



---

## KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT MARTIN SELIGMAN DAN RELEVANSINYA TERHADAP HIDUP ORANG PERCAYA

Heber Rona

Sekolah Tinggi Filsafat Theologia Indonesia Timur di Makassar, Indonesia  
heberrona494@gmail.com

**Abstract:** *Happiness is a fundamental aspect of human life, as everyone longs for a meaningful and joyful existence. However, happiness is often misunderstood as something materialistic or temporary, which in turn produces negative rather than positive impacts. This study aims to examine the concept of happiness as defined by Martin Seligman within the framework of positive psychology, as well as the idea of happiness from the perspective of Christian believers. Using a descriptive qualitative approach through literature review and interviews, this research seeks to identify similarities and differences between the two perspectives. The findings indicate that Seligman's concept of happiness emphasizes psychological dimensions such as positive emotions, engagement, and meaning in life. In contrast, the believers' idea of happiness is rooted in a relationship with God and the acceptance of His grace. This comparison provides a more comprehensive understanding of happiness and affirms that integrating positive psychology with faith can help believers respond authentically to the happiness God bestows.*

**Keywords:** *Authentic, Believers, God, Happiness, Martin Seligman, Positive psychology, Theology*

**Abstrak:** Kebahagiaan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia, karena setiap orang senantiasa mendambakan hidup yang bermakna dan penuh sukacita. Namun, tidak jarang kebahagiaan disalahpahami sebagai sesuatu yang bersifat materialistik atau sementara, sehingga justru menimbulkan dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kebahagiaan menurut Martin Seligman dalam kerangka psikologi positif serta konsep kebahagiaan menurut orang percaya dalam perspektif iman Kristen. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui kajian literatur dan wawancara, penelitian ini berupaya menemukan persamaan dan perbedaan dari kedua perspektif tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Seligman menekankan pada aspek psikologis seperti emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup, sedangkan kebahagiaan menurut orang percaya berakar pada relasi dengan Allah dan penerimaan atas anugerah-Nya. Perbandingan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kebahagiaan, sekaligus menegaskan bahwa integrasi antara psikologi positif dan iman dapat membantu orang percaya merespons kebahagiaan yang dianugerahkan Allah secara autentik.

Kata Kunci: Allah, autentik, kebahagiaan, Martin Seligman, orang percaya, psikologi positif, teologi

## 1. Pendahuluan

Secara fundamental kebahagiaan bagi manusia adalah hal utama. Manusia selalu memiliki kerinduan hidup yang penuh makna dengan kebahagiaan.<sup>1</sup> Kebahagiaan dimaknai sebagai bentuk kemampuan setiap orang dalam mendefinisikan dan mengekspresikan sesuai mental yang mereka miliki. Secara subjektif setiap orang dapat mendefinisikan makna kebahagiaan sesuai dengan pengalaman-pengalaman momen yang ia jumpai dan membahagiakan. Kebahagiaan tidak hanya dijumpai pada satu titik, sebaliknya kebahagiaan dapat dijumpai pada setiap momen, waktu dan tempat.<sup>2</sup> Menurut Martin Seligman, kebahagiaan sesungguhnya adalah kebahagiaan yang autentik dan tidak bersifat sesaat. Seligman secara tegas menyatakan bahwa kebahagiaan autentik hanya dapat dicapai oleh manusia jika manusia itu dapat memahami secara benar sisi positif dalam dirinya yakni kebijaksanaan, keberanian, kesederhanaan, keadilan dan spiritualitas.<sup>3</sup>

Sementara bagi orang percaya, kebahagiaan adalah anugerah Allah.<sup>4</sup> Menurut Endang Pasaribu dan Kris Banataro, landasan utama kebahagiaan orang percaya adalah kasih dan iman yang dilihat dalam surat Rasul Paulus (1 Korintus 13: 4-7), Rasul Paulus menegaskan bahwa "*kasih itu sabar, murah hati, tidak cemburu, tidak memegahkan diri dan tidak sombang.*" Landasan utama kebahagiaan orang percaya bagi Pasaribu dan Banataro terletak pada poin ini.<sup>5</sup> Sedangkan Filsafat Kristen memahami kebahagiaan adalah sebuah kesadaran anugerah Allah yang diberikan pada manusia, manusia hanya bisa dapat menerima dan merasakan kebahagiaan yang Allah anugerahkan jika manusia memiliki kesadaran pemikiran positif dalam membangun relasi yang baik dengan Tuhan. Dan semuanya didasarkan pada Alkitab dan nilai-nilai moral.<sup>6</sup> Ini yang Fatieli Halawa dan Mozes Lawalata menyebut kebahagiaan model seperti ini yang masuk dalam kerangka spiritualitas yang melampaui sendi-sendi kehidupan manusia baik secara fisik dan waktu.<sup>7</sup> Sederhananya kebahagiaan bagi orang percaya adalah wujud nyata dari anugerah Allah dan manusia hanya bisa dapat menerima kebahagiaan tersebut jika manusia memiliki sikap kasih dan iman serta nilai-nilai moral yang dilandasi dalam Alkitab.

---

<sup>1</sup> Nabila Naivatal Ulya, "Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman (Erbe Sentanu And Martin Seligman's Concept Of Happiness)," *Happiness* 8, no. 2 (2024): 96–112.

<sup>2</sup> Nina Febriana Dosinta Handi Brata, Dinda Maulidya Hartiningsih, "Malleable Mental Accounting Dan Mankna Kebahagiaan Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Akuntansi Multiparadigma* 13, no. 1 (2022): 16–31, <https://jamal.ub.ac.id/index.php/jamal/article/view/1804>.

<sup>3</sup> Ulya, "KonsepKebahagiaanErbeSentanuDanMartin Seligman(Erbe Sentanu And Martin Seligman's Concept OfHappiness)." 25

<sup>4</sup> Baskita Ginting, "Kebahagiaan Orang Percaya: Refleksi Teologis Matius 5:1-12," *ILLUMINATE* 1, no. 1 (2018): 1–21.

<sup>5</sup> Endang Pasaribu & Kris Banataro, *Merengkuh Kasih Allah Pilar Membangun Keluarga*, ed. Guntur HS Silaban (Jogja: Karya Bakti Makmu Indonesia, 2025). 12

<sup>6</sup> Edison R.L. Tinambunan and Kristoforus Bala, "DI MANA LETAK KEBAHAGIAAN? Penderitaan, Harta, Paradoksnya (Tinjauan Filosofis Teologis)," *SERI FILSAFAT TEOLOGI WIDYA SASANA* 24, no. 23 (2014): 31–34.

<sup>7</sup> Fatieli Halawa & Mozes Lawalata, "Makna Kebahagiaan Menurut Filsafat Kristen : Meraih Kebahagiaan Abadi Dalam Tuhan," *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen Dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 121–31.

Pada masa kini manusia kerap kali salah dalam memaknai kebahagiaan yang sesungguhnya. Misalnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Yakobus Banusu dan Antonius Denny Firmanto, manusia pada masa kini berlomba-lomba mencari kebahagiaan tapi sering kali keliru dalam memaknai makna kebahagiaan yang sesungguhnya. Contoh kekeliruan misalnya mencari validasi semata dari publik, kekayaan materi, menjelekan nama orang demi kepentingan atau kesenangan pribadi, dan korupsi.<sup>8</sup> Kebahagiaan sering kali dipandang sebagai sesuatu yang bersifat empiris, artinya, kebahagiaan hanya bisa dapat dimiliki dan dirasakan dari sisi kenyataan yang didasarkan pada fakta fisik. Misalnya, jika seseorang memiliki kekayaan harta yang melimpah maka orang tersebut telah mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya.<sup>9</sup> Dalam wawancara penulis dengan beberapa narasumber yakni Saul Marten Ska'u<sup>10</sup>, pengalaman atau pun realitas yang ia jumpai banyak kekeliruan dalam memaknai kebahagiaan misalnya seperti hisap rokok, judi sedangkan bagi Aya Gorety Manill kebahagiaan itu dijumpai dalam mengakses media sosial, *shopping*.<sup>11</sup> Dua pandangan ini kemudian sepakat bahwa hal-hal seperti inilah yang menjadi alasan utama kekeliruan dalam mencari kebahagiaan. Ada kesadaran bahwa apa yang mereka lakukan saat ini justru sebaliknya merusak mental mereka dan juga kesehatan fisik mereka. contohnya seperti adalah merusak mental atau psikologi yang positif menjadi negatif.

Dalam psikologi positif dan *authentic happiness* yang dirumuskan oleh Seligman, Seligman melihatnya dari beberapa aspek, yaitu: pertama, psikologi positif Seligman berfokus pada manusia dengan kualitas hidup, kemampuan atau kualitas tiap individu yang ada dalam dirinya, dan kebahagiaan (emosi positif). Bagian-bagian ini menjadi perhatian utama dari Seligman. Yang perlu diperhatikan adalah tentang kualitas diri manusia, relasi atau hubungan positifnya, pengalaman positifnya, serta kemampuan keterampilannya. Tujuannya adalah agar manusia mampu memahami dan mengembangkan sisi positif diri sendiri serta mencapai makna kebahagiaan yang seutuhnya.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian penjelasan di atas tentang konsep kebahagiaan bagi manusia yang autentik hingga kesalahpahaman dalam mendefinisikan dan memaknai kebahagiaan, pada kesempatan ini penulis hendak meneliti konsep kebahagiaan dari perspektif Seligman tentang *authentic happiness* bagi manusia yang didasarkan pada emosi positif, dan konsep kebahagiaan orang percaya yang merupakan anugerah Allah yang diberikan kepada mereka. Dari kedua perspektif ini, yaitu kebahagiaan menurut

<sup>8</sup> Yakobus Banusu dan Antonius Denny Firmanto, "Kebahagiaan Dalam Ruangkesejarian Manusia," *Forum Filsafat Dan Teologi* 49, no. 2 (2020): 51–61.

<sup>9</sup> Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan," *Substantia Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (2018): 17–34, <https://jurnal.araniry.ac.id/index.php/substantia/article/view/3403>.

<sup>10</sup> Wawancara, Saul Marten Ska'u, Kamis 16 Oktober 2025

<sup>11</sup> Wawancara, Aya Gorety Manill, Kamis 16 Oktober 2025

<sup>12</sup> Muhammad Afanda Putra, "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan Dan Kualitas Hidup Yang Lebih Baik," *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023): 1–8.

iman Kristen dalam merespons kebahagiaan yang dianugerahkan oleh Allah. Manusia membutuhkan usaha dan emosi positif dalam memahami dan merespons kebahagiaan yang Allah anugerahkan. Di titik inilah, bagi penulis, konsep kebahagiaan Seligman yang didasarkan pada emosi positif dan usaha manusia relevan dan tepat dalam menolong orang percaya untuk merespons kebahagiaan yang Allah anugerahkan.

## 2. Metode Penelitian

Tulisan ini secara khusus membahas konsep kebahagiaan dari sudut pandang Martin Seligman dan relevansinya bagi orang percaya. Metode yang dipakai adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Tujuan utama penggunaan metode ini adalah memudahkan penulis dalam mengumpulkan data tertulis dan lisan yang sesuai dengan tujuan utama dalam penelitian ini tulisan.<sup>13</sup> Data ini dikaji dengan menggunakan kajian pustaka dan wawancara. Wawancara yang dimaksud di sini adalah untuk membantu penulis dalam menemukan data yang lebih akurat sesuai dengan maksudnya. Sebaliknya, kajian pustaka berupa buku, jurnal, dan sumber lainnya.<sup>14</sup> Hasil akhir dari data semua yang dikumpulkan oleh penulis kemudian disajikan secara deskriptif dan komparatif. Beberapa poin utama yang menjadi fokus dalam tulisan ini meliputi: Pertama, penulis menjelaskan definisi dan makna kebahagiaan serta penyebab kesalahan dalam memahami makna kebahagiaan tersebut. Kedua, penulis membahas konsep kebahagiaan yang dirumuskan oleh Martin Seligman. Ketiga, pada bagian akhir, penulis merumuskan konsep kebahagiaan dari Seligman dan relevansinya bagi orang percaya saat ini dan masa mendatang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Konsep Kebahagiaan Martin Seligman

Martin Seligman adalah tokoh psikolog berkebangsaan Amerika Serikat yang lahir di Albany ibu kota New York pada 12 Agustus 1942.<sup>15</sup> Salah satu yang ia rumuskan adalah psikologi positif.<sup>16</sup> Teori yang sangat populer darinya adalah teori *learned helplessness*. *Happiness* atau kebahagiaan sebagai tujuan yang paling utamanya. Baginya, psikologi memerlukan konsep yang tidak kaku dan hanya berperan dalam melihat sesuatu yang negatif dalam diri manusia tapi juga sisi positif pun perlu diperhatikan.<sup>17</sup>

Dalam pandangan Seligman tentang manusia, Seligman melihat bahwa manusia memiliki dua potensi, yaitu potensi positif dan potensi negatif. Artinya, ada sisi positif dan juga negatif yang ada dalam diri manusia. Dengan demikian, jika manusia ingin

<sup>13</sup> Mekar Meilisa Amalia Muhammad Subhan Iswahyudi, Lismawati, Rindi Wulandari, Harun Samsuddin, Ida Sukowati, Sri Nurhayati, Mohamad Makrus and Ni Putu Eka Febianingsih Hanim Faizah, *Buku Ajar Metode Penelitian*, ed. Efitra Sepriano (Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2023).

<sup>14</sup> Aditya Wahyu Nugraha, *Jenis-Jenis Penelitian: Metodologi Penelitian*, ed. Asosiat & Suhardi (Padang: CV Gita Lentera, 2024).

<sup>15</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, ed. Syarifan Nurjan (Yogyakarta: Titah Surga, 2018).

<sup>16</sup> Sarmadi. 9

<sup>17</sup> Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal," *Jurnal.Uindatokarama* 13, no. 2 (2017): 359–74, <https://jurnal.uindatokarama.ac.id/index.php/rsy/article/view/270>. 362

menemukan atau mencapai kebahagiaan, maka tugas utamanya adalah mengembangkan potensi positif yang ia miliki.<sup>18</sup> Oleh karena itu, potensi positif didorong oleh tugas institusi positif dan positif *self*. Institusi positif terkait dengan realitas lingkungan yang menjadi motivator utama dalam membentuk individu agar berinteraksi secara baik. Sebaliknya, positif *self* berkaitan dengan pengendalian atau penguasaan diri yang bersifat internal.<sup>19</sup> Artinya bahwa kebahagiaan hanya bisa tercapai jika adanya pengenalan diri secara baik guna dapat mengetahui tentang kemampuan dalam diri yang menjadi landasan utama dalam mencapai sesuatu seperti kebahagiaan.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, dan untuk berbicara tentang konsep kebahagiaan, Seligman mendefinisikannya dengan melihatnya dari dua sisi, yaitu moral-laden dan *morally-neutral*. Kebahagiaan hanya dapat terwujud jika nilai-nilai moral ada, karena tidak ada kebahagiaan yang hadir di luar tindakan kebaikan. Kebahagiaan pun dilihat dari kacamata netral; netral yang dimaksudkan adalah sesuatu yang berfokus pada kesejahteraan subjektif yang menekan pada hal kepuasan terhadap sesuatu yang dicapai dalam wujud yang lebih.<sup>20</sup>

Menurut Seligman, kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang autentik dan bukan sekadar sementara. Cara yang tepat untuk mencapainya adalah dengan mengenali sisi positif manusia, seperti kemanusiaan, kebijaksanaan, keberanian, kesederhanaan, dan keadilan spiritualitas.<sup>21</sup> Seligman tidak melihat bahwa kebahagiaan yang autentik bukan sesuatu yang semata-mata berpusat pada Tuhan. sebaliknya kebahagiaan yang autentik dapat diraih dalam konteks sosial atau lingkungan hidup. Dan yang perlu dicari untuk didapatkan oleh manusia dalam mencapai kebahagiaan tersebut adalah seperti kesehatan, uang, pernikahan atau pasangan, keluarga, pekerjaan, pendidikan, agama dll. Bagian-bagian ini yang menjadi landasan utama bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan tersebut.<sup>22</sup> Artinya bahwa, manusia hanya bisa mendapatkan kebahagiaan jika ia mampu mengenal potensi positif dirinya dan mengelolanya dengan baik. Tujuannya adalah agar manusia sadar bahwa kebahagiaan bukan hanya semata-mata berasal dari Tuhan.

### Konsep Kebahagiaan Orang Percaya

Dalam filsafat Kristen mengenai kebahagiaan, kebahagiaan bukanlah sesuatu yang diperoleh melalui kekayaan atau kepuasan dunia, melainkan kebahagiaan yang sejati adalah persekutuan yang dekat dengan Tuhan. Kebahagiaan seperti ini dianggap sebagai sesuatu yang tak terbatas karena melampaui segala hal yang terbatas, seperti waktu dan

---

<sup>18</sup> Jusmiati. 365

<sup>19</sup> Jusmiati. 365-366.

<sup>20</sup> Aulia Rahmafadhila et al., "KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness According to Positive Psychology," n.d.

<sup>21</sup> Ulya, "Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu Dan Martin Seligman (Erbe Sentanu And Martin Seligman's Concept Of Happiness)."

<sup>22</sup> Ulya. 105-106.

dunia fisik.<sup>23</sup> Bagi Thomas Aquinas, kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai oleh manusia jika manusia itu dapat memahami dan memuliakan Allah dengan benar. Tujuan awal dan akhir dari manusia itu berpusat pada Tuhan.<sup>24</sup> Tujuan utama dari keberadaan manusia adalah untuk bersatu dengan Tuhan. Tuhan adalah sumber utama dari segala sesuatu termasuk kebahagiaan.

Kebahagiaan orang percaya adalah wujud nyata dari anugerah Allah. Sumber utama kebahagiaan orang percaya adalah Allah, tidak ada kebahagiaan di luar dari Allah atau yang bersifat duniawi.<sup>25</sup> Artinya bahwa kebahagiaan bukan tentang apa yang dimiliki jasmani atau yang didasarkan pada hal lahiriah, sebaliknya kebahagiaan yang benar bagi orang percaya adalah hal yang bersifat batiniah. Orang percaya hanya bisa mencapai kebahagiaan jika ia taat pada Firman Tuhan.<sup>26</sup> Ini adalah wujud nyata dari manusia dalam merespons kebahagiaan yang Allah anugerahkan bagi mereka.

Kebahagiaan orang percaya bukan saja berbicara tentang kebahagiaan individu, melainkan secara universal untuk sesama manusia. Dengan demikian, kebahagiaan orang percaya harus disertai dengan memberi dampak positif bagi sesama, dengan menghadirkan kesejahteraan dalam bentuk apa pun bagi sesama manusia, misalnya seperti kesejahteraan dalam keluarga, gereja, dan sosial.<sup>27</sup> Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan bagi orang percaya adalah hasil dari anugerah Allah. Namun, untuk merespons dan memaknai kebahagiaan dari Allah, manusia tidak hanya sekadar menaati firman Allah, tetapi juga harus memberi dampak positif bagi sesama. Tidak ada kebahagiaan sejati di luar Allah, dan kebahagiaan yang diberikan Allah tidak terbatas. Kebahagiaan itu harus bersifat universal dan membawa manfaat bagi semua.

**Titik Temu Konsep Kebahagiaan Martin Seligman dan Kebahagiaan Orang Percaya**  
Berdasarkan uraian penjelasan di atas tentang konsep kebahagiaan menurut Seligman dan kebahagiaan menurut orang percaya, bagi Seligman, kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) hanya bisa dimiliki jika adanya emosi positif dilibatkan oleh manusia dalam dirinya. Kebahagiaan sejati bagi Seligman adalah hasil dari usaha manusia sendiri dengan mampu mengenal dirinya dan potensi kemudian mengembangkannya atau mengelolanya secara baik guna tercapainya kebahagiaan autentik. Sementara bagi orang percaya, kebahagiaan adalah anugerah Tuhan yang diberikan kepada mereka. Dan untuk merespons kebahagiaan yang Tuhan anugerahkan, maka manusia perlu taat pada firman

<sup>23</sup> Lawalata, "Makna Kebahagiaan Menurut Filsafat Kristen : Meraih Kebahagiaan Abadi Dalam Tuhan." 122-123

<sup>24</sup> Maulana Abi Khatfah, "Kebahagian Dalam Pandangan Imam Al-Ghazali Dan Thomas Aquinas : Perbandingan Spiritual Dan Filosofis," *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* 2, no. 2 (2024): 192-205.

<sup>25</sup> Ginting, "Kebahagiaan Orang Percaya: Refleksi Teologis Matius 5:1-12."

<sup>26</sup> Paulus Kunto Baskoro & Anon Dwi Saputro, "Konsep Biblika Pengharapan Kebahagiaan Menurut Filipi 2:1-4 Dan Implementasinya Bagi Jemaat Masa Kini Di Era Disrupsi," *HUPĒRETÈS* 4, no. 1 (2022): 1-13. 2-10.

<sup>27</sup> Sunarto, Amelia, and Vena Melinda Tiladuru, "Menghadirkan Kebahagiaan Melalui Kesejahteraan," *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 2 (2023): 325-28.

Tuhan itu sendiri. Mengingat bahwa bagi orang percaya, tidak ada kebahagiaan di luar Allah yang sifatnya duniawi.

Meskipun kedua pandangan konsep kebahagiaan ini berbeda, yakni Seligman yang melihat kebahagiaan sebagai hasil usaha manusia yang dilihat dalam realitas konteks kehidupan sehari-hari yang bersifat positif, sedangkan bagi orang percaya, kebahagiaan adalah anugerah yang diberikan secara real tanpa ada usaha, namun keduanya sampai pada titik temu, yakni kebahagiaan membutuhkan emosi positif untuk merespons atau meraih kebahagiaan yang autentik. Dengan demikian, psikologi positif yang dirumuskan oleh Seligman bagi manusia untuk mencari atau mencapai kebahagiaan yang autentik sangat relevan digunakan bagi orang percaya untuk merespons kebahagiaan yang Tuhan anugerahkan bagi mereka. Alasannya sederhana, meskipun orang percaya mengklaim bahwa kebahagiaan sejati tidak ada di luar dari Allah yang bersifat duniawi. Namun, untuk merespons sekaligus mempertahankan kebahagiaan yang Tuhan anugerahkan, manusia membutuhkan usaha yang baik; usaha yang baik hanya bisa dicapai dengan adanya emosi positif. Artinya, bahwa kebahagiaan bukan berbicara tentang satu individu dengan Tuhan lalu selesai. Sebaliknya, kebahagiaan yang Tuhan anugerahkan itu bersifat universal yang perlu manusia implementasikan dengan manusia lain. Untuk itu, psikologi positif yang Seligman rumuskan sangat relevan dipakai orang percaya dalam merespons kebahagiaan yang Tuhan anugerahkan, dengan didasarkan pada beberapa bagian yang dianggap tepat, yakni:

### ***Berpikir Dan Bersikap Positif***

Berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses memasukan ide atau gagasan yang baik dalam diri. Ide atau gagasan yang baik yang dimasukan bisa membuat seseorang dapat melakukan segala sesuatu dengan baik dan tenang yang kemudian pada akhirnya ia dapat mewujud nyatakan sesuatu yang ia lakukan.<sup>28</sup> Artinya, sikap berpikir positif merupakan dasar utama dari kehidupan manusia. Berpikir positif dapat membuat seseorang dapat bersikap baik serta dapat menjalani hidup dengan penuh makna dan bahagia.

Sikap berpikir positif merupakan salah satu cara yang dapat memungkinkan seseorang untuk dapat menaruh harapan, serta mengatasi segala persoalan yang ia hadapi dalam hidupnya. Misalnya seperti rasa putus asa dan patah semangat. Artinya, jika seseorang memperoleh sikap positif lalu dapat merawat dan mengembangkannya secara baik maka orang tersebut akan memperoleh kondisi mental yang kondusif, sehat, dan produktif. Ketika ia melakukan interaksi bersama orang lain, bahkan orang tersebut akan memperoleh segala hal yang baik dan bernilai sesuai dengan apa yang dia inginkan dalam

---

<sup>28</sup> Norman Canfield, *Dasyatnya Kekuatan Berpikir Positif: Plus Kisah Inspiratif Public Figure Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif* (Jakarta: Banana Books, 2016). 12

hidupnya.<sup>29</sup> Hal ini berarti, berpikir positif bukan semata-mata hal tanpa arti. Berpikir positif menolong seseorang untuk dapat memberi rasa keberanian dan juga semangat bagi dirinya dalam mewujudkan impiannya serta memberikan kedamaian, kenyamanan dan kebahagiaan dalam dirinya.

Memiliki sikap mental positif, hal ini akan membuat seseorang yang memperoleh sikap seperti ini merasa bahagia dengan diri sendiri dan juga orang lain. Ia juga akan memiliki aura sinar dan perasaan yang terpancar keluar dari dalam dirinya kemudian membuatnya meraih penghargaan rasa hormat pada dirinya sendiri serta emosi-emosi positif lain yang bermanfaat dalam dirinya. Lebih dari sikap mental positif menolong seseorang untuk dapat menghilangkan hal-hal negatif dalam dirinya.<sup>30</sup>

Berpikir positif adalah sesuatu yang di luar materi akan tetapi perlu untuk dipahami bahwa dengan adanya konsep berpikir positif maka seseorang akan memperoleh keberhasilan secara materi. Misalnya jika seseorang ingin untuk mewujudkan suatu keberhasilan melalui cita-cita seperti pendidikan. Orang tersebut perlu punya semangat dan pikiran yang positif atas setiap proses yang dijalani. jika tidak dan orang itu selalu berpikir negatif terhadap proses yang ia jalani tentu hal itu akan menghambat setiap proses yang ia jalani, suatu keberhasilan tidak bisa diperoleh secara baik jika masih ada rasa pikir negatif dan keraguan dalam diri sendiri.<sup>31</sup>

Keraguan dan ketakutan akan kegagalan dalam suatu proses merupakan penyakit pikiran negatif yang perlu dihilangkan terlebih dahulu sebelum memulai proses pendidikan yang akan dijalani. Rasa takut pada kegagalan tidak akan membawa keberhasilan, dan tidak mungkin seseorang akan memulai suatu proses jika tidak ada rasa keberanian. Hal ini berarti, jika seseorang ingin mewujudkan impiannya secara baik, maka orang tersebut perlu selalu berpikir positif. Dengan sikap dan rasa seperti ini, orang tersebut akan memiliki keberanian dalam menjalankan setiap proses. Berpikir positif bukan hanya berlaku untuk mewujudkan impian seperti pendidikan, tetapi juga penting untuk menjalani kehidupan di dunia ini agar hidup terasa nyaman dan bahagia.<sup>32</sup>

### ***Introspeksi Diri***

Introspeksi adalah suatu upaya positif yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk dapat menilai diri dari berbagai aspek seperti pikiran dan perasaan.<sup>33</sup> Introspeksi diri bukan hal yang dilakukan dengan tujuan menghindari konflik, melainkan untuk dapat memperoleh hidup yang nyaman dan tenang. Introspeksi menolong seseorang untuk

---

<sup>29</sup> Jr Hill, Napoleon & Michael J. Ritt, *Kunci Berpikir Positif Ala Napoleon Hill: 10 Langkah Menuju Kesehatan, Kemakmuran, Dan Kesuksesan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019).

<sup>30</sup> Hill, Napoleon & Michael J. Ritt. 1

<sup>31</sup> Heri Kurniawan Tadjid, *Berpikir Positif Dengan Al-Quran & Al Hadits Itu Ada Seninya*, ed. Nurti Lestari (Yogyakarta: Araska, 2019).

<sup>32</sup> Tadjid. 10

<sup>33</sup> Norazimah Zakaria, "Daripada Introspeksi Diri Kepada Naratif Merantasi Zaman Dan Sempadan Dalam Karya A. Halimali," *Jurnal Melayu* 17, no. 2 (2018): 113-23, <https://core.ac.uk/download/pdf/224296867.pdf>.

dapat menjadi tenang, tidak berpikir untuk membuat konflik dengan orang lain. Introspeksi diri dapat mengurangi rasa kecemasan seseorang serta tidak mengganggu kesehatan mental. Lebih dari itu, Introspeksi merupakan bentuk dari kesadaran menolong seseorang untuk menyadari akan segala realitas kehidupan, baik pada sisi kelemahan dan kelebihannya yang kemudian dapat menjadikan hidupnya bermakna tenang, nyaman dan bahagia seperti kata Seligman.<sup>34</sup>

Melakukan introspeksi diri merupakan suatu upaya yang dapat menolong seseorang untuk meluangkan waktu bagi dirinya sendiri guna bersyukur atas segala pengalaman hidup yang dijalani. Dalam kehidupan sosial, terdapat banyak perbedaan perspektif dari setiap orang; untuk itu, interaksi yang dibangun harus bersifat baik dan efektif. Introspeksi diri adalah sebuah gaya atau seni kesadaran yang memiliki nilai sosial yang baik dan besar dalam diri sendiri untuk mencapai standar kehidupan sosial. Tujuannya adalah agar interaksi sosial yang dibangun tetap baik demi kedamaian dan kenyamanan bersama.<sup>35</sup>

Introspeksi diri bukan hanya sebatas bagaimana seseorang belajar memahami dirinya dengan melihat kekuatan dan kelebihannya, sebaliknya introspeksi diri dapat membuat pribadi seseorang merasa bangga dan bahagia karena telah berhasil sadar dan mengenal siapa dirinya. Dan keberhasilan tersebut membawa pengaruh positif pada lingkungan sosial. Pengaruh positif memberikan dampak baik pada keberhasilan atau kesuksesan, inilah manfaat positif dari introspeksi diri yang sejalan dengan psikologi positif Seligman.<sup>36</sup>

Nilai positif dari introspeksi diri bagi setiap orang adalah dengan cara ia memberi waktu dan kesempatan kepada dirinya sendiri agar dapat melihat serta memahami dirinya secara mendalam, dan dapat mendefinisikan kebahagiaan secara benar sehingga ia dengan kesadarannya akan terus meluangkan waktu untuk dirinya agar dapat terus mengejar kebahagiaan sesuai apa yang ia definisikan atau maksudkan. Kebahagiaan merupakan suatu hal yang bersifat subjektif. Untuk itu, perlu adanya introspeksi diri agar suatu kerinduan yang ingin diwujudkan, misalnya seperti kenyamanan dan kebahagiaan, dapat terwujud secara nyata.<sup>37</sup>

### **Percaya diri**

Percaya diri berasal dari kata *self confidence* yang berarti kemampuan yang dimiliki seseorang dalam dirinya dan kekuatan penilaian dirinya. Ini termasuk bagian dari sifat

---

<sup>34</sup> Kitatus, "Apa Itu Introspeksi Diri, Manfaat, Dan Cara Melakukanya," accessed November 5, 2024, <https://www.kitalulus.com/blog/seputar-kerja/introspeksi-diri/>.

<sup>35</sup> Fadhli Rizal Makarim, "7 Manfaat Introspeksi Diri Yang Baik Bagi Kesehatan Mental," accessed November 5, 2024, <https://www.halodoc.com/artikel/7-manfaat-introspeksi-diri-yang-baik-bagi-kesehatan-mental?srsltid=AfmBOopWMgB1e-lgh5dOFb10rjjZWg7akke5z9kDLa-Ui7ua3SkYL7AV>.

<sup>36</sup> Makarim.

<sup>37</sup> Makarim.

yang bersifat positif.<sup>38</sup> Pada hakikatnya setiap orang memiliki rasa percaya diri, namun tidak dapat disangkal bahwa setiap orang memiliki potensi yang berbeda terkait rasa percaya diri. Ada dua macam rasa percaya diri, yaitu rasa percaya diri yang baik dan rasa percaya diri yang tinggi. Perbedaan karakter ini kemudian menjadi pembeda baik secara mental maupun perilaku dari setiap orang. Rasa percaya diri adalah sesuatu yang menjadi bagian terpenting dan diperlukan dalam hidup. Rasa percaya diri menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan untuk mewujudkan semua hal, termasuk hal kebahagiaan.<sup>39</sup>

Rasa percaya diri merupakan bagian dari aspek kehidupan setiap orang serta menjadi pelopor motivasi dari sebuah keberhasilan yang tercipta dari berbagai macam aspek kehidupan manusia. Orang yang punya potensi percaya diri yang kuat, ia akan merasa dirinya berharga dan mampu menjalani kehidupan mereka secara baik, rasa percaya diri bisa membuat orang mampu dalam menentukan pilihan yang berbeda serta membuat keputusan yang tepat dengan sendiri.<sup>40</sup> Artinya, rasa percaya diri dapat dikatakan sebagai sesuatu hal yang menjadi penentu akan arah hidup seseorang menjadi baik atau tidak. Oleh karena itu, pentingnya percaya diri ada untuk dapat membuat diri mampu dalam menentukan hidup secara baik dan teratur.

Rasa percaya diri jika dipandang dari sisi psikologi maka ia termasuk dalam hal yang bersifat positif seperti apa yang dikatakan oleh Seligman. Psikologi ada dengan tiga tujuan yakin. *Pertama*, mengatasi atau mengobati penyakit mental. *Kedua*, pengembangan potensi diri manusia. *Ketiga*, psikologi pun memotivasi seseorang untuk menjalani kehidupan yang lebih efektif dan bermakna. Dalam pandangan psikologi positif Seligman, ia hadir dengan tujuan mewujudkan kesejahteraan melalui emosi positif dari bagian kekuatan pribadi. Hal ini berarti, percaya diri merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pandangan ini, rasa percaya diri merupakan sisi positif yang ada dengan tujuan untuk mengembangkan potensi seseorang dalam mengarahkan hidup ke arah yang lebih baik, nyaman dan bahagia seperti yang dimaksudkan oleh Seligman.<sup>41</sup>

Menurut Seligman optimisme adalah keyakinan seseorang bahwa setiap kejadian yang buruk untuk menimbulkan kegagalan adalah sesuatu yang bersifat sementara, bersifat sementara berarti tidak untuk mempengaruhi semua hal yang dilakukan oleh seseorang dan tidak bersifat mutlak berarti sesuatu yang buruk tidak semua disebabkan

---

<sup>38</sup> Sempurna Sihombing et al., "Peranan Pendampingan Konseling Kristen Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMK Nahason Sipholon," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 11957–70, <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/304>.

<sup>39</sup> Fani Juliyanto Perdana, "Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar," *Jurnal Eduksos* 8, no. 2 (2019): 70–87.

<sup>40</sup> M. Redha Anshari Cindy Dwi Rohmah, Muslimah, "Dampak Pola Interaksi Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Anak," *Jurnal Penelitian Pendidikan* 10, no. 2 (2023): 55–64, <https://journal.uniku.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/7218>.

<sup>41</sup> Junaidin et al., "Gambaran Gratitude 'Kebersyukuran' Pada Remaja Di Sumbawa: Perspektif Psikologi Positif," *Journal Of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 2932–39, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6687>.

secara penuh oleh seseorang yang mengalaminya tetapi bisa saja hal itu disebabkan oleh situasi, nasib atau orang lain. Berpikir secara optimis berarti seseorang percaya diri bahwa segala sesuatu yang dilakukan dipandang secara baik. Cara pandangan seperti ini memiliki kekuatan tersendiri untuk terus memotivasi diri dalam mewujudkan suatu harapan dengan hasil yang baik dan menyenangkan.<sup>42</sup> Hakikat utama dalam percaya diri adalah dapat berpikir secara positif dengan diri sendiri, berani untuk melangkah secara tepat dan teratur, mengatasi persoalan mental, dapat mengatasi semua rasa takut dan keraguan dalam diri, berani untuk menghadapi setiap dinamika hidup yang penuh dengan tantangan, dan berani untuk mewujudkan semua impian yang dicita-citakan termasuk kebahagiaan.

### Pentingnya Bergaul Secara Benar

Menurut Damayanti Nababan, pergaulan secara universal dipahami sebagai relasi atau hubungan sosial manusia satu dengan manusia yang lain. Pergaulan pun secara universal mencakup banyak aspek, misalnya relasi antara sesama teman, orang tua, lingkungan sosial, dan dunia secara keseluruhan.<sup>43</sup> Menurut Isaac Newton yang dikutip oleh Juwinner Dedy Kasingku dalam tulisan mereka, Newton menyatakan bahwa pergaulan yang benar merupakan hal penting bagi manusia dalam menentukan arah hidup yang baik. Dalam kutipan yang sama dari Kasingku, Aristoteles pun menekankan bahwa pergaulan yang benar merupakan landasan utama bagi manusia untuk bisa mencapai hidup yang bermanfaat seperti bahagia.<sup>44</sup>

Lebih lanjut, menurut para ahli seperti Emmanuel Levinas, pergaulan yang benar adalah saling bertanggung jawab dalam mendukung upaya mewujudkan cita-cita positif untuk diri sendiri dan orang lain kebahagiaan.<sup>45</sup> Martin Buber, yang dikutip oleh Yustinus Yubileo dalam tulisannya, berpendapat bahwa hubungan yang benar adalah pergaulan yang didasarkan pada cinta. Hubungan yang didasarkan pada cinta akan membawa manusia kepada hal-hal positif, termasuk kebahagiaan.<sup>46</sup>

Menurut Seligman, pergaulan yang benar adalah tindakan positif yang harus dibangun oleh manusia. Pergaulan yang baik menjadi penentu arah hidup yang bermakna.

---

<sup>42</sup> Cut Nadia Riski, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Optimisme Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh" (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021), [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19601/1/Cut\\_Nadia\\_Riski%2C\\_170901137%2C\\_FPSI%2C\\_PSI%2C\\_082237974363.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/19601/1/Cut_Nadia_Riski%2C_170901137%2C_FPSI%2C_PSI%2C_082237974363.pdf). 5

<sup>43</sup> Netti Damayanti Nababan, Kharista Hany Frikana Purba, Agustina Silaban et al., "PERGAULAN YANG BENAR MENURUT ALKITAB," *Pediaqu:Jurnal Pendidikan Sosial Dan HumanioraPediaqu* 4, no. 2 (2023): 12365-71.

<sup>44</sup> Juwinner Dedy Kasingku, Feronika Evlita Siwu, and Alan Hubert Frederik Sanger, "Menjaga Orang Muda Agar Tetap Dalam Pergaulan Yang Benar," *Journal on Education* 5, no. 4 (2023): 12368-76.

<sup>45</sup> Fiktor J.Banoet, "Pembacaan Martabat Manusia Sebagai Teks Untuk Konstruksi Budaya Damai Ala Levinas Dan Murdoch," *Jurnal Teologi "Cultivation"* 4, no. 2 (2020): 84-110.

<sup>46</sup> Yustinus Yubileo, "KAJIAN ATAS FILSAFAT INTERSUBJEKTIF MARTIN BUBER UNTUK MEREFLEKSIKAN RELASI DENGAN TEMAN TULI" (UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA, 2024).

Pergaulan yang benar membantu manusia tetap fleksibel dalam menjalani hari-hari karena mereka merasa mendapatkan dukungan, tempat berbagi cerita, dan lain-lain. Salah satu faktor penting untuk hidup yang bermakna adalah menjalin hubungan baik dengan sesama lain.<sup>47</sup>

Sedangkan dalam ajaran Kristen, sumber utama etika pergaulan yang benar bersumber dari Alkitab. Teologi Kristen menekankan bahwa etika pergaulan paling utama adalah memiliki jiwa kasih, kesetiaan, kejujuran, dan tanggung jawab yang dianggap sebagai landasan utama dalam kehidupan bersama dalam realitas sosial. Hal demikian yang disebut sebagai kunci utama dalam pergaulan yang dianggap sebagai cerminan kasih pada Tuhan.<sup>48</sup> Dalam Surat (1 Kor. 15:33) secara jelas isi ayat ini menyatakan bahwa “siapa bergaul dengan orang bijak menjadi bijak, tetapi siapa berteman dengan orang bebal menjadi malang”.<sup>49</sup>

Dengan demikian, pergaulan memiliki pengaruh besar dan menjadi faktor penentu dalam kehidupan setiap individu. Oleh karena itu, penting untuk memilih sahabat dan teman yang baik agar dapat menjadi sumber motivasi dan penolong dalam mencapai hidup yang baik, nyaman, dan bahagia. Agar memahami hal ini, manusia perlu memiliki pola pikir yang positif, serta mencintai dan bertanggung jawab dalam membangun hubungan yang baik, sehingga tercipta kehidupan yang bermakna termasuk kebahagiaan. Tidak ada pergaulan yang benar tanpa cinta dan tanggung jawab, dan tidak ada kebahagiaan yang sejati tanpa pergaulan yang benar.

### ***Pentingnya Berelasi Dengan Tuhan***

Relasi manusia dan Tuhan adalah sesuatu yang terutama, biasanya relasi manusia dengan Tuhan terbentuk dan terjalin dengan berbagai macam cara misalnya seperti berdoa, membaca Alkitab, puji-pujian lagu rohani. Relasi manusia dengan Tuhan perlu untuk dibangun dari sejak kecil hingga tua atau biasa dikenal membangun relasi dengan Tuhan sejak kanak-kanak hingga menuai.<sup>50</sup> Membangun relasi dengan Tuhan merupakan salah satu hal positif yang perlu untuk dibentuk dan dijaga secara baik, hal ini sejalan dengan makna positif dari Seligman yang bertujuan untuk membawa kedamaian dan kebahagiaan.

Kristianus dalam pandangannya ia menyatakan antara manusia dan Tuhan selalu ada relasi yang tidak ada batasnya. Relasi tanpa batas berarti ruang, tempat dan konteks

---

<sup>47</sup> Ida Fitria M. Reza Rifki<sup>1</sup>, Fadhila Tunnissa, Rini Agustin<sup>1</sup>, Rita Mulyani, Aqil Albanna, “To Pursue Happiness: A Qualitative Analysis Of Punker Community In Banda Aceh City,” *Indonesian Psychological Researc* 3, no. 1 (2021): 31–37.

<sup>48</sup> Aris Seno Fera Monika, Salotina Nabyal, Enggel Pahabol, “Teologi Kristen dan Etika Pergaulan Sebagai Fondasi Alkitabiah Dalam Membangun Interaksi Sosial yang Baik,” *HUMANITIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis* 3, no. 2 (2025): 400–409.

<sup>49</sup> Kalis Stevanus, *Cecok, Tapi Sudah Cocok* (Yogyakarta: Andi, 2014).

<sup>50</sup> Selpi Ana Datu, “Menolong Anak Tunanetra Di Kelas VI Membangun Relasi Dengan Tuhan Melalui Membaca Alkitab Menggunakan Aplikasi Audio Bible,” *Alethia Christian Educators Journal* 3, no. 1 (2022): 67–77, <https://aletheia.petra.ac.id/index.php/aletheia/article/view/157>.

mana pun manusia dan Tuhan selalu ada relasi. Biasanya relasi yang menjadi contoh sederhana dalam kehidupan manusia adalah dengan cara komunikasi lewat doa dan puji-pujian. Hal ini berarti interaksi dan komunikasi perlu untuk tetap ada dan terus berkelanjutan, hanya dengan cara seperti ini maka terjalinlah atau terbentuklah sebuah relasi. Frazee dalam pandangannya tentang relasi manusia dengan Tuhan, ia membaginya dalam tiga bagian penting yakni. *Pertama*, manusia dapat mengenal Tuhan secara personal, dalam (Yohanes 14:6b) secara jelas menyatakan bahwa Tuhan telah mengenal manusia, dan Ia ingin manusia mengenal-Nya. *Kedua*, manusia adalah makhluk yang berhikmat, untuk itu manusia dapat berpikir dan bertindak sama seperti Yesus (Filipi 2:5). *Ketiga*, manusia memiliki kesamaan seperti Yesus yang bisa memperoleh buah Roh (Galatia 5:22-23).<sup>51</sup>

Dalam penjelasan di atas secara jelas menyatakan bahwa, relasi manusia dengan Tuhan merupakan tindakan positif. Oleh karena itu, manusia perlu untuk tetap menjaga kehidupannya secara baik dan benar dengan cara membangun relasi dengan Tuhan. Tujuannya adalah agar manusia dapat berpikir positif, bertindak secara baik sesuai dengan apa yang Tuhan maksudkan. Hal ini akan menolong manusia untuk dapat hidup damai, tenang, dan nyaman.

### **Memiliki Rasa Syukur**

Rasa syukur sering dianggap sebagai ekspresi kebahagiaan terhadap sesuatu yang kita dapatkan. Mengucap syukur adalah tindakan sukarela hati untuk secara penuh mengekspresikan rasa terima kasih kepada Tuhan atas segala yang terjadi dalam hidup kita. Mengucap syukur kepada Tuhan merupakan bagian dari ungkapan rasa terima kasih Tuhan.<sup>52</sup> Artinya, bersyukur berarti menerima segala realitas kehidupan yang ada dengan mengucapkan terima kasih kepada Tuhan dengan ungkapan rasa syukur.

Dalam pandangan psikologi positif, Seligman menggambarkan konsep bersyukur dengan istilah “*gratitude*”, istilah ini menggambarkan kondisi dari seseorang dengan kesadarannya mampu berterima kasih atas hidupnya. Artinya, rasa syukur adalah wujudnya nyata dari seseorang yang dapat mengekspresikan ungkapan syukur. Syukur ini dibagi menjadi dua pokok kondisi yakni *personal* dan *transpersonal*.<sup>53</sup> Bentuk personal yang berarti seseorang mengekspresikan ungkapan terima kasih terhadap dirinya sendiri karena telah berhasil mewujudkan sesuatu yang baik dan bermanfaat dalam dirinya (*gratitude*). Sedangkan transpersonal *gratitude* pengalaman atau pandangan dari luar

---

<sup>51</sup> Datu. 68-70.

<sup>52</sup> David Susilo Pranoto, “Studi Eksegesis Ungkapan Mengucap Syukur Dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18,” *Jurnal Teologi Agama Kristen* 3, no. 2 (2017): 113-30, [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=d83WDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA113&dq=penting+dan+manfaat+ungkapan+mengucap+syukur&ots=M8nEc831\\_5&sig=audol0hz4GWlrke-3ZaiMaqvepg&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=d83WDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA113&dq=penting+dan+manfaat+ungkapan+mengucap+syukur&ots=M8nEc831_5&sig=audol0hz4GWlrke-3ZaiMaqvepg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

<sup>53</sup> Fatchiah E. Kertamuda & Handrix Chris Haryanto, “Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan,” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 18, no. 2 (2016): 109-18, <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/395>.

yang melampaui batas pribadi seseorang seperti kehidupan dan jiwa. Secara sederhana dipahami sebagai sesuatu yang menekan pada kesadaran akan seluruh realitas kehidupan yang dialami seseorang. Wujud dari rasa ungkapan syukur selalu berkaitan dengan konteks agama dan spiritual yang berpusat pada Tuhan sebagai dasar utama sekaligus puncak dari ungkapan syukur.<sup>54</sup>

Bersyukur merupakan konsep yang menempatkan kita dalam kerangka berpikir positif. Rasa syukur dapat menolong kita menjaga perasaan. Menurut Philip Watkins, orang yang selalu memiliki rasa syukur dapat membantunya untuk mengingat kembali hal-hal positif yang pernah dialaminya sebelumnya, bahkan hal traumatis yang pernah ia alami. Artinya, bersyukur atas apa yang kita alami dapat membuat kita tidak merasa terganggu dengan apa yang kita alami. Orang yang selalu menerima keberadaan hidupnya dan selalu bersyukur akan lebih mampu mengatasi masalah hidup, lalu dapat hidup dengan tenang, nyaman, dan bahagia.<sup>55</sup>

