

Perbedaan Konsep Kebahagiaan Menurut HAMKA dan Martin E.P.Seligman

Oleh: Fadhilah, S.Psi, M.Pd.I.

(e-mail: fadhilahrustam1@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini membahas konsep kebahagiaan menurut ulama Buya HAMKA dan menurut ahli psikologi yakni Bapak psikologi positif, Martin E.P.Seligman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memakai metode studi kepustakaan dari beberapa sumber primer dan sekunder. Kajian ini menunjukkan adanya perbedaan sekaligus persamaan tentang konsep kebahagiaan antara pandangan HAMKA dengan Martin Seligman. Menurut Hamka, kebahagiaan sejatinya adalah ketika seseorang mengenal dan dekat dengan Tuhannya. Untuk mengenal Tuhannya, seseorang haruslah menapaki jalan spiritual dan rasional yang akan mengantarkannya pada kebahagiaan sejati di dunia dan di akhirat. Dapun modal mengenal Allah itu tentu perlu kesempurnaan akal fikiran. Adapun Seligman berpandangan bahwa kebahagiaan memiliki tiga dimensi yang terdiri atas: (1). *The pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), (2). *The good life* (kehidupan yang baik), dan (3) *Meaningful Life* (kehidupan yang bermakna). Dan ini bisa diaktuliasasikan lewat *virtues* dan *character strengths*.

Walaupun secara garis besar terlihat berbeda--karena HAMKA membawa ajaran agama Islam, yakni ajaran *ma'rifatullah*--sementara Seligman secara langsung tidak menyinggung satu ajaran agamapun, namun ternyata ada konsep yang dikenal dengan istilah *transcendence*. *Transcendence* ini adalah satu dari enam *virtues* yang membentuk 3 dimensi kebahagiaan yg saya tulis di paragraph 2 di atas. Sementara 6 *virtues* yang lainnya adalah: *wisdom and knowledge* (kebijaksanaan dan pengetahuan), *courage* (keberanian), *humanity* (kemanusiaan), *temperance* dan *justice* (pengendalian diri). Dan sementara *transcendence* (transenden) tadi terlihat dari individu yang memiliki karakter seperti; apresiasi terhadap keindahan dan kecermelangan, bersyukur, harap, humor, dan spiritualitas. Dengan kata lain, artinya kebahagiaan yang berasal dari pandangan Seligman tidak meninggalkan aspek spiritualitas yang mana spirituitas inilah yang dibutuhkan saat seorang muslim menjalankan agamanya sehingga berbuah kebahagiaan yang utuh sebagaimana yang dipaparkan HAMKA.

Key word: Kebahagiaan, HAMKA, Martin.E.P.Seligman

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah sebuah keadaan yang merupakan dambaan setiap orang. Sehingga tak heran kebahagiaan menjadi hak semua disiplin ilmu untuk menjelaskannya dari perspektif yang berbeda. Dalam kesempatan ini penulis hanya mengutip kembali apa-apa yang penulis dapatkan dari hasil membaca beberapa tulisan. Tentu saja tulisan tentang kebahagiaan. Pada artikel kali ini penulis ingin membandingkan makna kebahagiaan yang dituliskan buya HAMKA dengan apa yang diuraikan Martin EP Seligman tentang kebahagiaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memakai metode studi kepustakaan dari beberapa sumber primer dan sekunder.

PEMBAHASAN

HAMKA sebagaimana dikenal publik, beliau tidak saja dikenal sebagai ulama, namun juga seorang sastrawan, sejarawan, penulis dan muballigh pada masanya. Banyak tulisan-tulisannya yang menginspirasi sarjana di zaman berikutnya karena dianggap sangat berkontribusi untuk memperkuat keimanan dan melejitkan spirit dan motivasi dalam berjuang ketika menjalani hidup dan kehidupan. Salah satu karya beliau adalah “Tasauf Moderen”. Penulis dalam makalah ini hanya mengutip sebagian kecil dari buku tersebut, yakni di bagian satunya saja, yaitu pada saat beliau menjelaskan tentang kebahagiaan.

Martin EP Seligman adalah seorang psikolog sekaligus pendidik dari Universitas Pennsylvania, yang dianggap menjadi tokoh penggagas Psikologi Positif sebagai bidang ilmu di psikologi. Dalam sejarah perkembangannya psikologi diketahui memiliki 3 misi. Diantaranya: 1). Mengobati penyakit mental, 2). Mengupayakan orang-orang hidup lebih produktif, 3) Mengidentifikasi dan merawat bakat atau talenta tinggi. Namun dalam perjalanannya (terutama setelah PD II), karena banyaknya manusia yang terdampak perang baik pada aspek jiwa dan kondisi mental, sehingga menyebabkan psikologi lebih banyak memfokuskan diri ke misi no.1. Sementara untuk misi no.2 dan no.3 terabaikan.

