

Religiusitas dan konsep kebahagiaan tokoh utama dalam novel “Cinta dalam Sujudku” karya Diana Febi: Kajian psikologi positif Martin Seligman

Muhammad Zhoafir

Program Studi Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

200301110051@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

religiusitas;
kebahagiaan; psikologi
positif

Keywords:

religiosity; happiness;
positive psychology

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk (1) mendeskripsikan religiusitas dalam novel “Cinta dalam Sujudku” (2) mendeskripsikan konsep kebahagiaan tokoh dalam novel “Cinta dalam Sujudku.” (3) mendeskripsikan Korelasi antara religiusitas dan konsep kebahagiaan dalam novel “Cinta dalam Sujudku”. Kajian religiusitas dan konsep kebahagiaan dalam novel “Cinta dalam Sujudku” ini dikaji dengan menggunakan perpektif Martin Seligman. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan model teknik Miles dan Huberman dengan tahapan reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Teknik pengumpulan data melalui baca-tulis.

Dengan objek kajian novel “Cinta dalam Sujudku” terdapat dua aspek religius yang terdiri dari sikap ikhlas kepada tuhan dan sikap tawakkal. Dalam novel ini terdapat dua konsep kebahagiaan (1) simbol kebahagiaan dalam novel “Cinta dalam Sujudku.” (2) autentitas kebahagiaan tokoh dalam Novel “Cinta Dalam sujudku (3) korela bagaimana agama menjadi sarana menuju kepada kebahagiaan yang hakiki.

ABSTRACT

This study aims to (1) describe religiosity in the novel "Love in Sujudku" (2) describe the concept of happiness of the characters in the novel "Love in Sujudku." (3) describe the correlation between religiosity and the concept of happiness in the novel "Love in Sujudku". The study of religiosity and the concept of happiness in the novel "Love in Sujudku" is studied using Martin Seligman's perspective. This research method uses a qualitative descriptive method with the Miles and Huberman technical model with the stages of data reduction, data display, and drawing conclusions. The data collection technique is read-write. With the object of study in the novel "Love in Sujudku" there are two religious aspects consisting of sincerity to God and resignation. In this novel there are two concepts of happiness (1) the symbol of happiness in the novel "Love in Sujudku." (2) the authenticity of the character's happiness in the novel "Love in my Sujud (3) the correlation of how religion becomes a means to true happiness.

Pendahuluan

Setiap manusia yang diciptakan Tuhan yang Maha Kuasa pasti menginginkan memiliki kehidupan yang bahagia. walaupun kebahagiaan itu selalu bersifat relatif dan berubah-ubah, maka diperlukan pendekatan psikologi dalam kehidupan kita. Suatu ilmu psikologi yang mungkin kita ketahui hanyalah psikologi negatif. Karena kita lebih fokus



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kepada masalah apa yang sedang kita hadapi, bukan apa penyelesaian masalah tersebut. Sedangkan manusia ingin terbebas dari masalah yang dihadapinya itu dan mendapatkan sebuah kebahagiaan setelah menyelesaikan masalah itu.

Dalam mencapai sebuah kebahagiaan orang terkadang mencari berbagai cara untuk mendapatkannya. Terkadang mereka mencari cara yang benar dan mudah serta instan untuk membahagiakan hidupnya (Jusmiati, 2017). Dalam pernyataannya Aristoteles bahwa kebahagiaan itu bukan hanya bergelimang dengan harta, akan tetapi tentang bagaimana hidup ini bermakna atas diri seseorang.

Menurut AL-Asfahani kebahagiaan itu didatangkan oleh sebuah keberhasilan, kesuksesan, dan kemenangan. Ia membagi kebahagiaan menjadi dua bagian, yang pertama adalah kebahagiaan sejati atau hakiki yang membuat hati orang yang mendapatkannya menjadi tentram. Yang kedua ialah kebahagiaan yang tidak sejati atau tidak abadi yang membuat hati orang yang mengalaminya tidak sehat secara rohani karena kebahagiaannya hanya sesaat (Anisatul Fikriyah Aprilianti, 2023).

