua peneliti telah mendapatkan data bahwa dinamika para bhiksu tersebut unik, berbeda pada masyarakat awam lainnya, lanjut mereka bahwa para bhiksu sangat memfokuskan masa kini sehingga bisa mendapat kebahagiaan untuk menghadapi masa depan serta membebaskann perasaan negatif untuk menghilangkan depresi. Adapun metodologinya kajian ini

22 Muhaeminah, "Makna Kebahagiaan Dan Romantic Love Pada Remaja Putri Penghafal Qur'an: Studi Fenomenologis Di Base Camp Qur'an Annisa Malang," *Prosiding Asean 2 Psychology & Humanity* (Malang: Universitas Muhammadiyyah Malang, 2016), 248

menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data secara wawancara mendalam terhadap responden.23 Bedanya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah penulis mengkaji konsep kebahagiaan yang diulas oleh dua pemikiran tokoh dari Seligman dan Al-Ghazali, sedangkan penelitian ini bersifat lapangan dengan langsung mengambil data dari responden di lapangan yang subjek merupakan para bhiksu sehingga penelitian ini berwarna Psikologi dan Buddha.

Terakhir kajian yang penulis temukan ialah dengan pendekatan filosofis tentang konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali. Penelitian ini mengungkap metode Al-Ghazali dalam menggapai bahagia secara keilmuan tentang ketuhanan (tauhid), kemudian pentingnya arti cinta Tuhan dengan berangkat dari pengetahuan ketauhidan tersebut dan ditutup dengan hasil tunduknya hawa nafsu dalam dirinya.24 Sedangkan bedanya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis ialah penulis mengkaji konsep kebahagiaan yang diulas oleh dua orang tokoh yakni Seligman dan Al-Ghazali, sedangkan penelitian ini mengungkap kebahagiaan yang diulas oleh seorang tokoh saja yakni Al-Ghazali.

Dari kajian-kajian tersebut penulis tidak mendapati kesamaan bentuk atau tujuan penelitian dengan tulisan ini, sebaliknya penulis mendapat ide untuk

---

23 Hakisukta dan Julianan Irmayanti Saragih," Kebahagiaan Pada Bhante Theravada", *Pusat Studi Psikologi Fakultas Psikologi USU, Vol. 1 no. 1, 2012* (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2012), 5

24 Ahmad Qusyairi, Konsep kebahagiaan menueurt Al-Ghazali, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015), *Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Filsafat Agama UIN Sunan Kalijaga 2015), 82-83

mengeksplor lebih jauh konsep kebahagiaan yang akan dikaji dari dua pemikiran tokoh Seligman dan Al-Ghazali.

F. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka dengan analisis komparasi, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan bahan bacaan sebagai sumbernya. Maksudnya, data dicari dan ditemukan hanya melalui kajian pustaka tentang konsep kebahagaiaan dari tokoh Psikolog Martin EP Seligman dan tokoh Islam Al-Ghazali. Penelitian ini ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.[25]

Sumber data ini terbagi pada 2 macam, yakni primer dan sekunder. Sumber primer ialah buku *Authentic Happines*(terjemah) dan *Risalah Kimiya' as-Sa'adah* dalam kumpulan risalah Imam Ghazali.

Adapun sumber sekunder yaitu bermacam literatur yang ditemukan yang sesuai dengan pembahasan topik penelitian.

Secara rinci, sumber primer dan sekunder dalam penelitian ini penulis sajikan dalam tabel sebagai berikut:

---

25 Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), 1-3

TABEL 1

SUMBER DATA

Jenis Sumber	**Pemikiran Seligman**	**Pemikiran Al-Ghazali**
Primer	*Authentic Happiness: Using the New Positif Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (Terjemah)	*Majmu' al-Rasail al-Ghazali: Risalah Kimiya' as-Sa'adah*
Sekunder	Psikologi Positif Pengantar Psikologi Laporan-laporan penelitian, jurnal, dan sebagainya yang membahas tentang kebahagiaan.	Kimia Ruhani untuk kebahagiaan Kunci kebahagiaan Laporan-laporan penelitian, jurnal, dan sebagainya yang membahas tentang kebahagiaan.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini ialah membaca dan memahami isi buku setelah observasi dan mengumpulkan bermacam sumber kepustakaanan yang tersedia, baik dari perpustakaan fisik maupun digital, toko buku, dan media lain penyedia literatur seperti dari media internet. Pertama buku dibaca sehingga dapat diketahui makna pemaparan secara

