

# KONSEP KEBAHAGIAN MARTIN SELIGMAN: SEBUAH PENELITIAN AWAL

**Jusmiati**

*Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu*

## **Abstract:**

*Happiness is a human nature. Every human being with all his desirable status and work is a feeling of happiness and tranquility. However, the facts in everyday life, not all humans that reach kebahagiaan intrinsic. Precisely many people are misguided in seeking happiness itself. In this article, researchers elaborate the concept of happiness Martin Seligman as a positive psychological figure that offers a unique concept of happiness. According to him, that humans can basically achieve authentic happiness with constant commitment in doing good in life. This concept is very interesting when associated with the concept of happiness in positive tasawuf.*

**Keywords:** *Kebahagiaan, Seligman, Virtue, Positive Sufism.*

## **Abstrak:**

Kebahagiaan adalah sebuah fitrah manusia. Tiap manusia dengan segala status dan pekerjaannya yang diidamkan semuanya adalah rasa kebahagiaan dan ketenangan. Namun, faktanya dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua manusia itu menggapai kebahagiaan hakiki. Justru banyak manusia yang salah kaprah dalam mencari kebahagiaan itu sendiri. Dalam artikel ini, peneliti mengelaborasi konsep kebahagiaan Martin Seligman sebagai tokoh psikologi positif yang menawarkan konsep kebahagiaan yang unik. Menurutnya, bahwa manusia pada dasarnya dapat mencapai kebahagiaan autentik dengan senantiasa komitmen dalam melakukan kebajikan dalam hidupnya. Konsep ini sangat menarik jika dikaitkan dengan konsep kebahagiaan dalam tasawuf positif.

**Keywords:** *Kebahagiaan, Seligman, Kebajikan, Tasawuf Positif.*

## PENDAHULUAN

Seligman merupakan tokoh psikologi yang memprakarsai kajian tentang psikologi positif. Menurutnya selama ini psikologi banyak bergelut dan membahas sisi-sisi negative dari manusia, seperti mental disorder (gangguan jiwa), kenderuangan merusak, egois dan lebih mementingkan diri sendiri dengan mengisolasi diri dari masyarakat daripada terlibat aktif di dalamnya.<sup>1</sup> Terapi yang ditawarkan pun merupakan terapi atas masalah-masalah kejiwaan. Padahal dalam diri individu, terdapat dua sisi yang berlawanan, yakni sisi negatif dan juga sisi positif. Psikologi positif yang dipelopori oleh Seligman menaruh perhatian besar pada sisi-sisi positif manusia. Ia menaruh perhatian lebih pada kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya sehingga ia menjadi bahagia. Menurutnya:

“Psychology is not just the study of disease, weakness, and damage; it is also study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is wrong; it is also building what is right”.<sup>2</sup>

Seligman dalam pernyataan di atas sangat menyadari bahwa salah satu kesalahan besar yang dilakukan oleh para ilmuwan psikologi selama ini adalah menutup mata dari sisi positif manusia. Yang menjadi perhatian bagi mereka adalah manusia sebagai individu yang senantiasa diasosiasikan kepadanya seluruh hal yang bersifat negative, sehingga mereka harus diobati dan dicarikan solusi.

---

<sup>1</sup> Mike W. Martin, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, Journal for Theory of Social Behavior, Blackwell Publishing, 2007.

<sup>2</sup> Seligman, *Positive psychology and positive prevention, and positive therapy*, dikutip dari Mike W. Martin, *Happiness and Virtue*.

Kecenderungan mengedepankan sisi-sisi negatif atau sakit mental manusia dalam suatu kajian ilmu memang memberi manfaat yang besar untuk menyelesaikan permasalahan mental individu. Namun Seligman mengemukakan bahwa ada kerugian yang ditimbulkan yakni kecenderungan melihat manusia sebagai makhluk yang dipenuhi oleh penyakit mental. Dengan demikian, ide-ide tentang kemampuan memilih, kehendak bebas, keberanian, kebijaksanaan, keutamaan, keadilan, dan spiritual cenderung dilupakan dan terabaikan. Lupa untuk mengupayakan bagaimana hidup yang bermakna dan bahagia. Akibatnya stress dan prustasi yang dialami oleh manusia cenderung meningkat.

Tuntutan hidup yang tinggi menjadikan masyarakat modern melakukan pengabaian terhadap potensi-potensi yang ia miliki. Ia menjadi kurang berani menyuarakan kebenaran demi mengisi perut yang kosong. Kalau menurut Maslow, orang seperti ini adalah orang yang hidup sebagai manusia primitif.<sup>3</sup>

Hidup bahagia yang bermakna oleh sebagian masyarakat merupakan hal yang tabuh. Mengapa demikian, karena mereka hidup dalam bayang-bayang ketakutan. Meskipun mereka mengatakan bahwa mereka hidup bahagia, namun nyatanya jauh dari rasa bahagia. Sebagaimana kamus besar bahasa Indonesia mengatakan bahwa kebahagiaan itu adalah keadaan atau perasaan senang dan tentram terbebas dari segala yang menyusahkan. Oleh karena itu, pembahasan yang akan dibahas dalam kajian ini adalah bagaimana konsep hidup bahagia dari sudut pandang Seligman dan hubungannya dengan kebajikan? Apakah kebajikan berbanding lurus dengan kebahagiaan? Dan bagaimana sisi persamaan dan

---

<sup>3</sup> Matthew H. Olson dan B.R. Hergenhan, *Pengantar Teori-teori Kepribadian*, Edisi Kedelapan, Cet. I ( Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h.838-842.

perbedaan teori kebahagiaan tersebut dengan konsep kebahagiaan sufistik dalam dunia Islam?

### **BIOGRAFI MARTIN E. P. SELIGMAN**

Martin E. P. "Marty" Seligman adalah seorang psikolog Amerika. Beliau lahir 12 Agustus 1942. Ia seorang pendidik, dan penulis buku *self-help*. Sejak akhir 1990-an, Seligman telah menjadi promotor yang rajin dalam komunitas ilmiah untuk bidang psikologi positif. Teorinya tentang *learned helplessness* sangat populer di kalangan ilmuan psikologi dan psikolog klinis. A Review of General Psychology survey, yang diterbitkan pada tahun 2002, menempatkan Seligman sebagai psikolog yang berada pada urutan 31 yang paling banyak dijadikan rujukan pada abad 20.

Seligman adalah Profesor Psikologi Keluarga di Departemen Psikologi Universitas Pennsylvania. Sebelumnya dia adalah Direktur Program Pelatihan Klinis di departemen tersebut, dan sebelumnya mengajar di Cornell University. Dia adalah direktur Pusat Psikologi Positif universitas. Pada tahun 1998 ia terpilih menjadi Presiden American Psychological Association. Selain itu, Dia adalah pemimpin redaksi Pencegahan dan Pengobatan (jurnal elektronik APA) dan berada di dewan penasehat majalah Orangtua.

Seligman telah menulis tentang topik psikologi positif di buku-buku seperti *The Optimistic Child*, *Child's Play*, *Learned Optimism*, dan *Authentic Happiness*. Buku terbarunya, *Flourish*, diterbitkan pada tahun 2011. Ia lahir di Albany, New York pada tanggal 12 Agustus 1942. Dia dididik di sekolah negeri dan di The Albany Academy. Ia meraih gelar sarjana filsafat di Princeton University pada tahun 1964, lulus dari Summa Cum Laude. Seligman menolak beasiswa untuk belajar filsafat analitik di Universitas Oxford, atau psikologi eksperimental hewan di

University of Pennsylvania dan menerima tawaran untuk hadir belajar psikologi di University of Pennsylvania. Dia meraih gelar Ph.D. di bidang psikologi di University of Pennsylvania pada tahun 1967. Pada tanggal 2 Juni 1989 Seligman menerima gelar doktor kehormatan dari Fakultas Ilmu Sosial Universitas Uppsala, Swedia.