Psikologi positif—yang mana bidang ini juga banyak mengulas tentang kebahagiaan—nampaknya mengembalikan psikologi pada tiga misi semula. Dalam ekspresi berbeda, yaitu; 1). Mengingat kembali bahwa bidang Psikologi bukan hanya mempelajari patologi, kelemahan dan kerusakan, tetapi juga mempelajari kekuatan dan kebajikan. 2) *Treatment* bukan hanya memperbaiki apa yang rusak, tapi juga merawat dan memperkuat apa yang terbaik sehingga yang bersangkutan dapat secara aktif memulihkan kesehatan dirinya. 3) Profesi psikolog bukan hanya bagian dari pengobatan yang peduli pada penyakit dan kesehatan; tetapi jauh lebih luas

mencakup perilaku manusia dalam berbagai bidang kehidupannya sepertidalam dunia kerja, pendidikan, *insight*, cinta, pertumbuhan dan permainan (penjelasan ini terdapat dalam tulisan Arlina G.Latief, halaman 4 dari buku “Kompilasi Metode Pembelajaran Psikologi Positif”). Kemudian jika dilihat dari sumber yang sama menjelaskan: adapunyang dibahas dalam psikologi positif ini adalah:*Pertama*, pada level materi: *subjek matter* . Menyangkut emosi positif. Berkaitan dengan pengkajian *well being* (dan kalau menurut penulis disamping *well being* juga ada istilah *happiness*), *contentment & satisfaction* di masa lalu, *flow & happiness* pada masa kekinian, serta *hope & optimism* untuk masa yang akan datang. *Kedua*, pada level individual: mengarah pada “*Individual traits*” yang positif, menyangkut pengkajian kekuatan dan kebajikan seperti: kapasitas untuk mengasihi – *love*, kapasitas untuk kerja: *vocation, interpersonal skill, aesthetic sensibility, courage, compassion, resilience, creativity, curiosity, integrity, self-knowledge, moderation, self-control, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, wisdom, etc.* *Ketiga*, pada level kelompok: Kelembagaan positif, berkaitan dengan pengkajian *virtue* kebajikan komunitas, publik dan kelembagaan yang dapat menggerakkan individual menjadi warganegara yang lebih baik, seperti *justice, responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, parenting, leadership, teamwork, tolerance, and work etc.*(Latief,2019)

1. Pemikiran HAMKA tentang Kebahagiaan

Dalam Lembar Pendahuluan Cetakan Pertama di karyanya yang berjudul “Tasawuf Moderen, Buya HAMKA menyebutkan, “...Sebetulnya buku ini menerangkan “Bahagia” tetapi rubrik majalah Pendoman Masyarakat, yakni “Tasawuf Moderen” telah mahsyur, sehingga hilang namanya yang asli itu. Meletakkan rubrik “Tasawuf Moderen”itupun menjadi *bukti bahwasanya kita juga mencintai hidup di dalam tasawuf, yaitu tasawuf yang diartikan dengan kehendak memperbaiki budi dan men”shifa’kan (membersihkan) bathin. Kita beri keterangan yang moderen, meskipun asalnya terdapat dari buku-buku Tasawuf juga. Jadi Tasawuf Moderen itu, kita maksudkan ialah keterangan ilmu Tasawuf yang dipermoderen.* (Hamka,1987:vii). Hamka juga mengingatkan Imam Fakhruddin Al-Razi, yang artinya: “Tidaklah ada yang kita perdatap selama umur kita ini, selain dari mengumpulkan kata si Fulan dan kata si Anu” (Hamka,1987:vi).

Berikut pendapat-pendapat tentang bahagia hasil dari kutipan bagian awal buku tasawuf moderen:

a. Pendapat Budiman tentang bahagia:

- 1) Yahya bin Khalid Al-Barmaky, seorang wazir yang terkenal di masa Daulah Bani Abbas: Bahagia: Sentosa perangai, kuat ingatan, bijaksana akal, tenang dan sabar menuju maksud.
- 2) Hutao’ah, ahli syair berpendapat: “Menurut pendapatku, bukanlah kebahagiaan itu pada mengumpul harta benda, tapi taqwa akan Allah itulah bahagia, taqwa akan Allah

itulah bekal sebaik-baiknya disimpan. Pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang taqwa.

- 3) Zaid bin Tsabit, ahli syair yang lain berkata:”Jika petang dan pagi seorang manusia telah beroleh aman sentosa dari gangguan manusia, itulah dia orang yang bahagia.
- 4) Abu bakar Ar-Razi, tabib Arab menerangkan; Bahagia yang dirasa oleh seorang tabib, ialah jika ia dapat menyembuhkan orang yang sakit dengan tidak mempergunakan obat, cukup dengan mempergunakan aturan makan saja.
- 5) Imam Al-Ghazali, pengikut para dokter jiwa mengatakan, “Bahagia dan kelezatan sejati, ialah bilamana dapat mengingat Allah”
- 6) Kata Al-Ghazali lagi: *Kesempurnaan bahagia itu bergantung kepada tiga kekuatan: a. Kekuatan marah, b. Kekuatan syahwat, c. Kekuatan ilmu. Maka sangat perlu manusia berjalan di tengah-tengah antara kekuatan itu. (Hamka,1987:14)*

b. Pendapat Aristoteles : “Bahagia bukanlah suatu perolehan untuk manusia, tapi corak bahagia itu berlain-lain dan berbagai ragam menurut perlainan corak dan ragam orang yang mencarinya. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang bahagia oleh seseorang, tidak oleh orang lain. Sebab itu-menurut undang-undang Aristoteles- Bahagia itu ialah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing.

c. Pendapat Ahli-ahli Fikir Zaman Sekarang (Ahli fikir zaman sekarang ada yang kecewa dan ada yang merasa sukar sekali mencari bahagia itu.

1) Hendrik Ibsen, ahli fikir bangsa Norwegia (1828-1906) berkepercayaan bahwa mencari bahagia itu hanya menghabiskan umur saja, karena jalan untuk menempusngat tertutup. Setiap ikhtiar untuk melangkah kesana senantiasa tertarung. Karena mula-mula orang yang menjunnya menyangka perjalanan telah dekat, padahal dekat kepada jurang tempat jatuh. Belia berkata lagi: “Kita belum mencapai bahagia, sebab tiap-tiapa jalan yang ditempuh menjauhkan kita dari padanya”.

Hamka kemudian mengkritisi pendapat filosof ini: “Tidaklah patut filosofii berpendapat demikian. Berapa banyak kita lihat dalam hidup ini manusia berikhtiar hendak mencapai bahagia dengan bermacam-macam jalan, tapi boleh dikatakan tipa-tiap menempuh itu terjatuh di tenah jalan? Adapahlawan yang mula-mula menyangka bahwabahagia akan tercapai olehnya kebahagiaan tanah air itu, setelah itu beroleh kemenangan, lupalah ia kepada bahagia yang ditujunya, ia mencoba pula hendak merusak tanah air orang lain.

2) Golongan kedua: Leo Tolstoy, pujangga Rusia (1828-1910) berpendapat bahwa yang menjadi sebab manusia putus asa dalam mencari bahagia ialah karena bahagia itu diambilnya untuk dirinya sendiri, bukan untuk bersama. Padahal segala bahagia yang

diborong untuk sendiri itu mustahil berhasil, karena bahagia semacam itu tidak dapat tidak mesti mengganggu bahagia orang lain.

3) Bertrand Russel: Sependirian dengan Tolstoy.

4) George Bernard Shaw, filsuf Irlandia, mengatakan: *"Jadi manusia tidak kuat mencari jalan menuju bahagia, atau tak kuat menyingkir dari jalan sengsara dan celaka, sekali-kali jangan ia putus asa. Ia mesti berpegang teguh dengan keberaian, ia mesti kuat. Tak boleh menyerahkan diri kepada sengsaranya dan tidak beruntungnya. Ia mesti tahu bahwa dahulu dari kita sudah berpuluh-puluh keturunan anak manusia yang menjadi korban. Ada yang sesat dan telah jatuh. Kita yang datang di belakang mendapat pengajaran baru daripada kejatuhan mereka. Kita mesti memilih jalan lain, jangan jalanorang-orang yang telah tersasar. Yang menyebabkan manusia tidak mendapat bahagia karena banyaknya salah manusia, keriannya, bersungguh-sungguh untuk keuntungan seseorang, tidak memperdilikan seruan kehidupan sejati, yaitu kehidupan di dalam budi mulia, tidak mengakui kerugian yang didapatnya lantaran kesalahan perbuatannya.*

