

Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu Dan Martin Seligman (Erbe Sentanu And Martin Seligman's Concept of Happiness)

Nabila Naivatul Ulya

Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Evanabilah05@gmail.com

Nailatin Fauziyah

Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Nailatin.fauziyah@uinsa.ac.id

Hamim Rosyidi

Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Hamim.rosyidi@uinsa.ac.id

Abstract: *Happiness is a fundamental aspect of human life. Everyone desires a happy, meaningful, and satisfying life. However, many people misunderstand the true nature of happiness, leading them to seek it in the wrong ways. In the modern era, many people perceive happiness as being materialistic, leading to a hedonistic attitude. Certainly, this can also have negative consequences. Therefore, the author attempts to elucidate the concept of happiness from the perspectives of the proponents of sincere quantum and positive psychology, Erbe Sentanu and Martin Seligman. The main focus of this research is how the concept of happiness is explained by Erbe Sentanu and Martin Seligman? What are the comparisons between their concepts of happiness? This research utilizes the method of library research accompanied by an interview with Erbe Sentanu. The results of the research reveal similarities and differences in the explanations of happiness concepts from both figures. Undoubtedly, both figures have distinctive emphases in explaining happiness. The implication is that the concept of happiness shows both similarities and differences in the explanations of the two figures studied, with each figure offering a unique emphasis that can enrich the philosophical discourse on happiness.*

Keywords: *Happiness, erbe sentanu, martin seligman, quantum ikhlas, positive psychology*

Abstrak: Kebahagiaan merupakan hal yang fundamental bagi kehidupan manusia. Setiap orang menginginkan kehidupan yang bahagia, bermakna, dan memuaskan. Namun, banyak orang salah dalam memahami hakikat kebahagiaan sehingga mereka mencari kebahagiaan dengan cara yang salah. Banyak orang di era modern menganggap kebahagiaan bersifat materialistik sehingga memiliki sikap hedonis. Tentunya hal ini juga dapat menimbulkan dampak negatif. Oleh karenanya, penulis mencoba untuk menguraikan konsep kebahagiaan dari tokoh penggagas quantum ikhlas dan psikologi positif, Erbe Sentanu dan Martin Seligman. Rumusan pokok penelitian ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan dijelaskan oleh Erbe Sentanu dan Martin Seligman? Bagaimana perbandingan antara konsep kebahagiaan menurut Erbe Sentanu dan Martin Seligman? Penelitian ini menggunakan metode penelitian kajian pustaka (*library research*) yang disertai dengan wawancara bersama Erbe Sentanu. Hasil dari penelitian yakni ditemukan persamaan dan perbedaan dalam penjelasan konsep kebahagiaan dari kedua tokoh. Tentunya kedua tokoh memiliki penekanan yang khas dalam menjelaskan mengenai kebahagiaan. Implikasinya adalah konsep kebahagiaan memiliki persamaan dan perbedaan dalam penjelasan dua tokoh yang diteliti, dengan masing-masing tokoh memberikan penekanan khas yang dapat memperkaya diskursus filosofis tentang kebahagiaan.

Kata Kunci: Kebahagiaan, erbe sentanu, martin seligman, quantum ikhlas, psikologi positif

95

Copyright : ©2024 Nabila Naivatul Ulya, Nailatin Fauziyah, Hamim Rosyidi
Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Article History:

Received: 25 July 2024; Revised: 9 Agustus 2024; Accepted: 17 November 2024; Published: 05 January 2025

Pendahuluan

Kebahagiaan bersifat fundamental dalam kehidupan manusia. Setiap individu menginginkan kehidupan yang bahagia, penuh makna, dan memuaskan. Faktanya banyak individu yang tidak dapat meraih kebahagiaan hakiki karena mereka salah dalam menafsirkan hakikat dari kebahagiaan itu sendiri sehingga mereka malah mencari-cari kebahagiaan itu. Namun, apakah mereka telah benar-benar berada di jalan menuju kebahagiaan. Pada era modern ini, tidak sedikit yang menafsirkan kebahagiaan dengan hal yang berbau materialis sehingga mereka menjadi memiliki sikap hedonis. Yang pada akhirnya jika dilakukan secara terus-menerus dapat menimbulkan hal-hal patologis dalam bidang ekonomi.¹

Islam telah mengajarkan kepada manusia untuk mengejar kebahagiaan hakiki yang tidak lain adalah kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan akhirat sangat penting bagi manusia karena itulah tujuan sejati atau tujuan utama kehidupan manusia. Meskipun tujuan utama adalah kebahagiaan di akhirat, Islam juga mengakui pentingnya mencari kebahagiaan di dunia selama tindakan-tindakan tersebut tidak bertentangan dengan ajaran agama. Kebahagiaan duniawi hanya sarana manusia untuk dapat merasa bahagia di dunia. Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak tergantung pada harta kekayaan atau status sosial. Sebaliknya, kebahagiaan yang sejati juga dapat ditemukan dengan cara mensyukuri segala sesuatu yang Allah berikan.²

Kebahagiaan memiliki pengertian luas dalam KBBI yakni ketenteraman hidup lahir batin, kesenangan, keberuntungan, kemujuran yang juga bersifat lahir dan batin. Banyak masyarakat sulit merasakan kebahagiaan karena dihantui rasa takut seperti miskin, *bullying*, dan lainnya. Manusia selalu berusaha mencapai kondisi harmonis lahir dan batin. Kondisi harmonis yang membawa kebahagiaan masih diperdebatkan oleh ilmuwan dan agamawan. Ada yang mengutamakan jalan agama dan intelegensiarasio. Jadi, dalam mencari kebahagiaan ada berbagai pendekatan terutama dalam pemahaman dan implementasinya. Namun, sebenarnya berbagai konsep tersebut dapat saling melengkapi karena setiap konsep memiliki kelebihan dan kekurangan. Individu dapat mengambil seluruh konsep yang ada secara sintesis atau ditambah konsep lain sesuai karakter, kecenderungan, dan selera pribadi.³

Menurut pandangan Ibnu Al Arabi tentang *wahdat al wujud*, kebahagiaan tertinggi adalah ketika manusia tidak lagi membatasi dirinya dengan Tuhan. Pandangan menyamakan Tuhan dengan alam semesta sehingga tidak ada perbedaan antara Tuhan dengan makhluk.⁴ Sementara Al Ghazali, kebahagiaan sejati berasal dari pengetahuan diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan dunia, pengetahuan akhirat, dan cinta kepada Allah. Ketika seseorang mengenal Allah, ia akan merasakan kebahagiaan batin. Oleh karena itu, Al Ghazali memosisikan kebahagiaan batin sebagai kebahagiaan utama⁵. Berbeda dengan

¹ Sabila Rosyida, "Islamisasi Teori Konsumsi Masyarakat Muslim Modern," *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 13, no. 1 (2018): 92.

² Maryam Ismail, "Hedonisme Dan Pola Hidup Islam," *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 16, no. 2 (2020): 199–200.

³ Muktafi Sahal, *Kebahagiaan Kajian Filsafat Moral* (Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2021).

⁴ Budi Setiawan M. Encung, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Kajian Wahdat Al Wujud Ibn Al Arabi," *Jurnal Studi Islam* 2, no. 1 (2020): 65.