Seligman memiliki tujuh anak, empat cucu, dan dua anjing. Dia dan istri keduanya, Mandy, tinggal di sebuah rumah yang dulunya diduduki oleh Eugene Ormandy. Mereka memiliki anak didik di rumah. Seligman terinspirasi oleh karya psikiater Aaron T. Beck di University of Pennsylvania dalam memperbaiki teknik kognitif dan latihannya sendiri.

Seligman bekerja dengan Christopher Peterson untuk menciptakan apa yang mereka gambarkan sebagai 'positif' bagi *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*. Sementara DSM berfokus pada apa yang salah, *Character Strengths and Virtues* dirancang untuk melihat apa yang bisa berjalan dengan benar. Dalam penelitian mereka, mereka melihat ke seberang budaya dan ribuan milenium untuk mencoba menyaring daftar kebajikan yang dapat diatur yang telah dihargai tinggi dari China dan India kuno, melalui Yunani dan Roma, hingga budaya Barat kontemporer. Daftar mereka mencakup enam kekuatan karakter: kebijaksanaan/pengetahuan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan, dan transendensi. Masing-masing memiliki tiga sampai lima sub-entri; Misalnya, kesederhanaan mencakup pengampunan, kerendahan hati, kehati-hatian, dan pengaturan diri. Penulis tidak percaya bahwa ada hierarki untuk enam kebajikan; Tidak ada yang lebih mendasar daripada atau pendahulu yang lain.

Pada bulan Juli 2011, Seligman mendorong Perdana Menteri Inggris David Cameron untuk melihat kesejahteraan dan kekayaan finansial dengan cara menilai kemakmuran suatu bangsa. Pada

tanggal 6 Juli 2011, Seligman muncul di Newsnight dan diwawancarai oleh Jeremy Paxman tentang gagasan dan ketertarikannya pada konsep kesejahteraan.

### **PUBLIKASI ILMIAH:**

- Helplessness: On Depression, Development, and Death. San Francisco: W.H. Freeman. ISBN 0-7167-0752-7. (Paperback reprint edition, W.H. Freeman, 1992, ISBN 0-7167-2328-X)

- — (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf. ISBN 0-671-01911-2. (Paperback reprint edition, Penguin Books, 1998; reissue edition, Free Press, 1998)

- — (1993). *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. New York: Knopf. ISBN 0-679-41024-4. (Paperback reprint edition, Ballantine Books, 1995, ISBN 0-449-90971-9)

- — (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Houghton Mifflin. ISBN 0091831199. (Paperback edition, Harper Paperbacks, 1996, ISBN 0-06-097709-4)

- — (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. ISBN 0-7432-2297-0. (Paperback edition, Free Press, 2004, ISBN 0-7432-2298-9)

- — (Spring 2004). "Can Happiness be Taught?". *Daedalus*. **133** (2): 80–87. doi:10.1162/001152604323049424.

- Peterson, Christopher; Seligman, Martin E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press. ISBN 0195167015.

- — (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press. ISBN 978-1-4391-9075-3.

## **KEBAHAGIAAN MENURUT PERSPEKTF MARTIN SELIGMAN**

Sebelum membahas lebih jauh tentang kebahagiaan, Seligman lebih awal menjelaskan hakekat manusia. Persoalan ini penting karena konsep kebahagiaan sangat terkait dengan pemahaman seseorang tentang manusia. Para pengkaji dan ahli psikologi sebelumnya memiliki konsep manusia yang berbeda dengan pandangan Seligman.

