

Abstrak

Sayyid Muhammad Indallah, 2024, *Al-Imam Al-Ghazālī On Sa'ādah And Martin Seligman On Well-Being (A Comparative Study)*. Pembimbing: Assoc. Prof. Dr. Nur Hadi Ihsan, MIRKH

Kata Kunci: al-Ghazālī, Martin Seligman, *sa'ādah*, psikologi positif, dan *well-being*

Konsep jiwa menjadi sangat penting untuk dikaji secara mendalam, karena jiwa atau nafs merupakan unsur terpenting dari diri manusia, yang saat ini banyak menuai problem dalam pengobatannya. Karena, psikoterapi yang dikembangkan melalui peningkatan potensi manusia dengan cara meningkatkan kebahagiaan ternyata hanya berfokus pada aspek pikiran dan emosi, tanpa menyentuh dimensi yang lebih dalam dari jiwa manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *sa'ādah* (kebahagiaan) menurut al-Ghazālī dan membandingkannya dengan konsep *well-being* yang dikemukakan oleh Martin Seligman, tokoh psikologi positif kontemporer. Urgensi dari kajian ini terletak pada upaya untuk memahami apakah konsep kebahagiaan (*well-being*) melalui peningkatan diri manusia yang disebut *positive emotion* oleh Seligman telah mencapai hakikat jiwa sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazālī.

Penelitian ini menggunakan metode analisis komparatif dengan pendekatan kualitatif, mengkaji pemikiran al-Ghazālī tentang *sa'ādah* dan konsep *well-being* Martin Seligman secara mendalam. Sumber data primer diambil dari karya-karya utama kedua tokoh, seperti *Kimya al-Sa'ādah* karya al-Ghazālī dan *flourish: Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* karya Seligman, serta beberapa karya lain yang relevan. Sumber sekunder meliputi artikel jurnal dan karya ilmiah dari para cendekiawan yang membahas pemikiran kedua tokoh tersebut. Analisis data dilakukan melalui teknik *content analysis* dan *comparative analysis* untuk mengungkap persamaan, perbedaan, serta implikasi dari kedua konsep tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, Seligman menjelaskan bahwa kebahagiaan (*well-being*) dapat dicapai dengan menumbuhkan emosi positif dan melakukan tindakan yang bermanfaat bagi orang lain. Kedua, al-Ghazālī membedakan kebahagiaan menjadi dua jenis: kebahagiaan temporer yang terkait dengan pemenuhan kebutuhan jasad, dan kebahagiaan hakiki yang bersifat kekal melalui *ma'rifatullah* (pengenalan terhadap Allah). Kebahagiaan hakiki ini merupakan tingkat tertinggi yang dicapai melalui kemurnian jiwa. Ketiga, terdapat persamaan dan perbedaan signifikan antara pemikiran Seligman dan al-Ghazālī. Keduanya membahas konsep kebahagiaan yang bersifat duniawi atau temporal, sedangkan al-Ghazālī merumuskan konsepnya berdasarkan analisis mendalam terhadap al-Qur'an, yang mencakup konsep ruh dan jiwa. Implikasi dari penelitian ini adalah pemahaman yang lebih komprehensif tentang batasan konsep psikologi positif Seligman yang fokus pada gejala jiwa, bukan pada substansinya. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk merumuskan ulang konsep jiwa al-Ghazālī yang bersifat metafisik menjadi pendekatan psikoterapi yang lebih saintifik dan relevan dengan konteks modern.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan psikologi Islam dan menjembatani kesenjangan antara psikologi Barat dan pemikiran Islam klasik tentang kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa.

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

Abstract

Sayyid Muhammad Indallah, 2024, *Al-Imam Al-Ghazālī On Sa'ādah And Martin Seligman On Well-Being (A Comparative Study)*. Pembimbing: Assoc. Prof. Dr. Nur Hadi Ihsan, MIRKH

Keywords: al-Ghazālī, Martin Seligman, *sa'ādah*, positive psychology, and well-being.

The concept of the soul is very important to be studied in depth, because the soul or nafs is the most important element of the human being, which currently has many problems in its treatment. Because, psychotherapy developed through increasing human potential by increasing happiness turns out to only focus on aspects of the mind and emotions, without touching the deeper dimensions of the human soul.

This research aims to analyze the concept of *sa'ādah* (happiness) according to al-Ghazālī and compare it with the concept of well-being proposed by Martin Seligman, a contemporary positive psychology figure. The urgency of this study lies in the effort to understand whether the concept of happiness (well-being) through human self-improvement called positive emotion by Seligman has reached the essence of the soul as described by al-Ghazālī.

This research uses a comparative analysis method with a qualitative approach, examining al-Ghazālī's thoughts on *sa'ādah* and Martin Seligman's concept of well-being in depth. Primary data sources are taken from the main works of both figures, such as *Kimya al-Sa'ādah* by al-Ghazālī and *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* by Seligman, as well as several other relevant works. Secondary sources include journal articles and scientific works from scholars who discuss the thoughts of the two figures. Data analysis is conducted through content analysis and comparative analysis techniques to reveal the similarities, differences, and implications of the two concepts.

The results showed three main findings. First, Seligman explains that happiness (well-being) can be achieved by cultivating positive emotions and performing actions that benefit others. Second, al-Ghazālī distinguishes happiness into two types: temporary happiness related to the fulfillment of bodily needs, and ultimate happiness which is eternal through *ma'rifatullah* (knowledge of Allah). This ultimate happiness is the highest level achieved through the purity of the soul. Third, there are significant similarities and differences between the thoughts of Seligman and al-Ghazālī. Both discuss the concept of happiness that is worldly or temporal, while al-Ghazālī formulates his concept based on an in-depth analysis of the Qur'an, which includes the concept of spirit and soul. The implication of this research is a more comprehensive understanding of the limitations of Seligman's positive psychology concept that focuses on the symptoms of the soul, not on its substance. In addition, this research opens up opportunities to reformulate al-Ghazālī's metaphysical concept of the soul into a psychotherapeutic approach that is more scientific and relevant to the modern context.

This research is expected to make a significant contribution to the development of Islamic psychology and bridge the gap between Western psychology and classical Islamic thought on happiness and mental well-being.

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR