

Psikologi Positif Melalui Kitab Al-Hikam Karya Syaikh Ibn 'Atha'illah As-Sakandari

Positive Psychology Themes in Kitab Al-Hikam by Syaikh Ibn 'Atha'illah As-Sakandari

Novi Wahyu Winastuti, Sunarno
Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Jln. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kota Kediri
novi.winastuti@iainkediri.ac.id, sunarno.iainkediri@gmail.com

Kronologi Naskah:

Naskah masuk : 6 Juni 2022
Revisi naskah : 6 Juli 2022
Naskah diterima : 9 Agustus 2022

Abstract. The purpose of this study was to find positive psychology themes in Kitab Al Hikam and their application in daily life to the students from the Islamic Psychology Study Program of IAIN Kediri who live in Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. The research method uses a qualitative approach and a phenomenological model. Data was collected, through online focus group discussions by zoom meetings and video calls with eight students of Psychology Study Program at IAIN Kediri who live in Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. The results of this study are: First, the positive psychological themes that appear in the book of Al Hikam are hope, gratitude, self-control, love of learning, rationality, enthusiasm, caution, faith, sincerity, patience, pleasure, and humility. Second, the application of evaluating others, prioritizing and not being selfish, doing good to get Allah's pleasure, being more confident in self-development, being patient and passionate about life, and we can control ourselves more. Positive psychology research through the book of Al Hikam by Shaykh Ibn Atho'illah as-Sakandari with this phenomenological approach shows that positive psychology friends who appear are not only centered on individuals, social groups, and communities but focus on Allah SWT.

Keywords: *positive psychology, Islamic psychology, Kitab Al-Hikam*

Abstrak. Tujuan dari penelitian adalah untuk menemukan tema-tema psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari kepada para Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. Metode penelitian dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan model fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan *focus group discussion* secara *online* melalui *zoom meeting* dan *video call* kepada 8 mahasiswa Prodi Psikologi IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. Hasil penelitian ini adalah: *Pertama*, tema-tema psikologi positif yang muncul dalam Kitab Al-Hikam yaitu harapan, syukur, kontrol diri, cinta belajar, rasionalitas, semangat, hati-hati, keimanan, ikhlas, sabar, ridha, dan rendah hati. *Kedua*, penerapan dalam kehidupan sehari-hari yaitu lebih bisa mengendalikan diri, lebih baik dalam memberikan penilaian kepada orang lain, mendahulukan prioritas dan tidak egois, berbuat baik untuk mendapatkan ridha Allah, lebih percaya diri dalam pengembangan diri, sabar dan semangat mencintai kehidupan, dan lebih bisa mengendalikan diri. Penelitian psikologi positif melalui Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn Atho'illah as-Sakandari dengan pendekatan fenomenologi ini menunjukkan bahwa tema-tema psikologi positif yang muncul tidak hanya berpusat kepada individu, sosial, dan komunitas, tetapi memusat kepada Allah SWT.

Kata Kunci: *psikologi positif, psikologi Islam, Kitab Al-Hikam*

Di awal abad dua puluh, di kalangan ilmuwan psikologi mengalami kebangkitan di bidang agama dengan Psikologi Agama sebagai kajian ilmiah. Beberapa tokoh psikologi besar yang mengembangkan agama sebagai kajian ilmiah seperti William James, G Stanley Hall, dan

Carl Gustav Jung (Subandi, 2009). Pada tahun 1980-an, di masyarakat modern begitu juga di Amerika Serikat kehidupan beragama menunjukkan perkembangan. Penelitian Gallup dan Lindsay juga Poloma dan Gallup (dalam Hood, dkk., 2009) menunjukkan bahwa 97 persen penduduk Amerika Serikat percaya kepada Tuhan, dan 90 persen berdoa. Sementara, Poloma dan Gallup (1991) dalam buku *Psychology and Religion An Introduction* yang ditulis oleh Michael Argyle meneliti keterseringan berdoa, di Inggris sekitar 40 persen lebih banyak berdoa setiap hari daripada pergi ke gereja. Di Amerika Serikat, lebih dari 60 persen mengatakan berdoa setiap hari, dan 76 persen mengatakan bahwa berdoa adalah bagian penting dari kehidupan sehari-hari, beberapa melakukannya tiga kali sehari atau lebih.

Sejak kajian ilmiah agama di bidang psikologi mengalami penurunan karena pengaruh dominan dari paradigma psikologi *behavioural*, di pertengahan tahun 1950 Psikologi Agama mengalami kebangkitan ditandai dengan munculnya jurnal ilmiah, paper, dan terbitnya buku literatur psikologi agama di Amerika, Skandinavia, Belanda, Jerman, India, dan Jepang. Di Indonesia, minat para ilmuwan psikologi terhadap penelitian-penelitian psikologi agama sangat tinggi. Bahkan, para psikolog dan ilmuwan psikologi mencoba mengembangkan Psikologi Islam (Subandi, 2009).

Beberapa penelitian psikologi Islam sudah dilakukan oleh para ilmuwan psikologi. Diantaranya, *pertama* penelitian yang dilakukan Mohammad Khodayarifard, dkk (2016) yang bertujuan meneliti pemikiran positif dan mengembangkan model teoritis dalam pandangan Islam. Hasil penelitian tersebut adalah bahwa psikologi positif dalam spiritualitas Islam berpusat pada pandangan positif tentang manusia, percaya kepada kebajikan Ilahi, terimakasih, tawakkul, dan manusia universal. Kesimpulan yang didapatkan adalah pendekatan Islam sangat optimis tentang sifat manusia dan kapasitasnya untuk tumbuh, dan optimis tentang hubungan manusia dengan Tuhan. *Kedua*, penelitian oleh Lambert, L., dkk (2015) yang menghasilkan temuan bahwa banyak praktisi psikologi non-Emirat Arab yang cenderung mempekerjakan model psikologis dari Barat, yang mungkin tidak sesuai dengan konteks Uni Emirat Arab (UEA). Itulah mengapa para peneliti terdorong untuk menggali psikologi positif (asli) berdasarkan konteks. *Ketiga*, penelitian oleh Stephani Raihana Hamdan (2016) yang mencoba menganalisis konsep kebahagiaan dari dua pandangan yaitu psikologi positif dan psikologi Islam yang keduanya merupakan gelombang baru di psikologi. Di psikologi positif menggunakan istilah kesejahteraan (*wellbeing*) untuk menjelaskan kebahagiaan (*happiness*), sedangkan di Islam memiliki perspektif berbeda tentang definisi kebahagiaan yang tidak bisa digunakan untuk mengukur kesejahteraan (*wellbeing*). Hasil penelitian menunjukkan selain berbeda didefinisi, juga berbeda dalam hal determinan, indikator, dan cara meningkatkannya.