⁵ Jihad Solahuddin, *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman* (Skripsi- Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021).

pendapat Viktor E. Frankl, kebahagiaan terjadi ketika individu menemukan makna dalam hidupnya dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Dengan menemukan makna hidup, individu dapat mengatasi tantangan dan kesulitan dalam hidup dan mencapai kebahagiaan yang lebih abadi.⁶ Psikologi positif, sebagai pendekatan ilmiah yang berfokus pada kebahagiaan manusia (*well being*), telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu. Psikologi positif berkaitan erat dengan penggalian emosi positif dalam diri seperti rasa senang, bersyukur, optimis, dan lain-lain untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain itu, dalam kacamata Seligman kebahagiaan adalah memahami kekuatan atau kelebihan terbesar yang dimiliki di mana selanjutnya dikembangkan dan dapat digunakan untuk mengabdikan pada sesuatu yang diyakini lebih besar dari diri sendiri, misalnya mengabdikan kepada masyarakat.⁷

Namun, muncul pendekatan alternatif yang lain dalam konteks kebahagiaan dan kesejahteraan, yaitu konsep quantum ikhlas. Teori quantum ikhlas merupakan buah pikiran dari Erbe Sentanu tentang cara cepat membuka akses zona ikhlas dalam diri seseorang. Dengan menekankan pada pengalaman atau penghayatan dalam menjalani sesuatu. Erbe juga menuliskan bahwa kebahagiaan merupakan fitrah manusia yang dirasakan oleh manusia sejak ia lahir di dunia. Dalam kajiannya, Erbe lebih banyak memfokuskan pada perasaan. Hal ini didasari oleh tidak jarang manusia bergantung dalam perasaan mereka dalam melakukan sebuah tindakan. Ia menegaskan hebatnya kekuatan dari perasaan yang selalu merasa positif (*positive feeling*) terhadap hidup.⁸

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami konsep kebahagiaan dalam kehidupan manusia, terutama di era modern yang cenderung materialistis dan hedonis. Fenomena yang dihadapi adalah banyak individu yang keliru dalam menafsirkan kebahagiaan, yang pada akhirnya menyebabkan mereka terjebak dalam pencarian kebahagiaan yang tidak hakiki. Permasalahan dari penelitian ini adalah perbedaan penekanan dan metodologi antara konsep Quantum Ikhlas yang dikembangkan oleh Erbe Sentanu dan Psikologi Positif dari Martin Seligman, meskipun keduanya mengupas tentang kebahagiaan. Studi ini menjadi relevan untuk mengeksplorasi persamaan dan perbedaan antara kedua pendekatan tersebut, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan sintesis yang dapat diaplikasikan oleh individu sesuai dengan kecenderungan dan karakter pribadi mereka.

Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengkaji konsep kebahagiaan berdasarkan perspektif pengagas konsep quantum ikhlas dan pengagas psikologi positif. Meskipun keduanya mengupas konsep kebahagiaan, penekanan dan metodologi yang digunakan oleh Erbe Sentanu dan Martin Seligman dapat memiliki perspektif yang berbeda dalam memahami sifat dan pencapaian kebahagiaan. Oleh karena itu, studi komparatif antara Teori Quantum Ikhlas dan Psikologi Positif menjadi relevan dan menarik untuk dilakukan, dengan tujuan untuk mengeksplorasi persamaan dan perbedaan dari kedua teori tersebut.

Metode

⁶ Ach Sudrajad Nurismawan and dkk, "Pendekatan Konseling Viktor Frankl Dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa Di Masa Krisis", *Jurnal Filsafat Indonesia* 6, no. 1 (2023): 128.

⁷ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018).

⁸ Y N Lailatullah, "Konsep Diri Mengenai Obesitas (Ujaran Keluarga Mengenai Konsep Diri Pada Remaja Perempuan Obesitas)," n.d.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami makna yang lebih dalam dari konsep kebahagiaan yang dikaji. Metode kualitatif dipilih karena cocok untuk menjawab pertanyaan penelitian yang bersifat eksploratif, terutama dalam konteks memahami konsep-konsep abstrak seperti kebahagiaan yang dikemukakan oleh Erbe Sentanu dan Martin Seligman. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka, di mana peneliti melakukan analisis mendalam terhadap literatur yang relevan, termasuk karya-karya utama kedua tokoh tersebut serta tulisan-tulisan lain yang mendukung pemahaman tentang konsep kebahagiaan dari perspektif Quantum Ikhlas dan Psikologi Positif. Selain melakukan kajian pustaka, penulis juga melakukan wawancara dengan Erbe Sentanu, pencetus konsep Quantum Ikhlas. Dengan wawancara ini, peneliti dapat mengeksplorasi lebih lanjut latar belakang, pemikiran, dan interpretasi Erbe Sentanu tentang kebahagiaan, yang mungkin tidak sepenuhnya terungkap dalam tulisan-tulisan yang telah dipublikasikan. Kombinasi antara kajian pustaka dan wawancara langsung memberikan kekayaan data dan kedalaman analisis, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dan membandingkan konsep kebahagiaan menurut Quantum Ikhlas dan Psikologi Positif.

Hasil

Biografi Tokoh

Biografi Erbe Sentanu

Erbe Sentanu, memiliki nama asli R Bambang Sentanu. Ia berdarah Jawa yang lahir pada 22 Mei 1964. Ia adalah seorang pendiri Katahati Institute dan pelopor Teknologi Quantum Ikhlas. Bukunya telah menjadi *best seller* dengan penjualan lebih dari 1 juta eksemplar. Kedua orang tuanya bernama Pratisto Martodilogo dan Widiharti. Erbe Sentanu tinggal di kota kelahirannya yaitu Jakarta. Ia dikaruniai dua anak bersama dengan istrinya, Veve Safitri yang merupakan *supporter* terbesarnya sekaligus *co-founder Katahati Institute*.⁹ Sentanu merupakan anggota *Global Spiritual Computing Research Group* dan *Institute of Noetic Sciences* yang berbasis di Amerika Serikat. Ia telah menjadi *personal transformation coach* bagi banyak pribadi sukses baik dalam negeri maupun luar negeri serta menjadi *corporate soul consultant* di berbagai perusahaan besar seperti Bank Central Asia, Telkom, Bristol-Myers Squibb, Allianz, Hilton, dan lain sebagainya.¹⁰

Perjalanan Nunu ke luar negeri selama 5 tahun untuk kuliah di New Zealand menjadi pengalaman berat baginya. Ia harus belajar mandiri dan mencari nafkah sendiri tanpa bantuan orang tua. Hal ini membuatnya merasa kesepian dan hatinya menjadi gersang. Di negeri orang, ia benar-benar harus menjadi dewasa dan mandiri. Salah satu hal yang membuatnya merasa gersang dan hampa adalah kesulitan beribadah karena tidak ada masjid atau mushola di dekat tempat tinggalnya. Ia mengaku sangat depresi saat itu bahkan mengalami insomnia selama satu tahun.¹¹

⁹ Erbe Sentanu, *Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360* (Jakarta: Kompas Gramedia, 2017).

¹⁰ Cahyono Nur, *Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Erbe Sentanu Untuk Mencapai Keluarga Sakinah Dalam Buku Quantum Ikhlas* (Skripsi-IAIN Ponorogo, 2016).

¹¹ Ahmad Efendi, "Profil Erbe Sentanu, Founder Katahati Institute," Wordpress.com, 2012, <https://padepokanfendi.wordpress.com/2012/08/06/94/> Diakses.

Ketika merasa hatinya gersang, Nunu sering mengunjungi perpustakaan. Suatu hari, saat mencari buku untuk meredakan rindunya kepada tanah air, dia menemukan buku karya Harold Bloomberg Ph.D tentang cara mengelola stres dan depresi. Buku itu seakan muncul begitu saja di perpustakaan yang sepi, dan Nunu merasa Tuhan menjawab doanya. Setelah membacanya, hatinya menjadi lebih tenang. Setelah pulang dan beristirahat, Nunu bangun dengan perasaan yang jauh lebih tenang, seolah kegundahannya telah sirna, digantikan oleh ketenangan yang luar biasa. Dengan dukungan istrinya, Veve Safitri, pada tahun 1997, Nunu mendirikan pusat Mind Management, yang kemudian berkembang menjadi Katahati Institute. Dari penemuan rasa enaknya kala itu, ia berdoa, *“Ya Allah jika memang rasa ini yang dicari oleh manusia, tolong bantu aku untuk menjelaskannya kepada dunia.”* Peristiwa ini terjadi pada tahun 1988 dan sampai sekarang ini dengan konsisten Nunu masih berusaha menjelaskan apa yang ia temukan kepada dunia.¹²

Ia kemudian menulis buku berjudul Quantum Ikhlas untuk menjelaskan pentingnya hidup dengan sikap ikhlas agar hidup rasanya menjadi lebih enak atau bahagia. Nunu dikenal sebagai "Sang Penutur Ikhlas" karena buku dan dakwahnya yang menyebarkan ilmu ikhlas. Nunu berdakwah dengan caranya sendiri yaitu menyebarkan ilmu ikhlas. Walaupun konsep ikhlas telah diajarkan oleh banyak orang, Nunu melakukannya secara sistematis dan terus menerus sehingga dapat dikatakan ia telah menciptakan brand dakwahnya sendiri. Sejauh ini Erbe sentanu telah menulis beberapa karya diantaranya: a) Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati, b) *The Science & Miracle of Zona Ikhlas*, c) Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360.

Biografi Martin Seligman

Martin Seligman adalah seorang psikolog terkemuka yang lahir pada 12 Agustus 1942. Seligman lahir di Albany, New York, Amerika Serikat. Ia dikenal karena karyanya dalam bidang psikologi positif, yang bertujuan untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan manusia. Seligman remaja mengenyam pendidikan di sekolah negeri di The Albany Academy. Pada tahun 1964, Seligman memperoleh gelar sarjana di bidang filsafat dari Princeton University. Ia melanjutkan studinya dan mendapatkan gelar Pd.D. dalam bidang psikologi dari University of Pennsylvania pada tahun 1967. Tidak hanya itu, Seligman juga menerima gelar doktor kehormatan dari Fakultas Ilmu Sosial Universitas Uppsala, Swedia pada tahun 1989.¹³

Seligman menjadi pionir dalam psikologi positif dengan memperkenalkan konsep ini pada akhir tahun 1990-an. Namun, pada penelitian awalnya lebih terfokus pada aspek-aspek negatif, seperti teori learned helplessness (ketidakberdayaan yang terkondisikan). Learned helplessness merupakan sebuah konsep yang menyelidiki bagaimana pengalaman kegagalan dapat memengaruhi persepsi dan perilaku seseorang. Perubahan fokusnya menuju psikologi positif dimulai ketika ia terpilih sebagai presiden American Psychological Association (APA) pada tahun 1998.¹⁴

Seligman bersama istrinya, Mandy McCarthy tinggal di rumah yang dulunya merupakan milik dari Eugene Ormandy. Ia dikaruniai tujuh anak dan empat cucu. Awal

¹² Efendi.

¹³ Jusmiati Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman", Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat," 2017.

¹⁴ Usman.

mula karir Martin Seligman yakni di New York menjabat sebagai asisten profesor di Universitas Ithaca. Selama karirnya di sana, Seligman menjadi pemimpin dari penelitian di bidang pengobatan dan pencegahan depresi. Melalui penelitian ini ia menemukan dan memasukkan ide optimisme.¹⁵ Pada tahun 1980, 14 tahun lamanya Martin Seligman menjabat sebagai pemimpin dari program pelatihan klinis di Departemen Psikologi Universitas Pennsylvania. Ia juga memperoleh penghargaan dari akademi pelatihan USA sebagai praktisi pembaharuan. Tidak hanya itu, ia juga berhasil membawa pulang penghargaan dari American Psychological Association (APA) Universitas Pennsylvania sebagai tokoh pembaharuan yang memberikan kontribusi untuk pengetahuan dan pelatihan. Barulah pada tahun 1995 ia memulai kampanye dalam pemilihan presiden *American Psychological Association* (APA).¹⁶

Seligman mengumumkan pendekatannya yang baru dengan menyampaikan pidato presiden yang berjudul "*Positive Psychology: An Introduction.*" Dalam pidato ini, ia mendesak untuk mengubah paradigma dalam bidang psikologi, dari penekanan pada penyakit mental menjadi penekanan pada kesejahteraan manusia dan kebahagiaan. Misi utama dari psikologi yakni untuk menyembuhkan individu yang memiliki penyakit mental, membuat hidup lebih bahagia, dan mengidentifikasi serta membina bakat yang ada dalam diri individu. Namun faktanya 2 misi utama yang terakhir terabaikan setelah terjadinya perang dunia II. Oleh karenanya, Martin Seligman memiliki tekad untuk mengubah paradigma psikologi yang hanya berfokus pada penyakit mental menjadi fokus terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan manusia.¹⁷

Setelah pidato tersebut, Seligman mendirikan Positive Psychology Center di University of Pennsylvania pada tahun 2000. Pusat ini menjadi pusat penelitian dan pendidikan untuk psikologi positif. Dengan memfokuskan perhatian pada kekuatan, kebahagiaan, dan makna hidup, Seligman membuka jalan bagi perkembangan ilmu psikologi yang lebih positif dan pembangunan manusia. Menurutnya, hal ini juga dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pengobatan.¹⁸ Seligman terus aktif sebagai penulis dan pembicara, menyumbangkan pengetahuannya dalam buku-buku populer dan konferensi internasional. Perjalanan karirnya mencerminkan evolusi dari penelitian mengenai learned helplessness hingga menjadi pemimpin dalam pengembangan psikologi positif. Berikut beberapa karya terkenal dari Martin Seligman: a) *Learned Optimism*, diterbitkan pertama kali pada tahun 1991, b) *What Your Change and What Your Cant*, diterbitkan pada tahun 1993, c) *The Optimistic Child*, diterbitkan pada tahun 1995, d) *Authentic Happiness*, diterbitkan pada tahun 2002, dan e) *Flourish*, diterbitkan pada tahun 2011.¹⁹

Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman

Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu

Erbe Sentanu menjelaskan bahwa bahagia merupakan fitrah manusia. Kebahagiaan sejatinya telah ada dan tertata dengan rapi dalam diri manusia. Namun begitulah manusia

¹⁵ Sarmadi, *Psikologi Positif*.

¹⁶ Sarmadi.

¹⁷ Oktarina Wiji Leksanti, "Happiness (Kebahagiaan) Lansia Yang Tinggal Di Wisma Lansia" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013).

¹⁸ Sarmadi, *Psikologi Positif*.

¹⁹ Solahuddin, *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman*.

pada masa modern ini yang masih mencari-cari kebahagiaan dengan versi mereka sendiri. Bahagia adalah tujuan utama bagi mereka sehingga mereka bekerja keras untuk meraih kebahagiaan.²⁰ Berbeda dengan penjelasan dari Erbe Sentanu yang menjelaskan bahwa sebenarnya kebahagiaan manusia merupakan bawaan yang telah diperoleh oleh tiap individu tanpa melalui usaha. Di mana kebahagiaan ini sudah ada pada tiap individu sejak mereka dilahirkan. Oleh karena itu, sudah semestinya mudah bagi manusia untuk meraih kebahagiaan karena itu merupakan fitrah baginya.²¹

Namun, karena manusia telah jauh dari fitrahnya, maka sulit bagi mereka untuk merasakan kebahagiaan sejati. Hal ini dikarenakan rasa bahagia tersamarkan atau tertutup oleh kebahagiaan semu yang berasal dari dunia seperti bergelimang harta, kenikmatan narkoba, dan kesenangan-kesenangan duniawi lainnya. Sementara itu kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang dicapai tanpa syarat sangat berbeda dengan kebahagiaan semu yang diraih dengan bersyarat. Kebahagiaan sejati telah tersimpan rapi di dalam diri sehingga tidak perlu mencari kebahagiaan di luar diri. Manusia hanya perlu membuka mata hati mereka karena mata hati yang tahu di mana tempat rahasia kebahagiaan sejati itu.²²

Aspek utama kebahagiaan menurut Erbe Sentanu adalah rasa dan kesadaran. Sadar yang dimaksud ialah sadar dengan kekayaan hidupnya dan nilai-nilai kehidupan. Kesadaran akan nilai-nilai kehidupan itu sendiri ditentukan oleh wawasan dan cara berpikir manusia. Singkatnya, kesadaran memiliki hubungan dengan kualitas intelektual individu. Dengan wawasan berpikir luas dan tinggi, manusia mudah menemukan solusi yang berkualitas tinggi. Sebaliknya, dengan cara berpikir sempit dan rendah, manusia mudah lengah dan terpeleset karena sulit melihat persoalan dengan jernih.²³

Untuk dapat menyadari nilai-nilai kehidupan dan merasakan kebahagiaan yang sudah terprogram sempurna dalam manusia. Erbe Sentanu memperkenalkan 3 program kebahagiaan yang sudah ada dalam diri manusia yakni hati, nurani, dan jiwa. Kebahagiaan lebih mudah diraih dengan membangkitkan 3 *superintelligent software* ini. Dengan hati, nurani dan jiwa, manusia dituntun menuju jalan kemuliaan hidup yang utuh yaitu dengan menjaga tindakan agar tidak terlepas dari tuntunan kebajikannya sendiri, menjauhi kebiasaan tergesa-gesa dalam bertindak, dan menyadari bahwa sumber dari semua kebahagiaan yang dicari ada di dalam diri.²⁴

Dengan-Nya manusia dituntun di kehidupan ini. Oleh karena itu, manusia perlu senantiasa bersyukur agar ia dapat merasakan tuntunan-Nya. Caranya adalah dengan mengembangkan rasa syukur, rasa tenang, dan rasa gembira (*positive feeling*) maka manusia akan selalu bisa menarik energi positif ke dalam hidupnya. Dengan demikian, manusia dapat menghindari perilaku tanpa etika dan karakternya menjadi baik serta terlepas dari pengaruh hawa nafsu yang banyak mengabaikan aturan kebaikan dan sulit diberitahu.²⁵

Erbe Sentanu merumuskan tuntunan kesadaran manusia dengan sebutan pancasadar. Pancasadar merupakan 5 tuntunan dan petunjuk sistem nilai pedoman kebahagiaan yang beroperasi di dalam hati manusia. Pancasadar merupakan kecerdasan rahasia yang ada

²⁰ Erbe Sentanu, *The Power of Quantum Ikhlas for Teens* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015).

²¹ Sentanu.

²² Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007).

²³ Sentanu, *Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360*.

²⁴ Sentanu, *The Power of Quantum Ikhlas for Teens*.

²⁵ Sentanu.

dalam setiap individu masyarakat Indonesia yang sudah tercantum dalam dasar negara Indonesia, Pancasila. Sebuah metode yang digunakan masyarakat Indonesia untuk menjalani hidup: a) Sadar Tuhan menjadi pedoman jiwa, b) Sadar diri (mengetahui diri) menjadi pedoman hati, c) Sadar hidup menjadi pedoman nurani, d) Sadar masalah menjadi pedoman sikap, dan e) Sadar bahagia menjadi pedoman perilaku.²⁶

Panca sadar merupakan pedoman yang menuntun manusia melakukan tindakan terbaik di setiap kesempatan. Pancasadar ini bisa dipakai sebagai metode yang digunakan oleh masyarakat untuk menjalani hidup. Sadar adalah fungsi kecerdasan hati, nurani, dan jiwa manusia yang membentuk masyarakat adibudaya. Dengan demikian, manusia bisa mengembangkan budi pekerti yang baik seperti jujur ramah, kerja keras, tekun dan gembira. Ketika masyarakat dapat merealisasikan pancasadar dengan baik, maka hidup akan menjadi tenang, tentram, dan bermakna. Hal ini terjadi karena manusia telah berhasil mengikuti *default setting software happiness* yang ada dalam dirinya, sehingga ia bisa bertindak selaras dengan setiap tuntunan Tuhan.²⁷

Nilai-nilai kebahagiaan dapat dilihat melalui kebaikan yang dilakukan atau dikerjakan oleh individu. Untuk hidup bahagia, manusia perlu membangun nilai-nilai kebaikan moral untuk berpikir dan bertindak. Nilai-nilai kebaikan yang perlu dikerjakan oleh manusia telah terprogram di jiwa dan hati nurani. Makin seseorang mampu menjalankan kebaikan maka makin bahagia hidupnya. Dua jenis nilai kebaikan hidup yang membentuk kebahagiaan manusia dapat dilihat dari nilai materi dan nilai non materi.²⁸ a) Nilai materi adalah yang mengukur kebahagiaan lewat ukuran fisik atau secara lahiriyah. Contohnya seperti kekayaan, kedudukan, kesuksesan, dan lain-lain. Manusia mengenali nilai-nilai material ini dengan rasionalitas dan logika otak, b) Nilai Non materi ialah nilai-nilai yang mengukur kebahagiaan diri dari sisi hati (non fisik) atau batiniyah. Contohnya seperti kejujuran, kerukunan, persahabatan, keselamatan, dan lain-lain. Manusia mengenali nilai-nilai spiritual ini dengan moralitas dan logika diri. Jadi separuh kebahagiaan manusia ditandai dengan kesuksesan hidup yang berwujud lahir dan batin. Inilah kebahagiaan utuh yang dapat dirasakan manusia di dunia ini sebagai fitrah dari kehidupannya. Pada dasarnya manusia merasakan kebahagiaan hidupnya ketika kebutuhan secara lahiriyah dan batiniyah terpenuhi secara utuh. Dengan rasionalitas manusia membangun nilai-nilai kehidupan materi dan dengan nilai-nilai spiritual manusia membangun nilai-nilai kehidupan non materi.²⁹

Wujud kebahagiaan yang dicari manusia adalah rasa yang mengalir di dalam raga dan jiwanya. Jadi, keinginan manusia yang sebenarnya adalah mengalami suatu rasa yang disebut bahagia yang bergetar di dalam sel-sel yang ada di dalam tubuh. Dengan diri yang dialiri oleh rasa bahagia maka pikiran dan tindakan manusia menemukan keseimbangannya. Manusia yang bisa merasa tenang setiap saat, selamanya akan menemukan kebahagiaan. Kebahagiaan akan menjadi milik siapapun yang memiliki getaran rasa bahagia di dalam dirinya. Dengan demikian, rahasia kebahagiaan adalah kemampuan manusia untuk bisa merasa bahagia dengan semua yang ada dalam hidupnya. Hati yang memiliki rasa syukur

²⁶ Sentanu.

²⁷ Sentanu.

²⁸ Erbe Sentanu, *The Science & Miracle Of Zona Ikhlas* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019).

²⁹ Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*.

dan rasa terima kasih akan menemukan bahwa kebutuhannya selalu dicukupi sehingga ia akan merasa tenang dalam hidupnya. Ia akan terhindar dari jeratan nafsu.³⁰

Pola kehidupan yang salah, membuat kebahagiaan itu menjadi bersyarat seperti "aku akan bahagia jika punya mobil", "aku akan bahagia jika punya rumah", dan lain sebagainya. Sebenarnya yang diperlukan untuk bahagia adalah jika hati merasa bahagia dengan apapun yang dimiliki. Dengan kemampuan sadarasa seperti ini, niat dan tindakan manusia akan sesuai dengan petunjuk kebaikan yang terprogram di dalam software kebahagiaan yakni: a) Dengan rasa manusia menyadari kebenaran-Nya, b) Dengan rasa manusia menyadari kebaikan manusia, c) Dengan rasa manusia menyadari keberkahan hidup, d) Dengan rasa manusia menyadari kebijaksanaan hikmah dan masalah, dan e) Dengan rasa manusia menyadari fitrah kebahagiaannya.³¹

Dalam meraih kebahagiaan, Sentanu melibatkan rasionalitas dan spiritualitas. Kebahagiaan yang diraih secara rasionalitas adalah kebahagiaan yang berasal dari kemampuan manusia untuk memandang kenyataan dengan seimbang. Hal baik maupun buruk dapat diterima olehnya. Hal buruk tidak lagi dipandang sebagai kesialan melainkan dipandang sebagai pijakan untuk berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik. ³² Kebahagiaan yang diraih secara spiritualitas ialah dengan melibatkan dzikir, doa, sabar, syukur, ikhlas, kyusyuk, dan penyerahan diri kepada Tuhan (tawakal) pada tiap keadaan dan tindakan. Menurut Erbe Sentanu, selalu mengingat Allah (berdzikir) dan berdoa merupakan hal penting yang perlu dilakukan karena dengan mengingat Allah (berdzikir) dan berdoa urusan hidup menjadi terasa lebih mudah baik dalam pekerjaan, proses belajar, dan lain sebagainya serta hidup menjadi tentram. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” Sebagai hamba, manusia hendaknya senantiasa mengingat Allah dengan berdzikir, seperti membaca tasbih dan berdoa. Hal ini diterapkan oleh Erbe Sentanu dalam metode *goal praying*. *Goal praying* berkaitan dengan konsep berdoa dengan ikhlas dan keyakinan untuk mencapai tujuan hidup yang diinginkan dengan cara bersyukur dan berikhtiar dengan penuh keyakinan. Namun, dalam penerapan *goal praying* juga harus dibarengi dengan *goal setting* yang membantu individu menetapkan tujuan hidup yang spesifik dan terukur, serta merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.³²

Sentanu juga menjelaskan mengenai hukum *the law of attraction* yang dapat membawa manusia pada kebahagiaan. Berdasarkan hukum *the law of attraction*, jika manusia cenderung lebih percaya atau yakin bahwa hidup itu penuh dengan kesenangan dan

³⁰ Sentanu, *The Power of Quantum Ikhlas for Teens*.

³¹ Sentanu, *The Science & Miracle Of Zona Ikhlas*.

³² Sentanu.

kebahagiaan maka hal itu pula yang akan ia capai dengan mudah nantinya. Erbe Sentanu menyebutkan bahwa manusia harus yakin bahwa sangat mudah untuk meraih kebahagiaan karena pada dasarnya kualitas hidup manusia ditentukan oleh kualitas keyakinannya. Jika individu tersebut yakin terhadap sesuatu maka sesuatu itu akan datang kepadanya. Sehingga, kebahagiaan dapat diraih dengan tidak membayangkan kesedihan, ketakutan, dan pikiran-pikiran yang menuju arah negatif lainnya.³³ Untuk melawan pikiran ataupun rasa negatif, individu dapat mendominasi diri oleh perasaan yang positif (*positive feeling*). Perasaan positif yang dimaksud meliputi syukur, sabar, khusyuk, ikhlas, dan bahagia. Misalnya dengan rasa syukur, di dalamnya terkandung cinta terhadap apa pun yang telah dimiliki oleh individu, dengan begitu mereka akan merasa bahagia. Vibrasi dari *positive feeling* ini lebih dekat dengan vibrasi Tuhan karena bersifat cinta, damai, dan penuh kasih.

Erbe Sentanu menekankan pada keharusan untuk memperlakukan segala sesuatu dengan seimbang dan baik untuk meraih kebahagiaan. Dengan demikian, manusia dapat menjaga dan merawat kebahagiaan dengan baik. Individu perlu mengoptimalkan keseimbangan berpikir menggunakan 2 logika kebahagiaan yakni logika akal (otak) dan logika hati. Logika hati cenderung menuntun manusia kepada kebahagiaan dengan mengutamakan kembali atau mendekatkan diri kepada Tuhan. Sedangkan logika akal yang lebih merujuk pada pertimbangan dampak baik dan buruk terhadap diri, seperti untung dan rugi.³⁴

Konsep Kebahagiaan Martin Seligman

Psikologi positif adalah akar dari kebahagiaan sejati (*authentic happiness*), di mana seluruh konsep ini dimulai. Seligman menyatakan bahwa teori kebahagiaan autentik adalah upaya untuk menjelaskan kepuasan hidup, dengan menyerap lebih banyak emosi positif, keterlibatan, dan makna dalam hidup mereka.³⁵ Menurut Martin Seligman, kebahagiaan berarti seseorang dapat menyadari kemampuan dan kekuatan dirinya sendiri serta dapat meningkatkannya untuk digunakan melayani sesuatu yang diyakini lebih besar. Oleh karena itu, individu seharusnya mengenali kekuatan khasnya dan melakukan segala sesuatu untuk meningkatkan kualitas hidupnya berdasarkan kekuatan khas tersebut.³⁶

Martin Seligman percaya bahwa kebahagiaan adalah kebutuhan dasar bagi manusia, yang disebutnya "kebahagiaan sejati". Menurutnya, kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang abadi dan tidak bersifat sementara. Ia membedakannya dengan perasaan senang sementara seperti kesenangan bersenang-senang dengan mabuk atau kebebasan seksual. Menurut Seligman, kebahagiaan sejati datang dari perasaan baik yang muncul karena kebaikan (*virtue*) yang dilakukan oleh manusia.³⁷ Kebahagiaan melibatkan apa pun yang dapat dicapai manusia sebagai perasaan yang paling diinginkan dalam kehidupan mereka. Kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang terakumulasi secara keseluruhan dalam satu jiwa. Singkatnya, kebahagiaan adalah keadaan jiwa yang puas dengan hidup secara keseluruhan, yang melibatkan pengalaman masa lalu, saat ini, dan

³³ Sentanu.

³⁴ Sentanu, *Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360*.

³⁵ Asep Awaludin, "Martin Seligman and Avicenna on Happiness," *Tasfiah, Journal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2017): 17.

³⁶ Awaludin.

³⁷ Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman", *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat*."

yang akan datang.³⁸ Konsep kebahagiaan Martin Seligman identik dengan konsep PERMA. PERMA merupakan singkatan dari *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment*. Kelimanya merupakan aspek-aspek yang dapat memengaruhi kebahagiaan individu.³⁹

Positive emotion ini berhubungan dengan seberapa sering individu merasakan emosi positif dalam hidupnya. Sumber dari emosi positif ada dua yaitu kesenangan dan kenikmatan. Dengan dua kesenangan dan kenikmatan ini emosi positif dapat tercapai. *Engagement* berhubungan dengan kemampuan individu untuk menikmati atau hanyut dalam berbagai aktivitasnya di mana hal ini juga berkaitan dengan *flow*. *Relationship* berkaitan dengan hubungan positif individu terhadap sesama. *Meaning* berkaitan dengan penemuan tujuan hidup dan makna hidup individu. Sementara *accomplishments* adalah pencapaian. Hal ini berkaitan dengan pertumbuhan diri pada konsep kesejahteraan psikologis yakni seberapa besar individu merasakan kemajuan dalam hidupnya.

Konsep kebahagiaan yang dirumuskan oleh Martin Seligman mengutamakan nilai positif atau nilai kebajikan individu. Namun, nilai-nilai ini tidak berlandaskan nilai normatif agama, tetapi berdasarkan pada nilai moral dalam suatu masyarakat. Meskipun demikian, baik dari sisi agama maupun filsafat, keduanya mengakui nilai kebajikan (*virtue*) ini. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Seligman, ditemukan enam kebajikan utama (*cardinal virtues*) di mana tiap kebajikan tersebut memunculkan kebajikan-kebajikan lain yang disebut sebagai *personal strenghts*. Keenam *virtue* tersebut yaitu *wisdom/knowledge* (kebijaksanaan), *courage* (keberanian), *humanity* (kemanusiaan), *justice* (keadilan), *temperance* (kesederhanaan), dan *transcendence* (spiritual).⁴⁰

Menurut Seligman, kebahagiaan autentik dapat dicapai dengan mengembangkan karakter khas yang bersifat positif, seperti kebijaksanaan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan, dan spiritual untuk mencapai kebahagiaan. Kemudian individu dapat berkontribusi kepada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri untuk meraih kebahagiaan melalui hidup yang lebih bermakna. Selain itu, ndividu juga perlu meningkatkan emosi positif terhadap masa lalu (*syukur, pengampunan, dan lainnya*), masa depan (*harapan dan optimism*), dan masa sekarang (*kenikmatan dan gratifikasi*). Dengan demikian, individu akan memiliki kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang baik, dan kehidupan yang bermakna.⁴¹

Seligman juga menjelaskan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan individu, yakni uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin serta agama. Dalam konteks kebahagiaan autentik, Seligman menyoroti bahwa kebahagiaan sejati harus dicari dan ditemukan dalam kehidupan ini, bukan hanya sebagai hasil dari faktor eksternal atau harapan pada Tuhan semata. Jadi, pencapaian kebahagiaan yang harus bertumpu pada usaha pemanfaatan potensi khas dan kebajikan yang berasal dari diri.⁴²

³⁸ Awaludin, "Martin Seligman and Avicenna on Happiness".

³⁹ Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman", Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat."

⁴⁰ Usman.

⁴¹ Muhamad Nurdin, "Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif," *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era* 1, no. 1 (2021): 393–394.

⁴² Martin E P Seligman, *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Psikogi*, Terj Eva

Analisis Komparasi Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman

Analisis konsep kebahagiaan menurut Erbe Sentanu

Kebahagiaan menurut Erbe Sentanu adalah fitrah. Kebahagiaan yang merupakan fitrah manusia ini dapat dirasakan oleh manusia selama mereka selaras dengan fitrahnya, masih dengan kemurniaannya, dan belum dirusak akibat pikiran maupun perilaku manusia itu sendiri. Dalam bukunya, Erbe Sentanu menjelaskan bahwa manusia merupakan alat untuk menyebarkan kebahagiaan di dunia. Manusia merupakan makhluk sempurna yang diturunkan ke bumi untuk menjadi khalifah yang bertugas untuk menjaga keharmonisan kehidupan di bumi.⁴³ Sebagaimana Kabir Helminski menyebutkan bahwa manusia merupakan refleksi dari 99 sifat Tuhan (Asmaul Husna). Kesempurnaan manusia ini merupakan takdir yang telah melekat pada manusia di mana untuk meraihnya memerlukan keharmonisan antara kesadaran diri dan rahmat Tuhan.⁴⁴

Konsep pencerminan 99 nama baik Allah ini sejalan dengan ungkapan Ibn 'Arabi dalam teori wahdat al wujud. Konsep ini menyatakan bahwa hanya ada satu realitas sejati di alam semesta, yaitu Allah, dan segala sesuatu yang ada adalah manifestasi atau penampakan dari-Nya. Al-Jili juga memiliki pemikiran yang sama dengan Ibn 'Arabi yang menyatakan bahwa manusia sempurna (insan kamil) merupakan wujud tajalli dari Tuhan. Hal ini didasarkan pada segala wujud yang ada di alam semesta ini hanya memiliki satu realitas yakni wujud yang mutlak.⁴⁵

Sementara itu, fitrah manusia memiliki hubungan yang erat dengan kecenderungan alami manusia untuk berbuat kebaikan dan ketaatan kepada Allah. Dengan memahami dan menjalani fitrahnya, manusia diyakini dapat mencapai kebahagiaan. Dengan demikian, memahami dan merefleksikan fitrah ini dapat membawa manusia menuju kebahagiaan. Sehingga penulis menyimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Erbe Sentanu adalah ketentraman dan kenyamanan dalam hidup yang berasal dari pemanfaatan potensi atau seluruh nikmat dan anugrah dari Tuhan semaksimal mungkin untuk menjalankan kehidupan di dunia. Jadi, kebahagiaan manusia adalah fitrahnya sebagai hamba yang menjalankan nilai-nilai kebaikan sebagai makhluk yang mencerminkan sifat-sifat baik Allah.

Selanjutnya, mengenai aspek kebahagiaan Sentanu yang terdiri dari rasa dan kesadaran dapat dipahami bahwa kesadaran merujuk penemuan jati diri. Jati diri adalah kondisi asli manusia yang memiliki kecerdasan alamiah untuk meraih kebahagiaan. Jika makhluk itu sadar akan jati dirinya di dunia ini, maka ia akan berperilaku sesuai dengan fitrahnya karena selalu ingat kepada Tuhan Yang Maha Pencipta, menyadari bahwa manusia merupakan ciptaan-Nya yang memiliki kecerdasan untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab di dunia, dan menyadari bahwa hidup adalah anugrah dan berkah yang harus dijaga dan dirawat.⁴⁶

Sementara rasa merujuk pada yang baik (*positive feeling*) dapat menuntun manusia pada tindakan yang baik. Dengan mengikuti petunjuk rasa baik yang ada dalam hati nurani dan jiwa seperti rasa sabar, syukur, ikhlas, qona'ah, dan tawakal maka manusia akan

Yulia Nukman, Mizan (Bandung: Mizan, 2005).

⁴³ Sentanu, *Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360*.

⁴⁴ Sentanu, *The Power of Quantum Ikhlas for Teens*.

⁴⁵ Kiki Muhamad Hakiki, "Insan Kamil Dalam Perspektif Syaikh Abd Al-Karim Al-Jili," *Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 3, no. 2 (2018): 180.

⁴⁶ Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*.

senantiasa menemukan kebahagiaannya. Manusia akan menyadari bahwa segala kebutuhannya telah dicukupi sehingga ia tidak akan terjerat oleh nafsunya. Rasa adalah getaran jiwa dan hati nurani manusia, yang menyambungkan jiwa manusia dengan alam semesta dan Sang Pencipta, rasa mengantarkan kekayaan hidup manusia, dan lain sebagainya. Individu yang memahami rasa menyadari petunjuk Tuhan di dalam hatinya.⁴⁷

Dengan demikian, penulis dapat menyimpulkan aspek kebahagiaan menurut Erbe Sentanu ialah rasa baik yang berasal dari tuntunan ilahi melalui hati nurani dan jiwa, dan kesadaran berupa pengoptimalan kecerdasan manusia untuk mengenal diri dan menemukan tujuan hidup yang tidak lepas dari penunaian ibadah kepada Allah.

Saat wawancara bersama dengan Erbe Sentanu, penulis juga menanyakan mengenai indikator kebahagiaan menurutnya. Indikator kebahagiaan menurut Erbe Sentanu adalah sehat dan seimbang, sebagaimana yang dijelaskan oleh Erbe Sentanu ketika ditanya apa indikator dari kebahagiaan,

“Sehat sama seimbang. Indikasinya seimbang. Semua yang seimbang itu akan memenuhi tadi semua yang kita bicarakan. Dan dia akan sehat, makanya indikatornya adalah sehat ya sama seimbang.”⁴⁸

Sehat yang dimaksud tidak hanya sehat secara jasmani atau pribadi tetapi juga memiliki lingkungan yang sehat ataupun masyarakat yang sehat. Seimbang ini diartikan sebagai keseimbangan dalam segala hal yang ada dalam kehidupan baik itu dalam berperilaku, bertindak, berpikir, dan lain sebagainya yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Contoh perilaku seimbang yang paling mendasar ialah berhenti melakukan aktivitas ketika tubuh lelah untuk beristirahat terlebih dahulu, makan ketika lapar, membantu orang lain, menyiram tanaman, dan lain sebagainya.

Singkatnya, sikap seimbang ini adalah keberhasilan manusia untuk bersyukur supaya ia meraih kebahagiaan lahir dan batin, baik kebahagiaan untuk diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, timbullah individu yang sehat, masyarakat yang sehat, dan lingkungan yang sehat karena manusia dapat memanfaatkan pemberian dari Tuhan semaksimal mungkin untuk menjalani kehidupan di dunia ini. Keadaan yang seimbang ini membuat manusia terhindar dari masalah. Oleh karena itu, keadaan seimbang dapat membawa manusia kepada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup.

Sementara itu, berdasarkan hasil analisis penulis, terdapat beberapa faktor-faktor kebahagiaan menurut Sentanu. Faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan menurut Erbe Sentanu yakni kesehatan jasmani, akal, dan hati, keluarga yang harmonis, lingkungan yang baik, hubungan yang positif, dan ketaqwaan terhadap Tuhan. Berbagai faktor ini memiliki kaitan dengan munculnya kebahagiaan dalam diri individu. Misalnya, Keluarga dan lingkungan menjadi faktor yang memengaruhi kebahagiaan karena disanalah individu dapat meraih kenyamanan, rasa aman, dukungan emosional dan lain sebagainya.

Erbe Sentanu berpendapat bahwa meraih kebahagiaan dapat diraih dengan cara pengembangan diri melalui pengendalian pikiran dan emosi serta memahami nilai - nilai kehidupan melalui kesadaran. Hal ini telah dibagikan oleh Erbe Sentanu lewat gagasannya yakni quantum ikhlas. Setiap manusia pada hakikatnya mulia karena diciptakan secara sempurna. Namun, yang membedakan satu manusia dengan yang lain adalah tingkat

⁴⁷ Sentanu.

⁴⁸ Erbe Sentanu, “Wawancara” (Jakarta, 2023.).

kesadaran, Sentanu menyebutnya dengan *awareness* atau ketaqwaan dalam bahasa Arab.⁴⁹ Untuk meraih kebahagiaan, manusia perlu mengendalikan pikiran sehingga emosinya juga terkendali. Tujuan dari pengaturan pikiran dan emosi ini adalah untuk menuju *positive thinking* dan *positive feeling*. Sehingga segala masalah yang tengah dihadapi menjadi lebih mudah untuk dilewati. Penanaman nilai-nilai spiritual dan ketuhanan seperti ikhlas, sabar, syukur, qona'ah, dan tawakal ini juga dianggap sangat penting bagi individu yang ingin mencapai kebahagiaan dengan mudah menurut Erbe Sentanu.

Dalam meraih kebahagiaan, Sentanu menekankan pada pengaplikasian sikap sabar dan syukur dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, Sentanu juga menawarkan berbagai jalan untuk meraih kebahagiaan yang dijelaskan dalam bukunya yang dapat penulis simpulkan sebagai berikut: a) Mengoptimalkan penggunaan kedua belahan otak dan menyelaraskan gelombang otak dengan zona ikhlas, b) Meningkatkan kualitas keyakinan dan berhusnudzon dengan takdir Allah, c) Menyelimuti diri dengan *positive thinking* dan *positive feeling*, d) Bertaqwa kepada Allah dan mendekati diri kepada-Nya melalui dzikir dan doa, e) Menyeimbangkan tindakan menggunakan logika otak dan logika hati supaya menjadi manusia yang beretika dan bermoral, e) Memperbaiki self-talk dan mindset, dan f) Menjalani hidup dengan pancasadar berdasarkan Pancasila.

Analisis konsep kebahagiaan menurut Martin Seligman

Psikologi positif yang merupakan gagasan dari Martin Seligman telah berkembang menjadi kajian ilmiah tentang kebahagiaan yang disebut *authentic happiness*. Sebelum munculnya gagasan *authentic happiness*, ada penelitian yang berkaitan dengan kebahagiaan seperti *Psychological Well Being* dan *Subjective Well-Being*.

Pada tahun 1989, Ryff mengembangkan istilah *Psychological Well-Being* yang menunjukkan kualitas individu yang puas dengan kehidupannya. Konsep ini mencakup berbagai dimensi seperti otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Konsep ini berfokus pada pengalaman internal individu dan kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif di dunia.⁵⁰ Kemudian pada tahun 1998, Renwick memperkenalkan istilah *Subjective Well-Being* atau kesejahteraan subjektif mengacu pada bagaimana orang mengalami dan mengevaluasi kehidupan mereka, baik secara objektif maupun subjektif yang melibatkan komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif meliputi kepuasan individu dengan kehidupan secara keseluruhan, sementara komponen afektif mencakup keberadaan emosi positif dan ketiadaan emosi negatif.⁵¹

Dari pandangan penulis, konsep *authentic happiness* Martin Seligman ini memiliki kaitan dengan kedua konsep tersebut sehingga muncullah sebuah definisi kebahagiaan sejati. Namun jika ditelusuri kembali, konsep ini berasal dari gagasan Aristoteles yang disebut *eudaimonia*. *Eudaimonia* mengacu pada kebahagiaan yang berasal dari pemenuhan potensi manusia dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Seligman mengembangkan konsep kebahagiaan autentik dengan menekankan pentingnya memperkuat karakter positif

⁴⁹ Fadli Rahman and dkk, "Quantum Ikhlas: Kajian, Analisis, Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Alwazikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora* 9, no. 1 (2023): 39–40.

⁵⁰ Nurlaila Efendi, "Konsep Flourishing Dalam Psikologi Positif: Subjektive Well-Being Atau Berbeda?," in *Prosiding Seminar Asean Psychology & Humanity* (Surabaya: Universitas Katolik Mandala, 2016), 327.

⁵¹ Efendi.

untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi. Konsep kebahagiaan autentik Seligman menekankan pentingnya mencapai kebahagiaan melalui pemenuhan potensi manusia dan mencapai tujuan hidup yang bermakna, yang sejalan dengan konsep eudaimonia Aristoteles.⁵²

Seligman mengartikan kebahagiaan sebagai keadaan jiwa yang puas dengan hidup secara keseluruhan berupa emosi positif terhadap masa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Maka dapat disimpulkan bahwa Martin Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai pengalaman positif yang meliputi emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas yang mendalam, serta hubungan yang bermakna. Definisi Seligman menekankan bahwa kebahagiaan bukan hanya tentang kenikmatan sesaat tetapi juga melibatkan pencapaian tujuan yang memberikan makna dalam kehidupan berdasarkan usaha dari dalam diri. Terdapat 3 indikasi individu yang mencapai kebahagiaan secara utuh.

Pertama, *have a pleasant life* (kehidupan menyenangkan). *Have a pleasant life (life of enjoyment)*, dapat dicapai dengan meningkatkan emosi positif terhadap masa lalu, masa depan, dan saat ini. Contoh menikmati momen-momen menyenangkan dalam hidup, seperti berkumpul dengan orang-orang yang dicintai, mengejar hobi, atau menikmati keindahan alam. Kedua, *have a good life* (kehidupan baik). Kehidupan baik melibatkan penggunaan dan pengembangan kekuatan khas (*signature strengths*) individu. Untuk *have a good life (life of engagement)*, individu berusaha menggunakan kekuatan unik mereka untuk mencapai tujuan dan kesuksesan, menciptakan pengalaman yang memuaskan. Ketiga, *have a meaningful life* (kehidupan bermakna). Seseorang mencapai meaningful life dengan memperluas kekuatan khususnya untuk melayani sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri. Menemukan makna dalam kehidupan dan berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri merupakan aspek penting dari kebahagiaan.⁵³

Sementara faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman ialah uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin serta agama. Faktor yang memengaruhi kebahagiaan berkaitan dengan hasil riset dari Warner Wilson pada tahun 1967. Namun, Wilson menyebutkan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang memiliki penghasilan besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan, religius dan kebahagiaan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin dan tingkat kecerdasan.⁵⁴

Dari berbagai uraian di atas, dapat diketahui bahwa untuk meraih kebahagiaan menurut Martin Seligman adalah dengan cara memperbanyak emosi positif dalam diri, memiliki kegiatan yang menyenangkan dan terlibat penuh di dalamnya, memiliki hubungan yang positif dengan sesama, menemukan makna hidup, dan mengapresiasi pencapaian dalam hidup. Hal ini tidak terlepas dari pengembangan kekuatan khas dan kebajikan dalam diri individu supaya ia dapat merasakan kebahagiaan yang utuh.

Analisis komparasi persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman

Berikut persamaan dari konsep kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman: a)

⁵² Reza Fahlevi and dkk, *Psikologi Positif* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022).

⁵³ Sarmadi, *Psikologi Positif*.

⁵⁴ Seligman, *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Psikologi*, Terj Eva Yulia Nukman.

Keduanya membahas mengenai potensi manusia yang dapat dikembangkan untuk menjalani hidup dan memanfaatkan potensi tersebut untuk melakukan suatu aktivitas sehingga manusia dapat meraih kebahagiaan, b) Dalam aspek kebahagiaan, baik Sentanu maupun Seligman membahas mengenai emosi positif dan penemuan tujuan hidup untuk meraih kebahagiaan, c) Erbe Sentanu dan Martin Seligman membahas mengenai peran manusia untuk saling memberi manfaat atau saling menolong sehingga ia dapat merasakan kebahagiaan yang lebih bermakna, d) Faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut kedua tokoh memiliki beberapa kesamaan seperti pada kesehatan, hubungan sosial, dan agama, e) Dalam meraih kebahagiaan, pendapat yang sama terletak pada pengembangan emosi positif dan potensi yang dimiliki oleh individu untuk meraih kebahagiaan.

Sementara perbedaan dari konsep kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman dapat diuraikan sebagai berikut: a) Erbe Sentanu berpendapat bahwa kebahagiaan telah ada dan melekat pada manusia sebagai fitrah sedangkan Martin Seligman mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan pengalaman positif yang perlu diciptakan oleh manusia dengan usahanya sendiri. Selain itu, dalam konteks potensi yang mereka bicarakan tidaklah sama. Potensi yang dimaksud oleh Erbe Sentanu adalah fitrah yang dimiliki oleh manusia berupa kecerdasan otak (akal) dan kecerdasan hati (rasa), sementara potensi yang dimaksud oleh Seligman adalah signature strengths (kekuatan khas) dan virtue (kebajikan), b) Konsep kebahagiaan berupa nilai-nilai kebajikan yang dirumuskan oleh Seligman bersifat universal sehingga dapat diterima oleh berbagai agama dan negara serta dikukuhkan sebagai ilmu pengetahuan. Sementara Sentanu merumuskan ide-idenya berdasarkan pengalaman spiritual, kajian ilmiah, dan ajaran agama Islam yang bersifat sufistik. Sehingga dalam pembahasan tujuan hidup, Sentanu menekankan pada tujuan hidup berupa fitrah manusia sebagai khalifah yang menyebarkan kebahagiaan dan menjaga keharmonisan di bumi.

Sedangkan tujuan hidup yang dimaksud Seligman adalah penemuan makna hidup oleh manusia yang membuat hidup menjadi lebih berarti: a) Fokus utama indikator kebahagiaan menurut Sentanu adalah keseimbangan hidup (bersyukur) sehingga tercipta diri, lingkungan, dan masyarakat yang sehat. Sementara Martin Seligman berfokus pada memiliki kehidupan yang menyenangkan, baik, dan bermakna, b) Terdapat perbedaan mengenai faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan menurut kedua tokoh yakni uang dapat memengaruhi kebahagiaan menurut Seligman sementara menurut Sentanu tidak karena uang tidak akan pernah cukup untuk membuat manusia bahagia. Dalam sebuah hubungan, Seligman merujuk pada perkawinan namun Sentanu merujuk pada hubungan individu dengan keluarga dan lingkungannya. Erbe Sentanu tidak menyebutkan emosi negatif, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin dalam faktor yang memengaruhi kebahagiaan seperti Martin Seligman, c) Meraih kebahagiaan menurut Erbe Sentanu lebih banyak menekankan kepada pendekatan spiritual seperti penerapan sabar dan syukur. Sedangkan Martin Seligman menekankan pada pengembangan pribadi dan pengembangan sisi positif dimana individu dapat mengetahui kekuatan khas dan karakter positif individu untuk diabdikan kepada sesuatu yang lebih besar sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna dan bahagia.

Kesimpulan

Kebahagiaan menurut Erbe Sentanu adalah fitrah manusia sebagai makhluk sempurna. Manusia akan merasa bahagia ketika selaras dengan tuntunan Tuhan. Tuntunan berupa bisikan ilahi melalui hati, nurani, dan jiwa untuk melakukan kebaikan (syukur, sabar, ikhlas, qona'ah, tawakal). Sementara itu, konsep *authentic happiness* Martin Seligman menekankan bahwa kebahagiaan sejati melibatkan emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Menurut Seligman, setiap orang dapat mencapai kebahagiaan melalui usaha untuk mengembangkan karakter positif dan kekuatan khasnya kemudian mengaplikasikannya untuk mengabdikan diri demi sesuatu yang lebih besar sehingga mendapatkan hidup yang bermakna.

Ditemukan persamaan dan perbedaan dalam pembahasan konsep kebahagiaan menurut Erbe Sentanu dan Martin Seligman. Keduanya setuju bahwa emosi positif dan tujuan hidup yang jelas merupakan kunci untuk meraih kebahagiaan. Hubungan sosial, kesehatan, dan agama juga mempengaruhi kebahagiaan. Namun Sentanu berpendapat bahwa kebahagiaan melekat pada diri manusia sedangkan Seligman menekankan bahwa kebahagiaan harus dicapai melalui usaha. Indikator utama kebahagiaan menurut Sentanu adalah keseimbangan hidup berdasarkan tuntunan Tuhan sedangkan menurut Seligman adalah memiliki kehidupan yang menyenangkan, baik, dan bermakna.

Daftar Pustaka

- Awaludin, Asep. "Martin Seligman and Avicenna on Happiness." *Tasfiah, Journal Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2017): 17.
- Efendi, Ahmad. "Profil Erbe Sentanu, Founder Katahati Institute." Wordpress.com, 2012. <https://padepokanfendi.wordpress.com/2012/08/06/94/> Diakses.
- Efendi, Nurlaila. "Konsep Flourishing Dalam Psikologi Positif: Subjektive Well-Being Atau Berbeda?" In *Prosiding Seminar Asean Psychology & Humanity*, 327. Surabaya: Universitas Katolik Mandala, 2016.
- Erbe Sentanu. "Wawancara." Jakarta, n.d.
- Fahlevi, Reza, and dkk. *Psikologi Positif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Hakiki, Kiki Muhamad. "Insan Kamil Dalam Perspektif Syaikh Abd Al-Karim Al-Jili." *Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 3, no. 2 (2018): 180.
- Ismail, Maryam. "Hedonisme Dan Pola Hidup Islam." *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 16, no. 2 (2020): 199–200.
- Lailatullah, Y N. "Konsep Diri Mengenai Obesitas (Ujaran Keluarga Mengenai Konsep Diri Pada Remaja Perempuan Obesitas," n.d.
- Leksanti, Oktarina Wiji. "Happiness (Kebahagiaan) Lansia Yang Tinggal Di Wisma Lansia." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.

- M. Encung, Budi Setiawan. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Kajian Wahdat Al Wujud Ibn Al Arabi." *Jurnal Studi Islam* 2, no. 1 (2020): 65.
- Nur, Cahyono. *Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Erbe Sentanu Untuk Mencapai Keluarga Sakinah Dalam Buku Quantum Ikhlas*. Skripsi-IAIN Ponorogo, 2016.
- Nuridin, Muhamad. "Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif Dan Tasawuf Positif." *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era* 1, no. 1 (2021): 393–394.
- Nurismawan, Ach Sudrajad, and dkk. "Pendekatan Konseling Viktor Frankl Dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa Di Masa Krisis." *Jurnal Filsafat Indonesia* 6, no. 1 (2023): 128.
- Rahman, Fadli, and dkk. "Quantum Ikhlas: Kajian, Analisis, Dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora* 9, no. 1 (2023): 39–40.
- Rosyida, Sabila. "Islamisasi Teori Konsumsi Masyarakat Muslim Modern." *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 13, no. 1 (2018): 92.
- Sahal, Muktafi. *Kebahagiaan Kajian Filsafat Moral*. Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2021.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Seligman, Martin E P. *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Psikologi*, Terj Eva Yulia Nukman. Mizan. Bandung: Mizan, 2005.
- Sentanu, Erbe. *Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360*. Jakarta: Kompas Gramedia, 2017.
- . *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
- . *The Power of Quantum Ikhlas for Teens*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- . *The Science & Miracle Of Zona Ikhlas*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019.
- Solahuddin, Jihad. *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman*. Skripsi-Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.
- Usman, Jusmiati. "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman", *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat*, 2017.