Agama dan kebahagiaan menjadi dua komponen yang saling berhubungan satu sama lain. Sehingga menimbulkan rasa keingintahuan peneliti dalam meneliti konsep antara agama dan konsep kebahagiaan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil teori psikologi perspektif Martin Seligman. Alasan peneliti mengambil teori ini karena tokoh tersebut merupakan penggagas teori psikologi positif ini.

Dalam kajian ini peneliti mengambil objek kajian Novel “Cinta dalam Sujudku” Karya Diana Febi. Alasan peneliti menjadikan objek ini menjadi pisau analisis karena dalam novel tersebut sebuah novel yang banyak mengemukakan konsep keagamaan. Permasalahan yang akan diselesaikan pada kajian ini adalah “Religiusitas dan Konsep Kebahagiaan tokoh dalam Novel “Cinta dalam Sujudku” Karangan Diana Febi”.

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang lebih terfokus kepada : (1) mendeskripsikan religiusitas tokoh pada novel “Cinta dalam Sujudku.” (2) mendeskripsikan konsep kebahagiaan tokoh dalam novel “Cinta dalam Sujudku.” (3) mendeskripsikan Korelasi antara religius dan konsep kebahagiaan dalam novel “Cinta dalam Sujudku”. Penelitian ini memiliki manfaat mengetahui ketiga unsur yang telah peneliti sebutkan dalam tujuan penelitian ini.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki sebuah relevansi. Dalam kajian pertama dibahas oleh (Sholihah, 2016). Ia membahas tentang konsep kebahagiaan yang dalam Al-qur'an berdasarkan pendekatan tafsir Mutawalli dan Psikologi positif. Penelitian ini memiliki kesamaan melalui pendekatan yang diambil yaitu sama-sama mengambil pendekatan psikologi. Sedangkan perbedaanya terletak pada objek kajian yang kami bahas.

Penelitian kedua dibahas oleh (Raihana, 2018) yang membahas tentang psikologi positif versus Psikologi islam. Dalam penelitian yang dilakukan Stephani ini membahas bagaimana cara mengukur tingkat bahagiannya seseorang berdasarkan psikologi positif dan psikologi islam. Penelitian ini membahas teori yang sama dengan peneliti kaji namun berbeda dalam objek kajiannya.

Penelitian ketiga dibahas oleh (Fitriyah, 2022). Ia membahas topik yang sama dengan peneliti tentang hubungan agama dengan kebahagiaan. Penelitiannya menggunakan santriwati di sebuah pesantren. Sedangkan peneliti menggunakan novel "Cinta dalam Sujudku."

Penelitian keempat diteliti oleh (Yanti sri, 2020). Ia meneliti tentang nilai religious pada novel "Bumi Cinta" Ciptaan Abdurrahman El-Shirazi. Persamaan dengan teori yang sama dengan perbedaan dalam pemilihan objek kajian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan memetik dengan memanfaatkan teori Psikologi Positif Martin Seligman untuk mengungkapkan Religiusitas dan konsep kebahagiaan tokoh-tokoh dalam Novel "Cinta dalam Sujudku" karya Diana Febi yang diterbitkan oleh Rainbook Yogyakarta tahun 2020. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan memanfaatkan data-data kualitatif dalam novel tersebut (Diana, 2020). Teknik pengumpulan data menggunakan teknik baca-tulis. Peneliti membaca naskah Novel "Cinta dalam Sujudku" karya Diana Febi. Setelah mencatat peneliti menulis apa yang dipahami dari novel itu. Kemudian memilah materi yang relevan yang berkaitan dengan topik yang peneliti kaji.

Menurutnya Huberman (Fadli, 2021) ada tiga teknik dalam menganalisa data. Diantara tiga komponen tersebut adalah reduksi data, display data, conclusion. Peneliti melakukan reduksi data dengan merangkum hal-hal penting dalam objek yang peneliti kaji sesuai dengan teori Psikologi Positif Martin Seligman. Setelah itu peneliti melakukan display data dan melakukan penafsiran berdasarkan teori yang dipakai. Setelah itu peneliti menarik kesimpulan berdasarkan rumusan yang diajukan.

Pembahasan

Menurut pandangan (Al-Gazali, 1989) bahagia yang utuh itu hanya dimiliki oleh orang muslim yang memiliki sifat ikhlas dalam agamanya, serta ikhlas dalam menjalankan agama sesuai dengan tuntunan yang sesuai secara istiqomah. Dengan begitu ikhlas merupakan kata kunci sebuah kebahagiaan menurut Al-Ghazali.

Di dalam Al-Q'uran sangat banyak menceritakan tentang sebuah konsep kebahagiaan. Dalam analisis ini kami menemukan berbagai bentuk sikap yang membuat seorang insan itu bahagia. diantara orang yang mendapatkan kebahagiaan tersebut adalah orang yang beriman kepada Allah, yang paling bertaqwa, selalu mengerjakan amal sholeh dan meninggalkan segala larangan Allah. Dalam agama islam bahagia ialah suatu sikap yang harus didapatkan kaum muslim. Firman Allah dalam Al-Qur'an menjelaskan sebuah konsep bahagia itu dengan istilah Al-Falah. Al-Falah ini berarti kemenangan ataupun kebahagiaan. Dan tidak luput umat islam untuk selalu menggaungkan atau meyerukan sebuah konsep bahagia kebahagiaan yang dimaksud ialah kebahagiaan hidup akhirat dengan tidak lupa untuk bahagia hidup di dunia.

Psikologi Positif ialah suatu pandangan menjadikan hidup seorang menjadi lebih berharga. Ini menjadi suatu sikap atau tingkah laku yang harus ada dalam diri manusia sehingga akan menimbulkan sebuah ketentraman hati dan jiwa. Psikologi positif memiliki pandangan yang optimis. Dan dengan ini kita akan terpelihara dari sikap dan sifat yang tidak beres. Adanya sikap gembira dan bahagia akan menghilangkan perasaan

negatif yang ada dalam diri kita. Karena sikap negatif yang ada dalam diri merupakan suatu penyakit yang harus dibasmi (Pangkalan, 2010).

Seorang professor yang bernama Martin Seligman di universitas Pensilvania. Seorang dosen psikologi yang mendapatkan gelar sebagai Asosiasi Psikologi Amerika atau orang Amerika menyebutnya dengan (APA). Ia memikirkan bahwa dalam psikologi tidak hanya berupa hal yang negatif atau yang buruk saja. Inilah yang menyebabkan awal dari munculkan psikologi positif. Walaupun manusia memiliki kelemahan namun mereka berhak untuk menutupi dan memperbaikinya. Dengan ini akan menjadikan manusia menjadi insan yang membangun kekuatan dan kebaikan hidup yang baik (Mauludi, 2017).

Dalam (Setiadi, 2016) menyatakan bahwa Seligman memberikan sebuah konsep kebahagiaan yang biasa dikenal dengan teori authentic happiness (kebahagiaan yang sesungguhnya). Ia juga menyatakan bahwa manusia menjadi hak kuasa untuk menentukan bagaimana atau tidaknya mereka. Ilmu tentang konsep psikologi ini dapat mempersatukan berbagai bidang ilmu pengetahuan dengan gambaran yang lebih terperinci.

Martin Seligman dalam (Mauludi, 2017) membagi konsep kebahagiaan dalam tiga aspek. Pertama yaitu berkaitan dengan emosi yang positif atau kesenangan, keterlibatan atau hasil dari capaian sebuah tujuan ((Engagement), serta memberikan arti atau makna dalam sebuah kehidupan (Meaning). Kehidupan seorang manusia akan semakin lebih baik jika ketiga point ini baik. Unsur-unsur diatas berkaitan juga dengan hidup menyenangkan (pleasant life), menuju kehidupan yang lebih baik (good life), meaningful life (menuju kehidupan yang lebih berarti). Ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam (Darmawangsa, 2008).

Menurut Seligman (JB. Suharjo B. Cahyono, n.d.) dalam (Basid et al., 2018) Manusia ini memiliki suatu sifat condong. Sering waktu kita melihat orang memiliki sifat yang cenderung dalam suatu hal. Contohnya pengejar pleasure life yang mana ini condong kepada kebahagiaan dalam pleasure. Cenderung mengejar engagement dinamai dengan pengejar dalam good life. Serta cenderung mengejar sebuah kebahagiaan (meaning) dalam diri yang biasa disebut dengan sang pengejar meaning life. Ada orang yang hanya memilih satu atau dua diantara hal tersebut. Namun ada juga orang yang mengejar semuanya yang kita sebut dengan the full life.

Pakar psikologi positif Martin Seligman memiliki konsep kebaikan yang disebut dengan istilah (Cardinal Virtues). Nilai ini bukanlah perspektif kebaikan yang lebih dekat kepada agama, akan tetapi berdasarkan kepada kesepakatan dalam suatu masyarakat. Walaupun demikian, nilai kebaikan ini masih tetap diakui dalam filsafat ataupun agama. Menurut (Jusmiati, 2017) terdapat beberapa konsep kebaikan tersebut diantaranya adalah kebijaksanaan (knowledge), ini terdiri dari sifat kreatif, perspektif keingintahuan, terbukanya pikiran, serta cinta belajar. Sifat berani (courage) terdiri dari sifat keberanian dalam diri, ketahanan, serta gigih. Selanjutnya yang bersangkutan dengan pribadi kemanusiaan (Humanity) diantaranya ialah cinta, kebaikan, kecerdasan. Selain itu juga adil (justice) yang menjadi landasan dalam negara.

Religiusitas Tokoh pada Novel “Cinta dalam Sujudku.”

Dalam analisis yang peneliti kaji ini setidaknya ada sekitar dua sikap Religiusitas yang tokoh tanamkan. Yang pertama ialah sikap ikhlas sedangkan yang kedua ialah sikap tawakkal. Ikhlas disini terdiri dari ikhlas beribadah, bermunajat, dan mengabdikan kepada Allah. Sikap tawakkal disini terdiri dari sikap percaya kepada sang pencipta dan mempercayai semua urusan kepada Allah.

Sikap ikhlas yang ditanamkan pada tokoh terdapat pada sebuah ungkapan pada halaman 6 pada novel ini. Sebuah pertanyaan Zaki kepada bundanya mengenai Mutiara masjid.

“Kenapa Mutiara Masjid itu harus dijaga, bunda?”

“Karena dialah yang akan menjadi bidadari surga para laki-laki shalih”

“Bukankah wanita sunah salat di rumah ya, Bunda? Maksud wanita shalihah yang terpaut pada masjid itu apa artinya?” (Cds, 2020 : 6)

Dalam kutipan ini menjelaskan bahwa setiap masjid memiliki mutiara yang selalu menjaganya. Masjid melambangkan pengabdian seorang hamba kepada Allah. Mutiara masjid melambangkan ketulusan seorang wanita dalam merawat masjid. Baik itu membersihkan masjid, bersedekah untuk orang yang beribadah disana.

Ikhlas merupakan sebuah perbuatan yang hanya mengharapkan ridho Allah. Sikap ikhlas beribadah kepada Allah menjadi sebuah komponen yang harus dimiliki setiap insan. Jika sebuah perbuatan dilakukan telah dilaksanakan hanya semata ibadah kepada Allah maka itu adalah suatu sikap ikhlas. Ini sesuai dengan apa yang diungkapkan Qardawi dalam (Ramayani, 2022).

Sikap Ikhlas juga ditemui pada sosok Zahra ketika menerima khutbah dari Haris, sikap ikhlas ini didasari pada sosok Haris yang dalam pandangan Zahra merupakan sosok pria yang alim dan beragama dengan baik.

Zahra tersipu malu dengan sesekali tersenyum bahagia. “Bismillah, dengan atas rida Allah, saya menerima khutbah dari mas Haris, Abi.” Zahra menjawab itu dengan mantap saat sebelumnya dia izin kepada Revi, kakaknya.(CdS, 2020: 9)

Aspek keikhlasan yang terdapat pada penggalan kutipan ini adalah pada sebuah kalimat yang dilontarkan Zahra. *“Bismillah, dengan atas rida Allah, saya menerima khutbah dari mas Haris, Abi.”* Dengan mengucapkan bismillah merupakan sebuah ungkapan bahwa ia rela apapun perbuatannya harus dimulai dengan menyebut nama Allah. Dengan izin Allah juga Zahra bisa membuka hatinya kepada Haris dan menerima khutbahnya Haris.

Quraisy Syihab mengatakan (Aulia, Ifzi, 2022) sikap tawakkal adalah sebuah bentuk sikap memasrahkan diri kepada Allah atas apa yang telah terjadi dan Allah berikan kepada kita.

Zahra tersipu malu dengan sesekali tersenyum bahagia. “Bismillah, dengan atas rida Allah, saya menerima khutbah dari mas Haris, Abi.” Zahra menjawab itu dengan mantap saat sebelumnya dia izin kepada Revi, kakaknya (Cds, 2020 :9).

Aspek keikhlasan yang terdapat pada penggalan kutipan ini adalah pada sebuah kalimat yang dilontarkan Zahra. *“Bismillah, dengan atas rida Allah, saya menerima khitbah dari mas Haris, Abi.”* Dengan mengucapkan bismillah merupakan sebuah ungkapan bahwa ia rela apapun perbuatannya harus dimulai dengan menyebut nama Allah. Dengan izin Allah juga Zahra bisa membuka hatinya kepada Haris dan menerima khitbahnya Haris.

Ungkapan ini menjelaskan bahwa dengan ucapan bismillah ini membuktikan kepercayaannya kepada Allah. Menyerahkan semua urusannya hanya kepada Allah. Ucapan bismillah merupakan sebuah ungkapan bahwa kita bersikap tawakkal. Apapun kegiatan yang kita lakukan harus diawali dengan mengucap nama Allah. Dengan begutu setiap aktivitas kita akan selalu mendapat rahmat dan berkah dari Allah.

Konsep Kebahagiaan Novel “Cinta dalam Sujudku”

Martin Seligman mengemukakan tiga macam kebahagiaan diantaranya kebahagiaan dalam hidup, hidup yang lebih baik, dan hidup yang memiliki arti. Sedangkan kebahagiaan yang autentik atau sesungguhnya itu jika kita mendapatkan ketiga dari unsur tersebut.

Simbol Kebahagiaan Novel “Cinta dalam Sujudku”

Dalam novel “Cinta dalam Sujudku” terdapat berbagai symbol kebahagiaan narasi atau cerita. Simbol kebahagiaan dalam novel ini terdapat pada halaman 43 dalam kalimat yang diucapkan Risa.

“Iya, Risa mengidamkan sosok pemimpin rumah tangga risa seperti sosok Mas Zaki. Syukur alhamdulillah Allah telah mengabulkannya,” (Cds, 2020 :43).

Dalam kutipan ini merupakan sebuah bentuk dari kebahagiaan hidup. Tokoh Risa yang sangat mendambakan memiliki seorang suami yang bisa memimpin rumah tangganya. Dia mengharapkan sosok seperti Zaki dan Allah mengabulkan doanya. Kebahagiaan itu ia tuangkan dalam hasrat emosionalnya dan bersyukur kepada Allah dengan mengucapkan alhamdulillah.

Dilihat dari sudut pandangnya setiap orang memiliki tingkat kebahagiaan dan yang berbeda. Mungkin seorang menginginkan satu hal dan itu tercapai maka akan membuatnya senang. Sedangkan orang lain menginginkan hal yang lainnya yang membuatnya bahagia.

“Dia belum mengambil cuti?” Haris menggeleng. “Tiga hari sebelum pernikahan baru mengambil cuti, Maklum dia kariawan baru, jadi lagi semangat-semangatnya kerja. Apalagi posisi Co-manager itu impiannya sejak dulu.”

“hmm. Iya.” Zaki membenarkan mimpi Zahra itu karena dia sendiri pernah mendengar Zahra mengucapkan keinginannya bekerja menjadi manager perusahaan besar atau menjadi seorang sekretaris (Cds, 2020 :120).

Dari narasi diatas menunjukkan bahwa Zahra merasa sangat bahagia karena mendapatkan pekerjaan yang ia impikan dari dulu. Ini ia buktikan dengan giat bekerja dan hanya mengambil cuti tiga hari sebelum hari pernikahannya.

Konsep kebahagiaan terkadang bisa diibaratkan dengan kita mendapatkan sebuah kemujuran dan keberuntungan. Baik itu dalam bidang karir pekerjaan ataupun yang lainnya. Mendapatkan kebahagiaan dalam dunia kerja itu meliputi berbagai hal yaitu : pekerjaan tersebut merupakan impian kita, kita menyukai pekerjaan tersebut. kebahagiaan itulah yang didapatkan oleh tokoh Zahra dalam novel ini.

Autentitas Kebahagiaan Tokoh dalam Novel “Cinta dalam Sujudku.”

Untuk menuju kebahagiaan yang hakiki terdapat berbagai model cara mendapatkannya. Setiap orang pasti memiliki cara yang berbeda demi kebahagiaan mereka. Seligman (Seligman, 2005) menyatakan bahwa untuk mencapai kebahagiaan yang asli atau autentik tersebut yaitu mereka yang memiliki ketiga unsur yang telah peneliti paparkan pada kajian teori. Ketiga kasus tersebut ialah emosi positif, keterlibatan, dan kehidupan. Ketiga hal tersebut dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu kebijaksanaan, optimesme, sikap kemanusiaan, keberanian, kesederhanaan, dan transendensi.

Kebijaksanaan menjadi suatu komponen penting dalam kehidupan. Karena dengan sikap bijaksana kita akan bisa menyikapi setiap hal. Dalam novel ini terdapat sebuah kebijaksanaan Zaki terhadap Revi.

“Allah telah menjodohkan hamba-Nya sesuai apa yang ditulis oleh-Nya. Kita tidak bisa melawan takdir yang sudah tertulis. Aku berharap semoga kamu mendapatkan pendamping hidup yang jauh lebih baik dari apa yang kamu inginkan saat ini.” (Cds, 2020 :56)

Zaki mengatakan kepada Revi bahwa jodoh itu sudah ditulis Allah di lauh mahfuz. Dengan sikap bijaksana Zaki mendoakan supaya mendapatkan yang lebih dari yang diharapkannya. Karena Revi menginginkan Zaki sebagai pasangan hidupnya sedangkan Zaki telah memiliki istri dan menolak Revi.

Korelasi antara Religius dan Kebahagiaan

(Seligman, 2013) mengatakan Religiusitas atau agama sebuah aspek kegiatan yang dilakukan yang diikat dengan sebuah komitmen antara orang bersangkutan dengan agama yang mereka percaya. agama akan menyadarkan manusia dan meyakinkan bahwa manusia itu diciptakan memiliki sifat suka dan duka, serta bagaimana agama dapat membendung hal tersebut.

Antara religiusitas dan psikologi positif atau kebahagiaan memiliki sebuah hubungan yang sangat erat. Psikologi positif menjadi sebuah konsep teori kebahagiaan dasar sedangkan agama merupakan adalah sebuah langkah menuju kepada kebahagiaan. Dengan agama kita akan diajarkan bagaimana cara mendapatkan sebuah kebahagiaan yang hakiki.

Dalam novel “Cinta dalam Sujudku” ini terdapat dua konsep yang peneliti dapatkan diantaranya konsep ikhlas dan Tawakkal kepada tuhan. Dengan ikhlas dan tawakkal kepada tuhan sebagai pencipta, jasmani dan rohani kita akan menjadi tenang. Dengan tenangnya jasmani dan rohani kita akan mendapatkan sebuah kebahagiaan yang autentik.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang peneliti temukan dalam religiusitas dan konsep kebahagiaan tokoh dalam novel “Cinta dalam Sujudku” Karya Diana Febi berdasarkan perpektif psikologi positif Martin Seligman. Terdapat dua sikap religiusitas secara umum. Yaitu sikap ikhlas terhadap Allah dan tawakkal atas ketetapanannya.

Berdasarkan analisis yang peneliti temukan dalam religiusitas dan konsep kebahagiaan tokoh dalam novel “Cinta dalam Sujudku” Karya Diana Febi berdasarkan perpektif psikologi positif Martin Seligman. Terdapat dua sikap religiusitas secara umum. Yaitu sikap ikhlas terhadap Allah dan tawakkal atas ketetapanannya.

Sebuah Agama memiliki korelasi antara kebahagiaan. Konsep kebahagiaan merupakan sebuah teori dari psikologi positif. Sedangkan agama menjadi suatu metode atau cara dalam menggapai sebuah kebahagiaan.

Saran

Dari kesimpulan yang telah dipaparkan tersebut, peneliti memberikan saran kepada pembaca artikel ini agar selalu bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. berpikir positif sehingga menimbulkan kebahagiaan dalam hidup. Peneliti menyadari dalam penelitian ini memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran pembaca sehingga lebih baik lagi kedepannya

Daftar Pustaka

- Al-Gazali. (1989). *A:tizan al 'Amal*,. Dar al Kutub al 'IlmiyYalt.
- Anisatul Fikriyah Aprilianti, A. F. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an. *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v1i1.78>
- Aulia, Ifzi, I. M. (2022). Aspek Pendidikan Akhlaq Kepada Allah Swt. pada Film Hafalan Shalat Delisa. *Jurnal Pendidikan Dasar :Fondatia*, 6(3), 433–448.
- Basid, A., Basri, H., & Ngarifah, I. (2018). Autentisitas Kebahagiaan dalam Novel “ Putra Salju ” (2011) Karya Salman El-Bahry: *Kajian Psikologi Sastra*. 2(2), 123–139.
- Darmawangsa, D. (2008). *Champion : 101 tip motivasi & inspirasi sukses menjadi juara sejati*. Elex Media Komputindo. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=255159>
- Diana, F. (2020). *Cinta dalam Sujudku (Pertama)*. Rain Book.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fitriyah. (2022). Religiusitas; Kebahagiaan; Santriwati. *Repository UIN Antasari*

- Banjarmasin, 63. <http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/20298>
- JB. Suharjo B. Cahyono. (n.d.). *Refleksi dan Transformasi Diri*. Gramedia Pustaka Utama.
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman : Sebuah Penelitian Awal. *Rausyan*. 13(2), 359–374.
- Mauludi, S. (2017). *Happiness Here! Bahagia Tuh Disini*. PT Elex Media Komputindo.
- Pangkalan, I. (2010). *Seri Tune Up Imunisasi Mental Untuk Bangkitkan Optimisme*. Elex Media Komputindo.
- Raihana, H. S. (2018). Happiness: psikologi positif versus psikologi Islam Stephani. *Journalunisa*, 38(84), 70–71. <https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/view/11661>
- Ramyani, I. (2022). Konsep Ikhlas dalam Implementasi Daqu Method di Pesantren Tahfizh Darul Qur'an Bandung. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 133–146. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.17909>
- Seligman, M. E. . (2013). *Beyond Authentic Happiness, Menciptakan Kebahagiaan Semurna dengan Psikologi Positif*. Kaifa.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Mizan.
- Setiadi, A. I. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sholihah, I. (2016). Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an. *Skripsi*, 1–170. <http://etheses.uin-malang.ac.id/5590/1/14750005.pdf>
- Yanti sri, H. (2020). Analisis Nilai-Nilai Religius Pada Novel Bumi Cinta Karya Habiburrahman El-shirazy. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 21–210.