### **1. Pandangan Seligman tentang manusia**

Seligman memandang bahwa manusia itu memiliki dua potensi. Yakni potensi baik dan potensi buruk atau negative. Dimana hal ini ia bermaksud bahwa manusia bisa menjadi baik dan juga bisa menjadi buruk. Menurutnya, dengan mengembangkan potensi positif dari manusia, maka rasa penderitaan akan berkurang hingga membawanya kepada kebahagiaan. Sehingga kajian-kajiannya selama ini ia fokuskan untuk melihat dan mengembangkan potensi manusia. Selain itu, ia juga beranggapan (Seligman,2002) bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk bahagia dan menjalani hidup yang baik

Potensi diri manusia yang positif ini dipengaruhi oleh dua aspek yakni institusi positif dan positif self. Institusi positif yang dimaksud oleh Seligman adalah lingkungan yang mendorong individu menjadi individu yang lebih baik, bertanggung jawab, sopan, toleransi, moderat, penuh cinta kasih, peduli dan memiliki etos kerja yang tinggi (Seligman dan Csikszentmihalyi dalam...2012). Sedangkan positif self yang dimaksud adalah factor

internal atau factor yang berada di bawah pengendalian individu yang memiliki dampak positif bagi kehidupan.

Pandangan Seligman tentang manusia tidak lepas dari pengaruh aliran Psikologi Humanistik. Abraham Maslow, Carl Rogers dan Erich Fromm, mereka adalah para tokoh psikologi humanis yang telah dengan gemilang mengembangkan penelitian, praktek dan teori tentang kebahagiaan atau kehidupan individu yang positif. Upaya ini kemudian diteruskan oleh praktisis psikologi positif yang diprakarsai oleh Seligman.

Psikologi Positif menurut (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, dan Haidt (2000) dalam Compton, William. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. United States:Thompson) adalah studi ilmiah tentang fungsi manusia yang optimal. Ia memandang manusia itu positif, sehingga dalam melihat manusia, tidak hanya berfokus kepada permasalahan psikologisnya, namun fokus kepada kesejahteraan psikologis, kebermaknaan hidup, dan kesehatan mental ((P. Alex Linley, 2006)).

## **2. Konsep Kebahagiaan Martin Seligman**

Konsep bahagia, menurut Martin, dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu definisi *moral-laden* dan *morally-neutral*. Definisi moral-laden menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral, yang pada intinya adalah kebahagiaan berpusat pada pelaksanaan kebaikan (virtue). Di sisi lain, definisi kebahagiaan secara netral lebih menekankan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian terhadap kenikmatan yang tinggi.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Mike W. Martin, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*...h. 93



Seligman lebih jauh menjelaskan bahwa untuk mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur atau diketahui dengan melihat tingkat kepuasan dirinya. Menurutnya bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yang utama adalah kepuasan hidup (*overall satisfaction*), lingkungan di luar kontrol diri (*circumstances beyond our control*) dan tindakan sukarela (*voluntary action*).

Defenisi tentang kebahagiaan telah dikemukakan oleh banyak ahli. Car (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan itu merupakan kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negative. Adapun menurut Seligman kebahagiaan adalah mengetahui kekuatan/kelebihan tertinggi yang dimiliki kemudian mengembangkannya dan menerapkannya untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari kita.<sup>5</sup> Konsep kebahagiaan Seligman tidak lepas dari konsep diri yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa manusia memiliki hak dasar untuk bahagia. Menurutnya bahwa kebahagiaan adalah sumber motivasi yang mendasar manusia. Tiap gerak gerik dan upaya manusia di dunia ini mengarah pada pencapaian kebahagiaan. Hanya saja pandangan manusia tentang hakikat kebahagiaan itu yang berbeda. Seperti konsep Freud yang mengatakan bahwa pemenuhan hasrat seksualitas dan agresi adalah motivasi yang fundamental. Maka, kehadiran psikologi positif yang dipelopori oleh Seligman sebagai solusi alternative terhadap persoalan kemanusiaan yang tak kunjung selesai. Ia pun mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kebutuhan mendasar bagi manusia yang ia istilahkan “*authentic happiness*”(kebahagiaan otentik).