Di akhir ulasannya, Hamka menuliskan:

"...Inilah penyakit masyarakat yang sebakkan manusia terhindar dari bahagia menurut Shaw. Meskipun sesemikian rusak, Shaw tidak berputus asa untuk memperbaiki pri-kemanusiaan dan untuk mencapai bahagia, ia suruh manusia berani dan teguh hati. Segala kerusakan dan keonaran yang terjadi dahulu, sekarang dan nanti, akan menjadi pengajaran bagi pri-kemanusiaan seluruhnya. Itulah agaknya yang menjadi sebab maka Shaw berkata bahwa di abad ke-20 ini juga seluruh dunia akan menaruh perhatian besar kepada Agama Islam! (Hamka,1987;20).

d. Pendapat nabi Muhammad S.A.W.

Untuk menjelaskan paparan bahagia menurut nabi Muhammd ini, Hamka mengutip hadis yang terjemahannya sebagai berikut:

"Dari Aisyah R.A. bahwa pada suatu hari dia bertanya kepada Rasulullah S.A.W: "Ya Rasulullah, dengan apakah berkelebihan setengah manusia dari yang setengahnya?"

Rasulullah menjawab: "Dengan akal!"

Kata Aisyah pula: "Dan di akhirat?"

"Dengan akal juga", kata beliau.

"Bukankah seorang manusia lebih dari manusia yang lain dari hal pahala lantaran amal ibadatnya?" Kata 'Aisyah pula.

“Hai ‘Aisyah, bukankah amal ibadat yang mereka kerjakan itu hanya menurut kadar akalunya? Sekedar ketinggian derajat akalunya, sebegitulah ibadat mereka dan menurut amal itu pula pahala yang diberikan kepada mereka.”

Sabda Rasul pula:

“Allah telah membagi akal kepada tiga bagian; Siapa yang cukup mempunyai ketiga bagiannya, sempurnalah akalunya; kalau kekurangan walau sebagian, tidaklah ia terhitung orang yang berakal.”

Orang bertanya: “Ya Rasulullah, manakah bagian yang tiga macam itu?”

Kata beliau:

*“Pertama baik ma’rifatnya dengan Allah,
Kedua, baik taatnya bagi Allah,
Ketiga, baik pula sabarnya atas ketentuan Allah.*

Berkata setengah Hukama:

“Tiap-tiap sesuatu di dalam alam ini ada batas pejalanannya. Tetapi akal tidak terbatas: adapun manusia bertingkat-tingkat di dalam derajat akalunya, laksana derajat wangi dari tiap-tipa bunga.

Dari pengutipan buku tasauf moderen pada bagian awalnya, maka dapat penulis simpulkan bahwa:

- a. Dari sabda Nabi, dapat kita ambil kesimpulan bahwa: derajat manusia itu menurut derajat akalunya, karena akallah yang dapat membedakan antara baik dan buruk. Akal yang dapat menimbang (istilah Hamka: mengagak-agihkan) segala pekerjaan, akal yang menyelidiki hakikat dan kejadian segala sesuatu yang dituju dalam perjalanan hidup dunia ini. Bertambah sempurna, bertambah indah dan murni akal itu, bertambah pula tinggi derajat bahagia yang kita capai. Oleh sebab itu, menurut hadis tadi; kepada kesempurnaan akallah kesempurnaan bahagia.
- b. Akal manusia bertingkat, kehendak manusia berbeda-beda menurut akal masing-masing.
- c. Setengah manusia cinta kepada kehormatan dan kemuliaan.
- d. Setengah golongan yang lain tidak peduli semua itu, malah mereka beranggapan asal dapat mencapai hidup, tak mengganggu orang lain cukuplah.

Demikianlah sekilas yang saya kutip dari penjelasan Hamka, walaupun masih banyak lagi uraian beliau selanjutnya untuk memperjelas makna kebahagiaan ini. Dimana penjelasan Hamka berikutnya adalah bagaimana kaitan bahagia dengan

agama. Disini Hamka mengatakan bahwa “Tidak susah mencapai bahagia- menurut agama- kalau telah mencapai 4 perkara:

- 1) I'tikad yang bersih
- 2) Yakin
- 3) Iman
- 4) Agama. Ada 3 sifat yang timbul karena beragama
 - a). Malu,
 - b). Amanat (bisa dipercaya)
 - c). Shiddiq (benar)

Dari sepanjang penjelasan Hamka, saya melihat bahwa akhlak-akhlak mulia (baik itu akhlak zahir maupun batin) perlu dilestarikan sehingga menjadi pegangan seorang muslim yang paham agama, sementara akhlak-akhlak yang tercela harus dihindari.