Kesamaan penelitian ini dengan beberapa penelitian tersebut adalah sama dalam topik psikologi positif dari perspektif Islam. Hanya saja, yang menjadi pembeda dalam penelitian ini adalah menggali tema-tema psikologi positif melalui Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn Atho'llah as-Sakandari sebagai salah satu sumber Islam. Dengan demikian, penelitian psikologi positif dalam perspektif Islam melalui Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn Atho'llah as-Sakandari adalah penelitian baru sebagai upaya pengembangan psikologi Islam.

Ada perbedaan tugas antara Psikologi Barat dengan Psikologi Islami. Psikologi Barat hanya menerangkan (*explanation*), memprediksi (*prediction*) dan mengontrol (*controlling*) perilaku manusia. Sedangkan Psikologi Islami adalah menerangkan, memprediksi perilaku manusia, mengontrol, dan mengarahkan perilaku manusia. Dengan demikian kehadiran Psikologi Islami memiliki misi besar yaitu menyelamatkan manusia dengan mengantarkan kecenderungan alaminya untuk kembali pada Allah dan mendapatkan ridhal-Nya. Lebih jauh Ancok dan Nashori, tujuan pengembangan Psikologi Islami adalah memecahkan problem dan

pengembangan potensi individual dan komunal manusia melalui cara yang tepat dalam memahami pola hidup, sehingga terwujud rahmat bagi sekalian alam (Ancok dan Nashori, 2011).

Perdebatan Psikologi Islam di bidang epistemologi, ontologi, maupun aksiologinya, bahkan perdebatan di istilah nama apakah Psikologi "Islam" atau Psikologi "Islami" sampai sekarang pun masih berlangsung. Bahkan perdebatan tidak hanya di area pemenuhan syarat keilmiahan, tetapi juga di area praksis kehadiran program studi psikologi (Islam) di Perguruan-perguruan Tinggi Islam Negeri (IAIN dan UIN). Perdebatan praksis tersebut adalah mempermasalahkan pertanyaan apa perbedaan mendasar dari psikologi di (IAIN dan UIN) dengan psikologi di Perguruan Tinggi Umum? Menurut Mujib, apabila pertanyaan tersebut tidak terjawab dengan baik, maka akan dapat berimplikasi kepada kelulusan yang tidak memiliki daya saing dan prodi psikologi akan dapat 'membunuh' secara pelan-pelan prodi-prodi agama (Mujib, 2008). Dengan demikian dibutuhkan kerja keras dari para psikolog dan ilmuwan psikologi di Perguruan Tinggi Islam untuk menemukan keunikan kepsikologiannya, sejak mulai dari paradigma yang diwujudkan ke dalam kurikulum, hasil-hasil penelitian, publikasi karya ilmiah dan jurnal, juga pengembangan laboratorium.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti pemikiran positif dalam Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn 'Athallah as-Sakandari khususnya tentang tema-tema psikologi positif dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari kepada para Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. Penelitian ini adalah sebuah upaya awal pengembangan Psikologi Islam melalui riset psikologi positif dalam perspektif Islam berbasis kearifan lokal kitab pesantren yaitu Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn 'Athallah as-Sakandari dengan harapan dapat dijadikan model psikologi positif dalam perspektif Islam.

Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mendefinisikan psikologi positif sebagai sebuah studi ilmiah terkait dengan fungsi positif manusia dan membaginya menjadi tiga ruang lingkup psikologi positif, yaitu *pertama* di tingkat subyektif adalah tentang pengalaman subyektif positif: kesejahteraan dan kepuasan (masa lalu), suka cita, kesenangan sensual, dan kebahagiaan (sekarang); dan konstruksi kognitif masa depan—Optimisme, harapan dan iman. *Kedua*, tingkat individu adalah tentang sifat-sifat pribadi yang positif—kapasitas untuk cinta dan pelayanan, keberanian, keterampilan interpersonal, kepekaan estetika, ketekunan, pengampunan (pema'afan), orisinalitas, bakat, dan kebijaksanaan. Dan *ketiga*, tingkat kelompok adalah tentang kebajikan sipil dan lembaga-lembaga yang bergerak menuju kewarganegaraan yang baik: tanggungjawab, pemeliharaan, altruisme, kesopanan, moderasi, toleransi, dan etos kerja.

Tujuan dari psikologi positif menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) adalah *pertama* untuk mengubah perubahan dalam psikologi yang sudah lama keasyikan digangguan mental dan memperbaiki sebagian besar dalam hidup manusia. *Kedua*, untuk membangun kualitas terbaik dalam hidup. *Ketiga*, untuk mengatasi ketidakseimbangan dari perkembangan kajian psikologi sebelumnya. Dan *keempat*, adalah ingin membawa kekuatan individu dan kelompok ke garis depan dan perawatan dan pencegahan gangguan mental.

Berikut ini adalah daftar kekuatan-kekuatan manusia menurut Seligman (2000) dibagi kedalam 3 area kekuatan, yaitu kekuatan kognitif, kekuatan emosi, dan kekuatan keterpaduan. Kekuatan kognitif meliputi rasa ingin tahu atau ketertarikan, cinta belajar atau pengetahuan, rasionalitas atau penghakiman, keaslian atau kecerdikan, dan kecerdasan personal atau kecerdasan emosi atau kecerdasan sosial. Kekuatan emosi meliputi apresiasi keindahan dan keunggulan atau kagum atau heran atau syukur, harapan atau optimisme atau pikiran-masa depan atau perencanaan, dan cinta kehidupan atau semangat, kekuatan koherensi (kepaduan

makna), yang meliputi kejujuran atau keaslian, integrasi atau keseimbangan atau kesederhanaan, kontrol diri atau regulasi diri, kebijaksanaan atau hati-hati, dan rohani atau rasa tujuan atau keimanan atau religiusitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Dengan model penelitian yang digunakan adalah fenomenologi. Model ini berkaitan dengan suatu fenomena tertentu yang terjadi dan memengaruhi sudut pandang, sikap, persepsi, dan bahkan perilaku orang atau kelompok orang yang memaknainya. Polkinghorne, mendefinisikan fenomenologi sebagai suatu studi untuk memberikan gambaran tentang suatu arti dari pengalaman-pengalaman beberapa individu mengenai suatu konsep tertentu (Herdiansyah, 2015). Adapun central phenomenon yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pemahaman dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari terhadap tema-tema psikologi positif melalui Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn 'Atha'illah as-Sakandari.

Informan berjumlah 8 mahasiswa Prodi Psikologi IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. Alasan peneliti memilih responden para Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri adalah *pertama*, untuk menemukan model satu konsep psikologis dibutuhkan pemahaman atas konsep tersebut. Dengan pemilihan Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri akan mempermudah temuan tema-tema psikologi positif yang sedang diteliti. *Kedua*, para mahasiswa yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri mendapatkan pembelajaran wajib ngaji kitab salah satunya adalah Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn 'Atha'illah as-Sakandari.

Instrumen penggalian data dengan menggunakan *focus group discussion* melalui online (*zoom meeting* dan *video call*). Dalam bidang ilmu psikologi, *focus group* mampu menggali sikap, opini, dan isi pikiran manusia yang dinamis secara lebih efektif karena situasi dan kondisi *focus group* yang kondusif. Sedangkan, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model interaktif.

Hasil

Dari pengumpulan data yang dilakukan melalui *focus group discussion* (FGD) kepada 8 (delapan) informan, ditemukan tema-tema psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh para informan.

Psikologi Positif dalam Kitab Al-Hikam

Harapan

Informan FF menyatakan bahwa salah satu hikmah yang didapatkan dari ngaji atau belajar Kitab Al-Hikam karya Syaikh Ibn Atho'allah As-Sakandari adalah terkait adanya harapan ketika tertimpa musibah. FF menyatakan bahwa "*kita harus sabar dan tawakal kepada Allah karena Allah akan memberikan kabar gembira atau kebaikan sesudah musibah yang kita alami*". Harapan terhadap hadirnya kegembiraan atau kebaikan sesudah didapatinya musibah tersebut ketika seseorang dengan sabar dan tawakal kepada Allah SWT dalam menerima musibah.

Syukur

Informan SSZ sejak belajar Kitab Al-Hikam merasa lebih banyak bersyukur. Rasa syukur tersebut muncul dari hal-hal kecil, misalnya terkait dengan diberikanya lingkungan yang baik. Rasa syukur SSZ diwujudkan dengan merubah cara berpakaian menjadi lebih tertutup dan

mengubah cara bicara yang sebelumnya kasar menjadi lebih sopan. Selain itu, SSZ juga berupaya untuk meningkatkan pemahamannya mengenai agama dengan mengikuti kajian-kajian Islam dan senantiasa bersosialisasi atau berkumpul dengan orang yang baik.

Kontrol diri

Informan RN dan FSI menyatakan bahwa keduanya lebih bisa mengontrol diri sejak belajar Al-Hikam. Hal ini terkait dengan ajaran agar tidak terlalu mengikuti keinginan atau hawa nafsu. Kontrol diri tersebut dilakukan dengan menimbang prioritas dan mengelola keuangan. RN mencontohkan, *"ketika ingin membeli sesuatu dan uangnya terbatas maka saya tidak boleh egois dalam memenuhi keinginan itu. Saya akan mempertimbangkan tingkat kepentingan dari barang yang ingin saya beli. Saya tidak akan mendahulukan keinginan dalam membeli tapi saya akan membeli barang yang lebih penting dahulu. Saya harus mengumpulkan dana lagi untuk membeli barang yang saya inginkan meskipun itu memerlukan waktu yang cukup lama"*.

Senada dengan RN, informan FSI memberikan contoh terkait kontrol diri yaitu *"ketika kiriman uang dari keluarga tidak selalu tepat waktu karena itu saya berusaha untuk mengelola keuangan yang saya miliki selama di ma'had agar jika nanti ada kabar kiriman orang tuanya telat saya masih memiliki uang cadangan. Alhamdulillah, saya bukan orang yang suka membeli barang-barang, saya hanya membeli barang-barang yang menurut saya penting saja. Jadi kiriman telat atau tidak saya tidak kaget"*.

Cinta belajar

SSZ merasa bersyukur dan merasa beruntung beruntung berada di lingkungan yang baik. Yaitu sebuah lingkungan yang senantiasa mengingatkan untuk memperbaiki diri. SSZ memberikan contoh, ketika merasa imannya down (turun) ada teman-teman mengaji yang memberinya semangat untuk tetap mengikuti kegiatan mengaji bersama. SSZ menjadi cinta belajar (ngaji), karena akan mendapatkan ilmu baru. Cinta belajarnya tidak hanya dilakukan dengan berangkat mengaji, tetapi juga sering dengan mendengarkan ceramah-ceramah melalui youtube. Dengan cinta belajar, SSZ merasa mendapatkan pencerahan sehingga semangat beribadahnya bertambah lagi.

Rasionalitas

Belajar hikmah-hikmah dalam Kitab Al-Hikam menjadikan RN lebih bisa berfikir rasional. Hal ini terkait dengan ajaran agar tidak menuruti hawa nafsu atau keinginan semata. RN menjelaskan bahwa untuk memenuhi kebutuhan tidak hanya didorong oleh keinginan saja. Tetapi, misalnya, dalam membeli barang juga mempertimbangkan tingkat kepentingan barang tersebut.

Semangat

Rasa semangat untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang semakin lebih baik juga muncul pada informan SSZ. Selain merasa bersyukur dan beruntung berada di lingkungan yang baik, yang senantiasa mengingatkan untuk memperbaiki diri. Keberadaan teman-teman di lingkungannya dapat memberikan semangat untuk tetap mengikuti kegiatan ngaji bersama, sehingga ketika merasa iman turun dengan mendapatkan ilmu baru iman kembali bisa terisi. Semangat saling mengingatkan untuk memperbaiki diri dirasakan oleh SSZ.

Hati-hati

FSI merasakan lebih berhati-hati dalam berperilaku. Tidak hanya mengenai apakah perilakunya diridhai Allah SWT atau tidak, tetapi sampai ke pengelolaan keuangan. FSI yang

tinggal di Ma'had menyadari bahwa orangtuanya tidak selalu bisa mengirimkan uang tepat waktu. Karena itu, FSI harus lebih berhati-hati dalam menggunakan uang. Wujud kehati-hatiannya adalah dengan berusaha mengelola uang yang dikirimkan dengan baik dan tidak membeli barang-barang yang tidak begitu penting dan setiap bulan selalu ada uang yang ditabung sebagai dana cadangan agar tetap memiliki pegangan ketika kiriman terlambat datang.

Keimanan

Keberadaan SSZ di lingkungan yang baik, para teman-teman di lingkungan yang memiliki semangat saling mengingatkan untuk memperbaiki diri, menjadikan SSZ peduli dengan kondisi keimanannya. Kesadaran diri bahwa keimanan kepada Allah SWT bisa bertambah (*yaziidu*) dan berkurang (*yanqusu*) ini menjadikan SSZ lebih peduli dengan mengikuti banyak kajian. Kepedulian terhadap keimanan ini diperoleh dari hikmah belajar Al-Hikam yang menjelaskan ada beberapa tingkat keimanan. Dan sebisa mungkin, kita terus meningkatkan keimanan dari level rendah ke level yang lebih tinggi, sampai ke level kesempurnaan iman.

Ikhlas

AMA, menyatakan bahwa melalui Kitab Al-Hikam mendapatkan hikmah tentang ikhlas. Ikhlas di jelaskan AMA ketika seseorang berbuat baik kepada manusia tetapi tidak mengharapkan ucapan terima kasih atau respon positif dari orang tersebut maka itu yang disebut dengan ikhlas. Al-Hikam mengajarkan agar orang-orang yang mempelajarinya senantiasa hanya berbuat baik karena Allah SWT.

Sabar

Salah satu hikmah dari belajar Kitab Al-Hikam yang benar-benar dirasakan informan FF adalah sabar. Hal ini dirasakan ketika keluarganya divonis terpapar virus covid sehingga kedua orang tuanya harus isolasi mandiri di rumah. Meskipun masih satu rumah tetapi berbeda ruang dan tidak berinteraksi langsung membuat FF merasa kesepian. Namun, dengan kesabaran orang tua dan FF tetap menjalani isolasi mandiri. Saat ini ketika berada di pondok, FF juga tetap berusaha bersabar karena di pondok banyak anak. Ia bersabar dalam menghadapi berbagai karakter orang. Bersabar mengerjakan setiap pekerjaan sendiri seperti mencuci sendiri. Dengan bersabar maka akan mendapatkan kebahagiaan dan dari segi emosi juga menjadi lebih stabil.

Ridha

RN, menyatakan bahwa dengan mempelajari Al-Hikam bisa lebih menata hati dan menenangkan jiwa karena seseorang tidak lagi bergantung dengan pandangan manusia melainkan menjadikan ridha Allah sebagai tujuan utamanya. Sehingga dalam bertindak, berperilaku, berfikir, dan lain-lain menjadi mengarah ke dalam hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat dalam kehidupannya. Ridha Allah sebagai tujuan utama, akan berdampak kepada tidak bergantung apapun tanggapan dari manusia.

Rendah hati

Rendah hati adalah satu hikmah belajar Kitab Al-Hikam. DRA menyatakan bahwa manusia di depan Allah itu sama satu sama lain. Semakin Allah menjadi pusat tujuan, bahwa Allah adalah segalanya, maka, semua manusia sama, kita semua hina di hadapan Allah. Jadi, tidak perlu seseorang menjadi sombong karena kelebihan yang dimiliki. Namun, juga tidak menjadikan perlu berkecil hati ketika melihat kelebihan orang lain.

Perilaku dalam Kehidupan Sehari-hari

Pertama, lebih bisa mengendalikan diri.

DRA menyatakan bahwa yang dirasakan ketika mengaji Al-Hikam adalah bisa mengendalikan diri sendiri dan bisa berprasangka baik atau *husnudzan*. Jika ada masalah sebelumnya merasa cobaan Allah itu terlalu berat dan Allah tidak sayang kita, dengan Al-Hikmah lebih berprasangka baik kepada Allah atas ujian yang kita peroleh dan bisa mengambil hikmah. Psikologi positif itu mengarahkan kita untuk berpikir dan berperilaku positif.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 73 dalam Kitab Ai-Hikam yang berbunyi *anta hurrun-mimmaa anta 'anhu aayisun wa 'abdun-l-limaa anta lahu thoomi'un*. Kamu bebas (tidak diperbudak) oleh sesuatu yang kamu tidak berharap kepadanya dan tidak mengharapkannya, dan menjadi budak bagi sesuatu yang kamu mengharapkannya atau berharap kepadanya.

Kedua, lebih baik dalam memberikan penilaian kepada orang lain.

DRA menyatakan bahwa dalam kitab Al Hikam ada 1 hikmah yang mengajarkan pada kita bahwa Allah lah yang memberikan petunjuk kepada manusia. Hal itu membuat saya mampu menilai diri sendiri dan orang lain dengan lebih positif.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 63 dalam Kitab Ai-Hikam yang berbunyi *innamaaaurodaka 'alaika-l-waarida litakuuna bihi 'alaihi waaridan*. Allah SWT mengaruniakan *warid* (sesuatu yang datang) kepadamu hanya supaya kamu bersiap-siap memasuki hadirat-Nya.

Ketiga, mendahulukan prioritas dan tidak egois.

RN menyatakan bahwa setelah belajar Kitab Al-Hikam menjadi lebih berhati-hati dalam membeli sesuatu. Hikmah yang ada dalam Kitab Al-Hikam seperti mengingatkan untuk tidak egois. Ketika Allah tidak memberikan apa yang kita inginkan maka itu hal yang terbaik buat kita. Misalnya ketika saya ingin membeli sesuatu. Saya mengingat apakah ada barang yang lebih penting yang perlu dibeli. Saya mencoba untuk tidak egois untuk membeli apa yang saya inginkan tetapi juga mempertimbangkan untuk membeli hal-hal yang lebih penting. Namun saya tidak melupakan keinginan saya sebelumnya, saya menundanya dan menabung kembali untuk membeli barang yang saya inginkan itu. Tidak bisa membeli barang yang saya inginkan membuat memang membuat saya kecewa, namun rasa kecewa yang saya rasakan setelah saya belajar Kitab Al-Hikam lebih sedikit dari rasa kecewa sebelum saya belajar Kitab Al-Hikam. Sekarang saya mencoba untuk ikhlas ketika belum bisa membeli apa yang saya inginkan.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 95 dalam Kitab Ai-Hikam yang berbunyi *mataa fataha laka baaba-l-fahmi fii-l-man'i 'aada-l-man'a 'aina-l-'aathoo a*. Manakala Allah SWT memberimu kefahaman tentang tidak adanya pemberian dari-Nya, maka tidak adanya pemberian itu justru sebuah pemberian.

Keempat, berbuat baik untuk mendapatkan ridha Allah.

AMA, menyatakan bahwa dulu sebelum belajar Kitab Al-Hikam. AMA lebih mudah sekali merasa kecewa ketika ada teman yang tidak memenuhi janjinya tetapi setelah belajar Al-Hikam AMA menyadari bahwa jangan berharap kepada manusia siapapun dan apapun alasannya karena berharap kepada manusia hanya akan menimbulkan kekecewaan yang menyiksa hati dan diri sendiri. Misalnya, ketika ada teman yang menjanjikan sesuatu tapi akhirnya tidak terlalu berharap banget janji itu dipenuhi. Dan juga menjadi diri yang tidak terlalu mengandalkan orang lain tapi lebih mengandalkan diri sendiri. Misalnya, ketika ada tugas kelompok, ada anggota kelompok yang tidak bisa mengerjakan maka akan mengingatkan. Namun ketika sudah mengingatkan dan tidak direspon-respon maka pada akhirnya terpaksa mengerjakan bagian tugas kelompok tersebut. Ketika peristiwa itu terjadi, ada rasa kecewa namun rasa kecewanya tidak sebesar dahulu ketika ada teman yang tidak bisa memenuhi janjinya.

Contoh lainnya, semisal AMA melakukan suatu hal misalnya membantu orang, tetapi ketika membantu orang tersebut ternyata ada yang tidak suka (disalah fahami), sehingga ada beberapa orang yang tidak senang, namun hal itu tidak menjadi masalah, karena tujuan AMA bukan pandangan mereka (manusia), jadi mau mereka benci atau senang itu bukan masalah, dan dengan itu AMA merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah tersebut.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 89 dalam Kitab Al-Hikam yang berbunyi *arrojaau maa qooro nahu 'amalun wa illaa fahuwa umniyyatun. Raja'* (berharap akan sesuatu yang bisa terjadi) adalah berharap yang disertai dengan amal. Kalau tidak disertai dengan amal, ia adalah *unmiyah* (melamun sesuatu yang tidak mungkin).

Kelima, lebih percaya diri dalam pengembangan diri.

NK menyatakan bahwa perubahan sudut pandang yang berbeda dalam diri individu setelah belajar Kitab Al-Hikam. Sebelumnya ketika melihat ada orang pandai presentasi, NK merasa iri kepada teman yang menjadi MC, NK merasa minder kepada teman-teman yang dianggap mempunyai kelebihan. Namun setelah belajar Al-Hikam NK menyadari bahwa semua manusia sama. Setiap orang pasti punya kelebihan dan juga kekurangan. Hal ini mendorong NK untuk lebih berani dalam mengambil kesempatan. Misalnya, ketika ditunjuk sebagai MC suatu acara NK merasa itu peluang untuk berlatih. NK menerima kesempatan itu dan mulai belajar dari youtube dan membaca-baca bagaimana cara menjadi MC yang baik. Dan setelah menjadi MC NK merasakan bahwa menjadi MC ternyata tidak sesulit yang dibayangkan. Pengalaman tersebut membuat NK lebih percaya diri dan lebih banyak mempelajari lagi mengenai bagaimana menjadi MC yang baik. NK juga menjadi lebih percaya diri saat berinteraksi dengan teman yang lain.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 317 dalam Kitab Al-Hikam yang berbunyi *ilaahi haadzaa dzullii dhoihrun baina yadaika wahaadzaa haalii laa yakhfaa 'alaika manka athlubu-l-wushuula ilaika wa bika astadillu 'alaika fahdinii binuurika ilaika wa aqiinii bishidqi-l-'ubuudiyati baina yadaika*. Tuhanku! Inilah kehinaanku nampak dengan jelas di hadapan-Mu. Dan inilah keadaanku, tidak samar bagi-Mu. Kepada-Mu aku memohon bisa sampai kepada-Mu dan Engkau aku jadikan petunjuk kepada-Mu. Oleh karena itu, tunjukkanlah aku jalan menuju-Mu dengan cahaya-Mu dan tegakkanlah diriku beribadah di hadapan-Mu. Juga bagian 63 dalam Kitab Al-Hikam yang berbunyi *innamaa aurodaka 'alaika-l-waarida litakuuna bihi 'alaihi waaridan*. Allah SWT mengaruniakan *warid* (sesuatu yang datang) kepadamu hanya supaya kamu bersiap-siap memasuki hadirat-Nya.

Keenam, sabar dan semangat mencintai kehidupan.

RN menyatakan bahwa hikmah di Kitab Al-Hikam mengingatkan dirinya untuk tidak egois. Ketika Allah tidak memberikan apa yang diinginkan maka itu hal yang terbaik buat dirinya. Misalnya ketika ingin membeli sesuatu, RN ingat bahwa ada yang lebih penting dari barang yang diinginkannya. RN mencoba tidak egois untuk membeli barang yang diinginkan, tetapi lebih mempertimbangkan membeli hal-hal yang lebih penting dan mending membeli apa yang diinginkan dan menyisihkan uang kembali untuk membeli barang yang diinginkan tersebut.

Sementara FN menyatakan bahwa hikmah kita Al-Hikam mengajarkan untuk tawakal dan sabar kepada Allah ketika tertimpa musibah. FN yakin bahwa Allah akan memberikan kabar gembira. Misalnya ketika pandemi Covid-19 kedua orang tua terpapar positif Covid dan menjalani isolasi mandiri sedangkan individu tidak. Nah individu berusaha bersabar bagaimana caranya agar orang tuanya sembuh dan *alhamdulillah* sekarang orang tuanya sudah sembuh.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 95 dalam Kitab Al-Hikam yang berbunyi *mataa fataha laka baaba-l-fahmi fii-l-man'i 'aada-l-man'a 'aina-l-'aathoo a*. Manakala Allah SWT memberimu kefahaman tentang tidak adanya pemberian dari-Nya, maka tidak adanya pemberian itu justru sebuah pemberian.

Ketujuh, lebih bisa mengendalikan diri.

SSZ menyatakan bahwa setelah belajar Kitab Al-Hikam individu menjadi termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. SSZ merasa ada yang kurang sehingga berupaya untuk memperbaiki diri. Yang awalnya cara bicaranya kasar, SSZ mencoba untuk lebih halus. Cara berpakaian juga berubah menjadi lebih tertutup.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 91 dalam Kitab Al-Hikam yang berbunyi *basathoka kaa laa yubqiika ma'a -l-qobdhi wa qobadhoka kaa laa yatrakaka ma'a-l-basthi wa ahrojaka 'anhumaa kaa laa takuuna lisyaiinn duunahu*. Allah SWT memberimu kelapangan supaya tidak tetap terjepit dalam kesempitan (yang bisa membuatmu putus asa). Dan Dia Allah SWT memberimu kesempatan supaya tidak hanyut oleh kelapangan. Dan Dia Allah SWT melepaskanmu dari kedua-duanya supaya kamu tidak dikuasai oleh sesuatu selain-Nya.

Sementara, FF menyatakan bahwa keluarganya bukanlah orang yang kaya sehingga ketika di *ma'had* kiriman sering telat. FF berusaha mengelola pengeluaran dengan tidak membeli barang-barang yang tidak penting dan terbiasa menyisihkan dana cadangan untuk bulan berikutnya agar tidak kaget ketika kiriman datangnya telat. Selain itu, FF juga berusaha semakin mendekatkan diri kepada Allah.

Perilaku tersebut didorong oleh bagian 93 dalam Kitab Al-Hikam yang berbunyi *albasthu takhudzu-nafsu minhu hadhohaa biwujuudi-l-farohi wa-lqobdhu linnafsi fiihi*. Nafsu bisa mengambil bagian dari keadaan lapang karena ada perasaan gembira. Sedangkan keadaan sempit tidak memberi kesempatan untuk nafsu.

Berikut adalah tabel ringkasan hasil FGD yang telah dilakukan.

Tabel.1.

Hasil Penelitian

No	Aspek	Inf. 1	Inf. 2	Inf. 3	Inf. 4	Inf. 5	Inf. 6	Inf. 7	Inf. 8
1	Nama	Q AK	DRA	NK	SSZ	RN	ATF	FS	FF
2	Status	Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri 7/Santri Darul Hikmah	Prodi Psikologi Islam IAIN Semester Ma'had Darul Hikmah	Mahasiswa Ma'had Darul Hikmah	Prodi Psikologi Islam IAIN Ma'had Darul Hikmah	Psikologi Islam IAIN Ma'had Darul Hikmah	IAIN Kediri Semester 5/Santri		
3	Capaian Belajar Kitab Hikam	Bagian 1-9; 62-95; dan 313-336	Bagian 1-9; 62-95; dan 313-336	Bagian 81-95; dan 313-336	Bagian 81-95; dan 313-336	Bagian 1-9; 83-95; dan 313-336	Bagian 81-95; dan 313-336	Bagian 81-95; dan 313-336	Bagian 81-95; dan 313-336
4	Tema-tema Psikologi Positif dalam Kitab Hikam	Harapan (<i>hope</i>) Kontrol diri (<i>self control</i>) Rasionalitas (<i>rationality</i>) Hati-hati (<i>prudence</i>) Keimanan (<i>faith</i>) Ikhlas Ridha				Syukur (<i>gratitude</i>) Cinta belajar (<i>love of learning</i>) Semangat (<i>Zest</i>) Jujur (<i>honesty</i>) Keseimbangan (<i>balance</i>) Sabar Rendah hati			
5	Perilaku dalam Kehidupan Sehari-hari	Lebih bisa menge ndalika n diri (Al-Hikam: Bagian 73)	Lebih baik dalam memberi penilaian kepada orang lain (Al-Hikam: 63)	Mendahkan prioritas dan tidak egois (Al-Hikam: Bagian 95)	Berbuat baik untuk mendapa tkan ridha (Al-Hikam: Bagian 89)	Lebih percaya diri dalam pengem bangan diri (Al-Hikam: Bagian 317 dan 63)	Sabar dan semanga t mencinta i kehidupa n (Al-Hikam: Bagian 95)	Lebih bisa menge ndalika n diri (Al-Hikam: Bagian 91)	Lebih bisa mengen dalikan diri (Al-Hikam: Bagian 93)

Diskusi

Kehadiran psikologi positif, didorong oleh satu pertanyaan mendasar, yaitu apa yang sebelumnya telah disumbangkan psikologi untuk pemahaman tentang kekuatan manusia seperti pema'afan, cinta, kebaikan, keberanian, harapan, berbagi, kepedulian, kerja sama, pengorbanan, spiritualitas, persahabatan, dan sebagainya? Jawaban atas pertanyaan mendasar tersebut adalah, tidak terlalu banyak (Synder, C. R dan Lopez, Shane. J, 2002). Sebagaimana sejarah hadirnya psikologi positif, merespon terhadap psikologi sejak setelah Perang Dunia II yang menjadi ilmu untuk penyembuhan. Psikologi pada saat itu fokus kepada perbaikan kerusakan mental yang diakibatkan oleh Perang Dunia II (Seligman, 2002).

Perhatian eksklusif psikologi kepada patologi karena dampak Perang Dunia II tersebut mengabaikan gagasan bahwa individu dan komunitas mampu berkembang, psikologi pada masa itu mengabaikan kemungkinan bahwa manusia dan komunitas mampu membangun kekuatan—dan ini sebenarnya adalah senjata paling ampuh dalam terapi. Maka, gerakan psikologi positif memiliki tujuan untuk mengaktualisasi perubahan dalam psikologi dari keasyikan hanya dengan hal-hal terburuk dalam hidup, tetapi juga membangun kualitas terbaik

dalam hidup. Gerakan psikologi positif adalah sebagai upaya mengatasi ketidakseimbangan, dari fokus kepada hal-hal buruk ke hal-hal membangun kekuatan manusia ke garis depan dalam pengobatan dan pencegahan penyakit mental (Seligman, 2002).

Al-Hikam, salah satu kitab hebat karya al-Sakandari yang berisi ajaran dan ajakan kepada kearifan dan kebijaksanaan adalah ilmu tasawuf. Isinya tentang arahan dan nasihat keagamaan, ajakan kepada kebaikan, ketabahan dan ketahanan diri. Kitab Al-Hikam, di Indonesia, digunakan banyak kalangan dalam forum-forum kajian dan pengajian, baik oleh komunitas pesantren maupun komunitas di luar pesantren. Materi dan isi Kitab Al-Hikam cocok dan digemari oleh masyarakat dengan latar belakang yang berbeda-beda dan kecenderungan yang beragam. (Riyadi, 2016)

Ajaran dan ajakan yang ada di Kitab Al-Hikam, yang berupa kebaikan, kearifan, dan kebijaksanaan, melalui penelitian ini ditemukan mampu membangun mentalitas positif bagi pengkajinya yaitu para mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah IAIN Kediri. Beberapa mental positif yang tumbuh pada diri mahasiswa adalah pertama, dimilikinya harapan disaat tertimpa musibah. Harapan tersebut disandarkan kepada Allah SWT, bahwa Allah SWT akan memberikan kabar gembira dibalik musibah. *Kedua*, dimilikinya rasa syukur. *Ketiga*, kontrol diri, bahwa para mahasiswa tidak memuja keinginan (nafsu) tetapi lebih bisa mengelola keinginan. *Keempat*, adalah dimilikinya cinta belajar. Mentalitas ini adalah pendorong untuk memperbaiki diri. *Kelima*, tumbuhnya berfikir rasional sehingga bisa fokus kepada kebutuhan, bukan hanya pemenuhan keinginan. *Keenam*, para mahasiswa memiliki semangat dalam memperbaiki diri. *Ketujuh*, lebih hati-hati dalam menjalani hidup. *Kedelapan*, dengan belajar Al-Hikam tingkat keimanan menjadi bertambah. *Kesembilan*, memiliki keikhlasan terhadap ketetapan Allah SWT. *Kesembilan*, semakin sabar. *Kesepuluh*, menjadikan ridha Allah SWT sebagai tujuan. Dan *Kesebelas*, hadirnya rendah hati dihadapan Allah SWT.

Kesebelas tema psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam yang menjadi temuan penelitian ini juga terdapat di psikologi positif. Misalnya adalah cinta belajar dan rasionalitas, menurut Seligman masuk kedalam kategori kekuatan kognitif. Kemudian harapan, semangat, syukur, ikhlas, sabar, dan ridha adalah kekuatan emosi atau emosi-emosi positif. Sedangkan kontrol diri, kehati-hatian, dan keimanan adalah kekuatan koherensi atau kepaduan makna. Pembeda utama antara pendekatan ilmiah psikologi positif dengan temuan psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam ini adalah Allah SWT sebagai pusat segalanya. Melalui keimanan, pemahaman, dan penghayatan kepada Allah SWT kekuatan-kekuatan positif manusia tumbuh dan terbangun. Namun, Allah SWT dijadikan sebagai jangkar dari semua kekuatan tersebut. Hal ini, sesuai dengan pernyataan Aisha Utz bahwa psikologi Islam memiliki tujuan utama demi dan untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT. Sementara, pendekatan ilmiah psikologi positif bertujuan untuk meningkatkan eksistensi dan pengalaman seseorang dalam hidup. (Utz, 2011).

Tema-tema psikologi positif dalam pandangan psikologi positif tentu berbeda dengan Kitab Al-Hikam. Tema-tema psikologi positif dalam pandangan psikologi positif memiliki konsep yang detail mengenai aspek, dimensi, faktor, bahkan indikator dari setiap tema. Tetapi, tema-tema psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam adalah konsep yang belum detail, bahkan berbentuk ajaran atau arahan perilaku singkat sebagaimana hadist nabi. Bagaimana tema-tema psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam menjadi konsep psikologi positif yang detail adalah tugas para ilmuwan psikologi untuk mengkaji dan melakukan penelitian secara serius dan mendalam. Sehingga dua visi utama psikologi Islam bisa terwujud, yaitu sebagai *mazhab* kelima di psikologi modern, dan sebagai salah satu pembentuk peradaban baru umat manusia yang berdasarkan nilai-nilai ketuhanan. (Nashori, 2010).

Dari hasil penelitian ditemukan kekhasan muara akhir dari kebermunculan tema-tema psikologi positif yaitu ke Allah SWT. Ini adalah temuan psikologi positif yang bisa membentuk perilaku berkeadaban yang berdasarkan nilai-nilai ketuhanan. Sebagai contoh, keterkaitan antara sabar, ikhlas, syukur, dan ridha—ketika mahasiswa mendapatkan permasalahan, mereka menerimanya dengan sabar dan ikhlas. Dari proses penerimaan dengan sabar dan ikhlas tersebut akan menumbuhkan rasa syukur, dan puncak dari semua dinamika tersebut adalah mendapatkan ridha Allah SWT.

Beberapa tema psikologi positif sudah mulai banyak diteliti oleh para ilmuwan psikologi Indonesia. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Anis Syifa Nuraini dan Audi Vidya Putri Amirza (2019) tentang hubungan *khusnudzon*, sabar, dan kualitas pernikahan pada pasangan *long distance marriage* yang memiliki hasil bahwa *khusnudzon* dan sabar dapat mempengaruhi kualitas pernikahan pada pasangan *long distance marriage*. Sementara, penelitian tentang rasa syukur dilakukan oleh Moh. Aminullah dan Siti Urbayatun (2019) dengan hasil penelitian bahwa pelayihan syukur pandangan Islam berdasarkan aspek syukur yang dikemukakan oleh Al-Jauziyah efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa terutama dalam aspek penerimaan diri dan hubungan yang positif dengan orang lain.

Al-Hikam sebagai karya agung dan monumental dalam ilmu tasawuf. Isinya berupa nilai-nilai yang dalam perspektif tradisi *tasawuf* disebut dengan *maqamat*, yaitu struktur nilai yang menginternalisasi dalam diri seorang sufi. Dari temuan penelitian ini, ada beberapa tema psikologi positif yang masuk dalam kategori *maqamat*, yaitu sabar (*shabr*) dan ridha (*ridhla*). Sabar sebagai bentuk respon atas keberadaan nafsu (*nafs*) dan akal (*aql*) pada diri manusia. Agar seseorang tidak didominasi oleh nafsu, dan akal mampu sebagai pengendali, maka, disitulah diperlukan kesabaran. Dengan kata lain, kesabaran adalah kesadaran bagi orang-orang yang menghendaki kebaikan. Artinya, apabila seseorang ingin mencapai ke tujuan yaitu Allah SWT, maka diperlukan kesabaran. Nilai lain yang muncul, misalnya, ridha. Ridha adalah kondisi mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada terhadap karunia maupun musibah. Seseorang yang ridha akan senantiasa merasa senang dalam situasi apapun. Inilah mengapa ridha merupakan maqam tertinggi yang dicapai oleh seorang sufi (Muhammad, 2002).