*Authentic happiness* adalah kebahagiaan yang abadi dalam segala aspek. Tidak bersifat temporal dan sementara, tidak pula

---

<sup>5</sup> [https://www.edge.org/3rd\\_culture/seligman04/seligman\\_index.html](https://www.edge.org/3rd_culture/seligman04/seligman_index.html), diakses pada hari Sabtu, Desember 2017.

bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu seperti yang dipersepsi sebagaimana orang bahwa bersenang-senang dengan mabuk, sex bebas adalah kesenangan. Pandangan tersebut hanyalah—kalaupun disebut kebahagiaan—kebahagian semu dan sementara.<sup>6</sup> Masih menurut Seligman bahwa sejatinya kebahagiaan yang otentik (sejati) adalah perasaan baik yang ditimbulkan oleh kebaikan yang diperbuat oleh manusia.<sup>7</sup>

Pada poin ini Seligman sangat berbeda dengan tokoh-tokoh Psikologi sebelumnya yang cenderung memaknai kebahagiaan tersebut sebagai pemenuhan hasrat materi dan seksualitas. Konsekuensi dari pandangan ini adalah banyaknya orang yang salah kaprah dengan cara untuk menggapai kebahagiaan. Mereka menggerakkan segala usaha dan upaya sepanjang hari, tanpa mengindahkan rambu-rambu kehidupan baik yang lahir dari agama, kesepakatan sosial ataupun etika universal, semuanya dilabrak demi untuk memenuhi hasrat diri. Akhirnya, kebahagiaan yang dicari tidak sama sekali dapat dirasakan dalam hidupnya. Jikapun mereka merasa bahagia, pada hakekatnya tidaklah bahagia dalam artian sebenarnya. Hanya kebahagiaan semu, atau lebih tepatnya dikatakan sebagai kesenangan sementara saja.

Pembahasan kebahagiaan otentik dimulai dari konsep Aritoteles tentang hidup yang dijalani dengan baik yang disebut “*Eudaimonia*”. Kebahagiaan sejati sesungguhnya bukan hidup yang bergelimang kesenangan dan kenikmatan melainkan hidup yang bermakna dimana *virtues* yang unik dari setiap individu telah didayabaktikan secara penuh (Aritoteles dikutip dalam Arief, 2016, p.20). Aristoteles berpendapat bahwa setiap manusia bertindak pasti memiliki tujuan. Tujuan itu sendiri terdiri dari dua, yakni tujuan

---

<sup>6</sup> Seligman, *Authentic Happiness*, New Work Press, 2002, h. 8 dikutip dari Mike W. Martin, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*...h. 95,

<sup>7</sup> Seligman, *Authentic Happiness*, New Work Press, 2002, h. 8 dikutip dari Mike W. Martin, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*...h. 95,

yang di cari demi untuk melaksanakan tujuan selanjutnya contohnya seorang mahasiswa belajar giat agar bisa lulus lalu melanjutkan lagi ke jenjang yang lebih tinggi. Kedua adalah tujuan yang dicari untuk dirinya sendiri. Menurutnya tujuan yang dicari untuk diri sendiri hanya satu yakni kebahagiaan (eudomonia). Dengan berpijak pada pernyataan itu, maka dapat disimpulkan bahwa motif seseorang untuk melakukan sesuatu adalah pencapaian kebahagiaan. (<http://jurnal-al-afkar.blogspot.co.id/2008/02/kebahagiaan-studi-kritis-terhadap.html>)

Dalam buku *a brief history of happiness*: 14, Aristoteles mengemukakan bahwa bahagia itu adalah “*the human good*”. Semua orang memiliki tujuan untuk menjadi *the human good* . Freud berkata bahwa pertanyaan tentang apa yang diinginkan oleh manusia dalam hidupnya, pastilah jawabannya adalah bahagia. Demikian juga dengan teori etika Yunani Kuno, *stoisime* mengemukakan bahwa semua manusia menginginkan kebahagiaan dan kebahagiaan adalah tujuan akhir dari kehidupan manusia.