Adapun tema terkait emosi yang menarik bagi penulis yang dituliskan Hamka ini yakni tema tentang “marah”. Ada pembagian marah yakni:

- a). Marah yang terpuji, yakni diantaranya: marah dalam rangka mempertahankan agama (cemburu/ghirah), dan marah dalam rangka mempertahankan kehormatan.
- b). Marah yang tercela.
- c). Marah yang terlarang (Hamka, 1987; 160)

Menurut hemat penulis, dalam ulasan Hamka ketika bicara akhlak mahmudah, bukan berarti meniadakan emosi yang negatif sama sekali, seperti emosi marah. Namun marah dalam hal apa dulu yang dibenarkan dan bagaimana “teknik marah” itu sesuai dengan yang dicontohkan Rasulullah.

2. Pendapat Martin EP Seligman

Dalam sejarahnya ilmu psikologi memiliki 3 misi, diantaranya: 1). Mengobati penyakit mental, 2). Mengupayakan orang-orang hidup lebih produktif, 3) Mengidentifikasi dan merawat bakat atau talenta tinggi. Namun dalam perjalanannya (terutama setelah PD II), karena banyaknya manusia terdampak perang sehingga psikologi lebih banyak fokuskan diri ke misi no.1, sementara 2 dan 3 terabaikan. Nah, psikologi positif—yang mana bidang ini juga banyak mengulas tentang kebahagiaan—nampaknya mengembalikan psikologi pada tiga misi semula. Dalam ekspresi berbeda, yaitu; 1). Mengingat kembali bahwa bidang Psikologi bukan hanya mempelajari patologiologi, kelemahan dan kerusakan; tetapi juga mempelajari kekuatan dan kebajikan. 2) *Treatment* bukan hanya memperbaiki apa yang rusak; tapi juga merawat dan memperkuat apa yang terbaik sehingga yang bersangkutan dapat secara aktif memulihkan kesehatan dirinya. 3) Profesi psikolog bukan hanya bagian dari pengobatan yang peduli pada

penyakit dan kesehatan; tetapi jauh lebih luas, mencakup perilaku manusia dalam berbagai bidang kehidupannya seperti dalam dunia kerja, pendidikan, *insight*, cinta, pertumbuhan dan permainan (penjelasan ini terdapat dalam tulisan Arlina G.Latief, halaman 4 dari buku “Kompilasi Metode Pembelajaran Psikologi Positif”. Kemudian jika dilihat dari sumber yang sama menjelaskan: adapun yang dibahas dalam psikologi positif ini adalah: *Pertama*, pada level materi: *subjek matter* . menyangkut emosi positif. Berkaitan dengan pengkajian *well being* (dan kalau menurut penulis disamping *well being* juga ada istilah *happiness*), *contentment & satisfaction* di masa lalu, *flow & happiness* pada masa kekinian, serta *hope & optimism* untuk masa yang akan datang. *Kedua*, pada level individual: mengarah pada “*Individual traits*” yang positif, menyangkut pengkajian kekuatan dan kebajikan seperti: kapasitas untuk mengasihi – *love*, kapasitas untuk kerja: *vocation, interpersonal skill, aesthetic sensibility, courage, compassion, resilience, creativity, curiosity, integrity, self-knowledge, moderation, self-control, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, wisdom, etc.* *Ketiga*, pada level kelompok: Kelembagaan positif, berkaitan dengan pengkajian *virtue* kebajikan komunitas, publik dan kelembagaan yang dapat menggerakkan individual menjadi warganegara yang lebih baik, seperti *justice, responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, parenting, leadership, teamwork, tolerance, and work etc.* (Latief, 2019)

Gebrakan beliau dimulai dari “Learn helplessness” (riset eksperimen Ivan Pavlov, 1967). Bahwa yg namanya “ketidak berdayaan” adalah hasil dari pembelajaran. Orang2 yang frustrasi karena selaluu saja terpuruk sehingga muncullah perilaku pasrah. Akhirnya, Martin Seligman mengajari agar anjing bisa melompati rintangan tsb. Akhirnya si anjing yg awalnya pasrah, bisa melompati rintangan tsb dgn berusaha. (Arif, 2016)

Maka muncullah istilah “learn optimisme”. Jadi bukan learn helplessness lagi. Optimisme juga bisa dipelajari. Ini tergantung bagaimana seseorang memandang seseorang terhadap suatu permasalahan. (Arif, 2016)

Misal, cara seseorang memaknai kejadian buruk sebagai permanen atau tidak. Jika kejadian buruk itu dipersepsikan permanen, menyebar ke aspek kehidupan yang lain, selalu mengaitkan dirinya dengan sesuatu yang tidakberes, maka dia akan pesimis.