Perbedaan mendasar psikologi (Barat) dan psikologi (Islam) adalah pada dasar konstruksinya. Psikologi (Barat) berasal dari perilaku manusia, sedangkan psikologi (Islam) berasal dari wahyu dan ajaran Islam. Pengembangan psikologi beraskan wahyu dan ajaran Islam sebenarnya tidak menjadi masalah. Sebab, sebagaimana Peterson dan Selligman (Niemic, 2013) juga mengembangkan konstruk kekuatan karakter yang beraskan kepada pemikiran agama.

Pengembangan psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam sebagai bagian kecil khasanah pengembangan psikologi Islam dengan demikian membantu masa depan psikologi positif itu sendiri. Sebab, tema-tema psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam menghadirkan peluang untuk membahas masalah filosofis yang selama ini juga menjadi pertanyaan bagi psikologi positif, yaitu seperti apa kehidupan yang baik itu? Dan pertanyaan praktis, misalnya bagaimana emosi positif bisa mempengaruhi diri kita dari waktu ke waktu? Kitab Al-Hikam dengan kandungan tema-tema psikologi positif pada puncaknya dapat membimbing seseorang untuk mengejar kesehatan mental di tingkat pribadi dan komunitas, yang selama ini menjadi cita-cita psikologi positif (Synder, C. R dan Lopez, Shane. J, 2002).

Kesimpulan

Tema-tema psikologi positif dalam literatur psikologi positif memusatkan kepada aspek individu, sosial, dan komunitas. Penelitian psikologi positif melalui Kitab Al-Hikam dengan pendekatan fenomenologi ini menunjukkan bahwa tema-tema psikologi positif yang muncul tidak hanya berpusat kepada individu, sosial, dan komunitas, tetapi memusat kepada Allah SWT. Apa yang dipahami oleh para mahasiswa psikologi IAIN Kediri yang tinggal di Ma'had Darul Hikmah terhadap konsep psikologi positif dalam Kitab Al-Hikam adalah sebuah transformasi pemahaman tentang tema-tema psikologi positif dan transformasi kesadaran dalam perilaku sehari-hari, yang menjadikan Allah SWT. sebagai jangkar.

Saran

Tema-tema psikologi perlu lebih banyak digali lagi dari literatur-literatur Islam maupun budaya dengan pendekatan penelitian yang lain sehingga kajian mengenai psikologi Islam maupun psikologi sendiri bisa lebih kaya.

Daftar Pustaka

- Aminullah, Moh & Urbayatun, Siti. (2019). *Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa*, hal. 172. Dalam Rusdi, Ahmad dan Subandi (Editor). *Psikologi Islam, Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. Diterbitkan oleh Asosiasi Psikologi Islam. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran
- Ancok, Djamaludin & Nashori, Fuat Suroso. (2011). *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Argyle, Michael. (2000). *Psychology and Religion: An Introduction*. New York: Routledge
- As-Sakandari, Ibnu 'Athallah. (2008). *Kitab Al-Hikam, Petuah-petuah Agung Sang Guru*. Jakarta: Khatulistiwa Press
- Hamdan, Stephani Raihana. (2016). Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam. *Jurnal UNISIA, Vol. XXXVIII No. 84*.
- Herdiasyah, Haris. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Hood, Jr. Ralph.W; Hill, Peter C & Spilka, B. (2009). *The Psychology of Religion: an Empirical Approach*. New York: The Guilford Press
- Khodayarifard, Mohammad., Ghobari-Bonab, Bagher., Akbari-Zardkhaneh, Saeed., Zandi, Saeid., Zamanpour, Enayatollah., & Derakhshan, Mariam. (2016). Positive Psychology from Islamic Perspective. *Int J Behav Sci*; 10 (2): 77-83.
- Lambert, L., Pasha-Zaidi, N., Passmore, H.A., & York Al-Karam, C. (2015). Developing an Indigenous Positive Psychology in the United Arab Emirates. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 1-23.
- Muhammad, Hasyim. (2002). *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, hal. 43 dan 46. . Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mujib, Abdul. (2008). Sumber Keislaman Sebagai Landasan dalam Pengembangan Psikologi. *Jurnal Psikologi, Volume 1, Nomor 1, Juni 2008*. ISSN: 1978-5720
- Nashori, Fuad. (2010). *Agenda Psikologi Islam*, hal. 21. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strength: Research & Practice (The first 10 years). In H. H . Knoop, & A. D. fave, *Well-being & cultures: Perspectives on positive psycjology* (pp. 11-30). New York: Springer

- Nuraini, A. S, dan Amirza, A. V. P. (2019). *Hubungan antara Khusnudzaon, Sabar, dan Kualitas Pernikahan pada Pasangan Long Distance Marriage*. Dalam Rusdi, Ahmad dan Subandi (Editor). *Psikologi Islam, Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, hal. 161. Diterbitkan oleh Asosiasi Psikologi Islam. Yogyakarta: Arti Bumi Intaran
- Riyadi, Abdul Kadir. (2016). *Arkeologi Tasawuf*, hal. 185-186. Bandung: Mizan
- Seligman, Martin E.P & Csikzentmihalyi, Mihaly. (2000). Positive Psychology An Introduction. *American Psychologist*. *American Psychological Association*, Vol. 55, No. 1, 5-14. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*, hal. 3. Dalam *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Seligman, M.E.P. (2000). *Positive Clinical Psychology*, in L.G., Aspinwall & U.M., Staudinger (Eds.). *A Psychology of Human Strengths: Perspectives on an Emerging Field*. Washington: American Psychological Association
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir; Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pusataka Pelajar
- Synder, C. R dan Lopez, Shane. J. (2002). *The Future of Positive Psychology. A Declaration of Independence*, hal. 751. Dalam *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic Perspective*, hal. 109. Cairo: International Islamic Publishing House