### 3. Kebahagiaan (happiness) dan Kebajikan (virtue)

Konsep kebahagiaan yang dibangun oleh Seligman sangat menekankan pada aspek nilai positif atau nilai-nilai kebaikan. Meskipun menurut Martin bahwa virtue (kebaikan) yang dimaksud oleh Seligman bukan berdasar pada nilai normative agama, tapi lebih pada kebaikan yang disepakati dalam sebuah masyarakat.<sup>8</sup> Nilai kebaiakan tersebut bersifat universal yang diakui secaa kulutur agama maupun filsafat. Seligman menyebutnya sebagai Cardinal Virtues (kebajikan utama), yaitu *Wisdom/knowledge* (kebijaksanaan), *courage* (keberanian), *humanity* (kemanusiaan), *justice* (keadilan), *temperance* (kesederhanaan), *transcendence*

---

<sup>8</sup> Mike W. Martin, *Happines and Virtue in Positive Psychology*...h. 96.

(spiritual). Tiap kebaikan universal di atas mewadahi beberapa sifat kebaikan yang lain, yang kemudian disebut sebagai “*personal strengths*” (kekuatan diri). *Wisdom* (kebijaksanaan) mencakup sifat-sifat seperti *creativity* (kreatifitas), *curiosity* (rasa ingin tahu), *open-mindedness* (berpikir terbuka), *love of learning* (cinta belajar) dan *perspective* (perspektif). Begitupun dengan *Courage* (keberanian) terdapat beberapa sifat di dalamnya seperti *bravery* (keberanian), *persistence* (kegigihan), *integrity* (integritas), *vitality* (ketahanan). Hal yang sama dengan *humanity* (kemanusiaan) mencakup sifat-sifat yang terkait dengan nilai-nilai kemanusiaan seperti *love* (cinta), *kindness* (kebaikan) *social intelligence* (kecerdasan sosial). Sementara sifat *justice* (keadilan) membawahi sifat *citizenship* (kewarganegaraan), *fairness* (keadilan), *leadership* (kepemimpinan). Adapun *temperance* (kesederhanaan) di dalamnya terdapat sifat turunan seperti *forgiveness* (memaafkan), *mercy* (kasih sayang), *humility* (rendah hati), *prudence* (kebijaksanaan), *self-regulation* (atur diri). Sementara sifat *transcendence* (transendensi) mencakup *appreciation of beauty* (apresiasi pada keindahan), *excellence* (keunggulan), *gratitude* (rasa syukur), *hope* (harapan), *humor* (humor) dan *spirituality* (spiritualitas).<sup>9</sup>

Aspek lain yang juga menarik untuk ditelisik yakni konsep “*Flourishing*”. Seligman (dikutip dalam Arif, 2016) menjelaskan *Flourishing* adalah keadaan seseorang yang menunjukkan perkembangan yang optimal dan fungsi-fungsi berjalan dengan sangat baik. Lima aspek yang menentukan *flourishing* yakni “*PERMA*” (a) *Positive Emotion* (emosi positif), (b) *Engagement* (kelekatan), (c) *Positive*

---

<sup>9</sup> C. Peterson and M.E.P Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, New York: Oxford University Press, 2004), 50. Dikutip dari Mike W. Martin, *Happiness and Virtue in Positive Psychology...*h.97.

Relationship (relasi yang positif), (d) Meaning (hidup yang bermakna) dan (e) Accomplishment (pencapaian/prestasi).

a. Positive emotion (emosi positif)

Positive emotion (emosi positif) dapat tercapai melalui dua sumber; kenikmatan dan kesenangan. Yang terkait dengan kenikmatan adalah hal-hal yang bersentuhan dengan fisik atau tubuh, seperti makan yang enak di saat lapar, tidur di saat lelah. Sementara kesenangan lebih berhubungan dengan intelektual dan kreatifitas.

b. Engagement (kelekatan)

Engagement adalah sebuah kondisi jiwa yang hanyut menyatu dalam sebuah aktivitas. Di saat seseorang melakukan sebuah aktifitas, maka seluruh perhatian baik fisik maupun psikis diarahkan secara totalitas terhadap aktifitas tersebut. Akhirnya, tidak ada pikiran lain selain aktifitasnya. Contoh, seorang atlet yang sangat fokus di saat latihan, begitupun terkadang ada seseorang yang lupa makan dan istirahat di saat bekerja. Kondisi tersebut disebut *engagement*. Kondisi ini sangat membantu meningkatkan kebahagiaan seseorang.