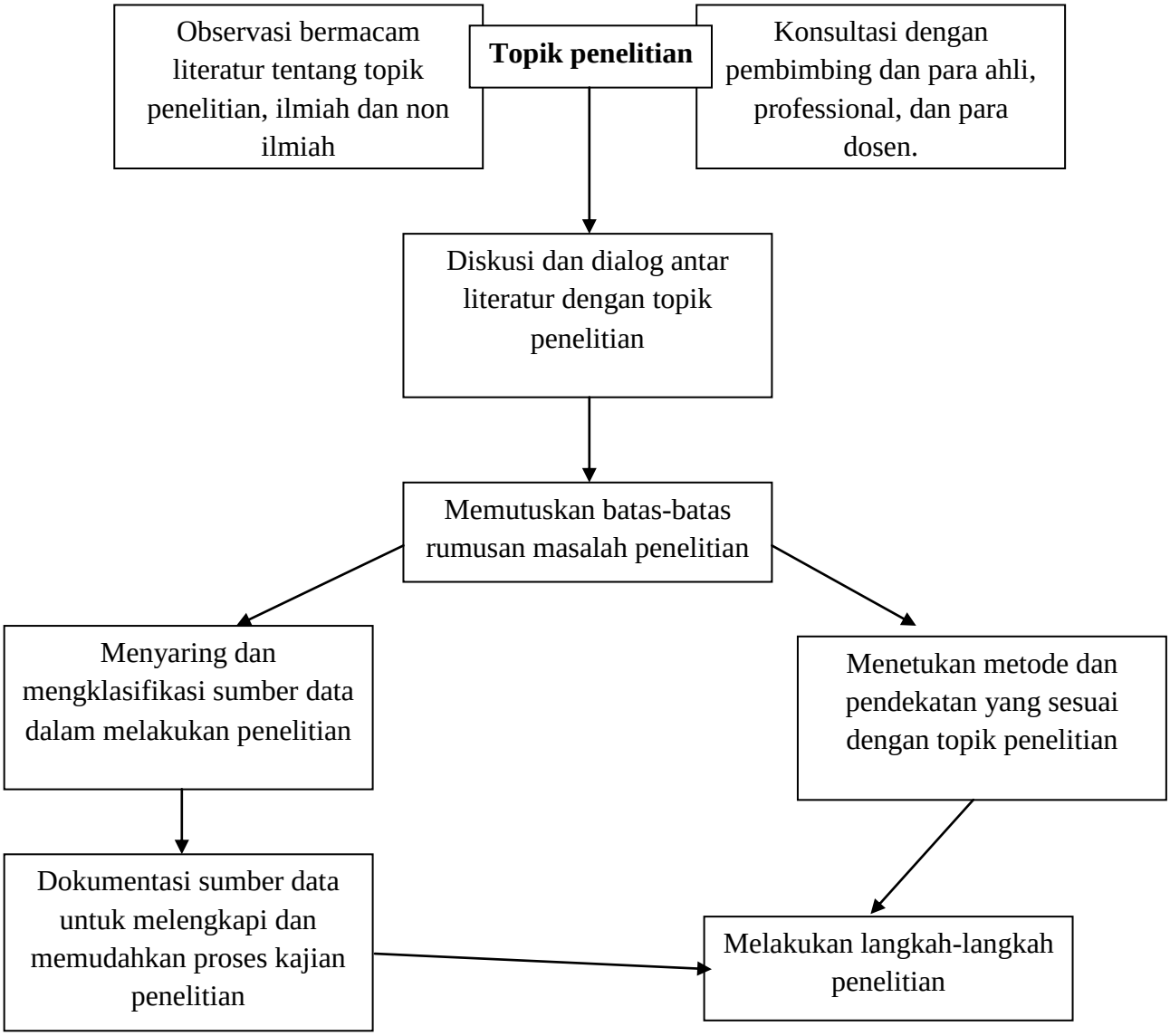
keseluruhan, hasil pemahaman isi tersebut dapat dipergunakan nantinya untuk menganalisis dalam menentukan kajian kebahagiaan yang terkandung didalam sumber-sumber tersebut.

Untuk pengumpulan data literatur, yaitu bahan-bahan pustaka yang berhubungan/berkaitan dengan objek pembahasan yang diteliti, dan menggunakan media lainnya seperti internet untuk mendukung data-data yang diperlukan penulis. Jadi penulis memilih kumpulan data tersebut dengan membuat dan menyusun catatan-catatan yang nantinya dijadikan acuan konsep laporan penelitian dan menjaga alur proses penelitian sekaligus mempermudah penulis dalam mengkaji atau membongkar ulang hasil galian data yang didapat.

Diantara proses tersebut penulis sambil diskusi dengan dosen pembimbing perihal pengkajian, pemilihan data, analisis dan bentuk laporan penelitian.

Kemudian data yang dikumpulkan tadi, diolah melalui beberapa tahap, yaitu peneliti membuat catatan-catatan khusus, memeriksa, mempelajari, melengkapi, dan menyaring data yang telah dikumpulkan untuk sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian klasifikasi data yaitu mengelompokkan data yang telah dicatat dan dikumpulkan kedalam kategori yang telah ditentukan sesuai dengan sub-sub permasalahan yang diteliti. Lalu untuk analisis data, yakni setelah terkumpulnya sajian data-data tersebut, maka selanjutnya akan dianalisis

dengan analisis deskriptif komparatif. Secara praktis di bawah ini ialah runtutan langkah penulis dalam melakukan penelitian.



G. Sistematika Pembahasan

Sistematika penelitian ini terbagi ke dalam beberapa bagian, yaitu pendahuluan yang berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, metode penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika pembahasan.

Kemudian bab 2 yang berisi Telaah Pustaka berupa konsep kebahagiaan yang ditinjau dari psikologi dan Islam, dan latar belakang dua konsep tokoh Seligman dan AL-Ghazali

Adapun di bab 3, Kajian Teoritis berisi tentang pengertian kebahagiaan, konsep kebahagiaan, aspek-aspek kebahagiaan, pengertian kebahagiaan menurut Seligman, prinsip dasar kebahagiaan menurut Seligman.

Untuk bab 4, berisi kajian teoritis tentang pengertian dan konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali serta prinsip dasar kebahagiaan menurut Al-Ghazali. Selanjutnya dalam analisis pada bab 5, berisi tentang analisis temuan data tentang kebahagiaan menurut Seligman dan Al-Ghazali dan sajian komparasi antar keduanya.

Kemudian penutup pada bab terakhir berisi tentang kesimpulan dan saran penelitian dari penulis.