Jika kejadian buruk itu dipersepsikan sementara, maka dia akan optimis. Pembahasan bahagia atau kebahagiaan di bidang ilmu psikologi arus utama banyak di bahas di bidang psikologi positif.

Psikologi positif adalah: "studi ilmiah tentang kekuatan dan kebajikan yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berkembang. Bidang ini didasarkan pada keyakinan bahwa orang ingin menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan, untuk mengembangkan apa yang terbaik dalam diri mereka, dan untuk meningkatkan kemampuan mereka. pengalaman cinta, bekerja, dan bermain"

Fokus studi psikologi positif adalah pada *virtues* dan *strengths*. Menurut Seligman—yang mengacu kepada Aristoteles—*virtues* dan *strengths* merupakan *nature* atau hakikat manusia), yang menggerakkan manusia selalu menuju kepada kebahagiaan dan kebaikan. (Arif,2016:8).

Tadi sudah disebutkan bahwa...*Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang strengths (kekuatan) dan virtues (kebajikan) yang memungkinkan individu dan komunitas untuk thrive (berkembang/maju/berhasil)*“... Sementara ada istilah lain yang harus diketahui yakni, konsep Eudaimonia.

Eudaimonia adalah konsep dari Aristoteles tentang hidup yang dijalani dengan baik. (Arif, 2016). Menurut Aristoteles, hidup yang baik bukanlah bergelimang harta dan kenikmatan, tapi ditandai oleh kesadaran dan direfleksikan, sehingga berbuah makna dan kebijaksanaan, serta hidup dimana *virtues* yg unik dari tiap pribadi telah didyabaktikan dengan penuh-bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat. Jadi pribadi yang baik menurut Aristoteles adalah pribadi yang mengolah hidupnya, dengan kontemplasi dan tindakan konkret (kerja keras) sehingga menjadi bakti/persembahan bagi orang lain/masyarakat. *A happy life is an eudaimonic life*.

Salah satu konsep Aristoteles adalah konsep tentang *virtues*, yakni konsep pilar dalam psikologi positif, bersumber pada karakter. Implikasinya adalah *authentic happiness*—yang merupakan tujuan akhir dalam hidup--.

Virtues adalah kebaikan utama yang unik dimiliki individu. Menurut Seligman, kebahagiaan yang diperoleh dari realisasi *virtues* dalam kehidupan adalah kebahagiaan yang autentik.

KESIMPULAN

Ada dua simpulan, *pertama*; HAMKA menguraikan kebahagiaan pada bagian 1 buku beliau adalah dimulai sejak para filsuf, para ulama muslim terkenal akan kemurnian akhlaknya, para pemikir modern, hingga apa yang tersirat dari sabda Rasulullah pada salah satu hadis yang akan mengantarkan seseorang ke kebahagiaan di dunia bahkan hingga akhirat nanti -setelah manusia meninggalkan dunia- yakni sesuai menurut kadar akal nya. Menurut penulis, hal diatas sejalan dengan aliran kognitif yang mana pikiran akan bisa mengubah perilaku. Kemudian yang *kedu*, Seligman lebih memandang kebahagiaan bisa diperoleh ketika individu bisa realisasikan *virtues* dalam kehidupannya. Oleh karena *virtues* bersifat abstrak maka diperlukan *character strengths* untuk mengaktualisasikannya sehingga kebahagiaan yang otentik bisa diraih. Dengan kata lain (dalam Arif, 2016) psikologi positif membahas *virtues* dan *strengths*, emosi positif dan institusi positif. Institusi disini ini seperti; pernikahan, komunitas, sekolah, politik, dan industri organisasi.

REFERENSI:

Prof. Dr. Hamka. (1990). *Tasawuf Modern*. Pustaka Panji Mas.Jakarta

Seligman, M., Peterson, C. (2004). *Character Stengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press: USA

Arif, I.S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, PT Garamedia
Pustaka Utama

Latief, A.G., Sunarto, S. , Kusmarini, D. (2019) dkk, *Kompilasi Metode Pembelajaran Psikologi Positif. Edisi Pertama*. AP2I. HIMPSI