c. Positive relationship (hubungan positif)

Positive relationship (hubungan positif) atau relasi yang dibentuk dengan orang lain atau dalam masyarakat luas. Orang yang mampu membangun relasi yang baik berdampak positif pada tingkat kebahagiaannya. Inilah yang disebut sebagai investasi sosial yang tidak bisa dinilai dengan materi.

d. Meaning (hidup yang bermakna)

Meaning dalam kaitanya kebahagiaan juga sangat erat. Semua tindakan yang dilakukan oleh manusia didorong oleh meaning (makna hidup) yang ada dalam dirinya. Ketidakmampuan memaknai hidup ini sesuai dengan keyakinan yang dipercayai, seseorang tidak memiliki pendirian yang jelas. Dia mudah untuk ikut arus kehidupan orang lain.

e. Accomplishment (pencapaian/prestasi)

Pencapaian sebuah target juga sangat berpengaruh pada tingkat kebahagiaan seseorang. Hal itu tidak lepas dari sikap optimistis sebelumnya yang menjadi sebuah kenyataan.

Sumber psikologi positif Seligman adalah "eudaemonia, kehidupan yang baik, itulah yang dimaksud Thomas Jefferson dan Aristoteles dengan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan bagi mereka bukan hanya sekedar banyak tersenyum dan cekikikan. Aristoteles berbicara tentang kesenangan kontemplasi dan kesenangan percakapan yang baik. Aristoteles tidak berbicara tentang perasaan mentah, tentang sensasi, tentang orgasme.

Kebahagiaan dimulai dari kesadaran akan banyaknya keinginan manusia dan konflik yang berlangsung diantara keduanya. Wujud kebahagiaan itu apakah merupakan pengalaman ruhaniah semata atau hanya pengalamana jasmaniah atau bahkan pengalaman jasmani dan rohani.

## **PENUTUP**

Kebahagiaan adalah sebuah fitrah manusia. Tiap manusia dengan segala status dan pekerjaannya yang diidamkan semuanya adalah rasa kebahagiaan dan ketenangan. Namun, faktanya dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua manusia itu menggapai kebahagiaan hakiki. Justru banyak manusia yang salah kaprah dalam mencari kebahagiaan itu sendiri. Dalam artikel ini, peneliti

menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan Martin Seligman sebagai tokoh psikologi positif yang menawarkan konsep kebahagiaan yang unik. Menurutnya, bahwa manusia pada dasarnya dapat mencapai kebahagiaan autentik dengan senantiasa komitmen dalam melakukan kebajikan dalam hidupnya. Konsep ini sangat menarik jika dikaitkan dengan konsep kebahagiaan dalam tasawuf positif.

#### DAFTAR PUSTAKA:

- P. Alex Linley, S. J. Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 2006.
- Dagun, *Positivisme Psychology Western*. Jakarta: Cipta, 1987.
- Compton, William. *Introduction to Positive Psychology*. United States, 2005.
- Thompson, *Eudaemonia, The good Life*,  
[https://www.edge.org/3rd\\_culture/seligman04/seligman\\_index.html](https://www.edge.org/3rd_culture/seligman04/seligman_index.html)
- Arief, S, I. *Psikologi positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016
- Matthew H. Olson dan B.R. Hergenhahn, *Pengantar Teori-teori Kepribadian*, Edisi Kedelapan, Cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Seligman, *Authentic Happiness*, New Work Press, 2002.
- Mike W. Martin, *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, Journal for Theory of Social Behavior, Blackwell Publishing, 2007.

Seligman, *Positive psychology and positive prevention, and positive therapy in* C.R. Snyder (Ed.), *handbook of positive psychology*. New York: Oxford University, 2002.