#### 4. Kesimpulan

Konsep kebahagiaan sejati yang dirumuskan oleh Martin Seligman menitikberatkan pada pencapaian emosi positif melalui tindakan nyata dari manusia. Usaha manusia untuk mencapai kebahagiaan sejati dilakukan dengan mengelola dan mengembangkan kemampuan karakter positif dalam dirinya, sekaligus mengaplikasikannya untuk memperoleh hidup yang baik dan bermakna. Bagi orang percaya, kebahagiaan adalah bentuk nyata dari anugerah Tuhan. Untuk memahami dan merespons kebahagiaan yang dianugerahkan Tuhan, manusia harus melakukan segala sesuatu sesuai dengan maksud Tuhan. Meskipun kedua konsep ini berbeda, keduanya memiliki titik temu pada emosi positif. Tidak ada kebahagiaan sejati tanpa emosi positif dalam diri manusia. Meskipun orang percaya bahwa di luar Tuhan tidak ada kebahagiaan sejati, untuk mempertahankan kebahagiaan tersebut, manusia tetap memerlukan emosi positif. Ini adalah yang perlu diusahakan dan dipelihara, sebagaimana dikatakan Seligman. Mengingat manusia pada dasarnya tidak pernah terlepas dari kehidupan sosial, agar mampu menghadapi dan mempertahankan kebahagiaan, diperlukan emosi positif. Dalam pandangan orang percaya, kebahagiaan harus juga dirasakan dan diamalkan dalam hubungan dengan sesama, baik dalam keluarga, gereja, maupun masyarakat. Oleh karena itu, agar bisa mengaplikasikan semua ini, manusia perlu memiliki sikap berpikir dan bersikap positif, introspeksi diri, percaya diri, bergaul secara benar, membangun relasi dengan Tuhan, dan bersyukur. Di sinilah, konsep kebahagiaan menurut Seligman yang berfokus pada usaha dan emosi positif relevan dalam mendukung orang percaya mengaplikasikan kebahagiaan yang dianugerahkan Tuhan.

---

<sup>54</sup> Haryanto. 110-111

<sup>55</sup> Amy Newmark & Debora Norville, *Chicken Soup For The Soul: Kekuatan Bersyukur 101 Kisah Tentang Berterima Kasih Yang Dapat Mengubah Hidup* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018).

## Referensi

- Banataro, Menurut Endang Pasaribu & Kris. *Merengkuh Kasih Allah Pilar Membangun Keluarga*. Edited by Guntur HS Silaban. Jogja: Karya Bakti Makmu Indonesia, 2025.
- Canfield, Norman. *Dasyatnya Kekuatan Berpikir Positif: Plus Kisah Inspiratif Public Figure Mengubah Hidup Dengan Berpikir Positif*. Jakarta: Banana Books, 2016.
- Cindy Dwi Rohmah, Muslimah, M. Redha Anshari. "Dampak Pola Interaksi Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Anak." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 10, no. 2 (2023): 55–64.
- Damayanti Nababan, Kharista Hany Frikana Purba, Agustina Silaban, Netti, Abdel Jessica Lorensia Turnip, Lisna Wati Solin, Naomi Gabriella Hutapea, Rani Apriana Lase, Irawati Adelia br Sianturi, Marta Ragillia Simanjuntak, and Rimhot Maruli Tua Sinaga Purba. "Pergaulan yang Benar Menurut Alkitab." *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 4, no. 2 (2023): 12365–71.
- Datu, Selpi Ana. "Menolong Anak Tunanetra di Kelas VI Membangun Relasi dengan Tuhan Melalui Membaca Alkitab Menggunakan Aplikasi Audio Bible." *Alethia Christian Educators Journal* 3, no. 1 (2022): 67–77.
- Fera Monika, Salotina Nabyal, Enggel Pahabol, Aris Seno. "Teologi Kristen dan Etika Pergaulan sebagai Fondasi Alkitabiah dalam Membangun Interaksi Sosial yang Baik." *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis* 3, no. 2 (2025): 400–409.
- Firmanto, Yakobus Banusu dan Antonius Denny. "Kebahagiaan dalam Ruangkesejarian Manusia." *Forum Filsafat dan Teologi* 49, no. 2 (2020): 51–61.
- Fuadi. "Refleksi Pemikiran Hamka tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan." *Substantia Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (2018): 17–34. <https://jurnal.araniry.ac.id/index.php/substantia/article/view/3403>.
- Ginting, Baskita. "Kebahagiaan Orang Percaya: Refleksi Teologis Matius 5:1-12." *Illuminate* 1, no. 1 (2018): 1–21.
- Handi Brata, Dinda Maulidya Hartiningsih, Nina Febriana Dosinta. "Malleable Mental Accounting dan Makna Kebahagiaan Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Akuntansi Multiparadigma* 13, no. 1 (2022): 16–31.
- Haryanto, Fatchiah E. Kertamuda & Handrix Chris. "Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 18, no. 2 (2016): 109–18. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/395>.
- Hill, Napoleon & Michael J. Ritt, Jr. *Kunci Berpikir Positif Ala Napoleon Hill: 10 Langkah Menuju Kesehatan, Kemakmuran, dan Kesuksesan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- J.Banoet, Fiktor. "Pembacaan Martabat Manusia sebagai Teks untuk Konstruksi Budaya Damai Ala Levinas dan Murdoch." *Jurnal Teologi Cultivation* 4, no. 2 (2020): 84–110.

- Junaidin, Roni Hartono, Ayuning Atmasari, and Muslim. "Gambaran Gratitude 'Kebersyukuran' pada Remaja di Sumbawa: Perspektif Psikologi Positif." *Journal of Social Science Research* 3, no. 6 (2023): 2932–39.
- Jusmiati. "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal." *Jurnal Uindatokarama* 13, no. 2 (2017): 359–74.
- Kasingku, Juwinner Dedy, Feronika Evla Siwu, and Alan Hubert Frederik Sanger. "Menjaga Orang Muda agar Tetap dalam Pergaulan yang Benar." *Journal on Education* 5, no. 4 (2023): 12368–76.
- Khatfah, Maulana Abi. "Kebahagiaan dalam Pandangan Imam Al-Ghazali dan Thomas Aquinas: Perbandingan Spiritual dan Filosofis." *Jurnal Kajian Islam dan Sosial Keagamaan* 2, no. 2 (2024): 192–205.
- Kitatus. "Apa Itu Introspeksi Diri, Manfaat, dan Cara Melakukanya." Accessed November 5, 2024.
- Lawalata, Fatieli Halawa & Mozes. "Makna Kebahagiaan Menurut Filsafat Kristen: Meraih Kebahagiaan Abadi dalam Tuhan." *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik* 2, no. 2 (2024): 121–31.
- Reza Rifki<sup>1</sup>, Fadhila Tunnissa, Rini Agustin<sup>1</sup>, Rita Mulyani, Aqil Albanna, Ida Fitria. "To Pursue Happiness: A Qualitative Analysis of Punker Community in Banda Aceh City." *Indonesian Psychological Research* 3, no. 1 (2021): 31–37.
- Makarim, Fadhli Rizal. "7 Manfaat Introspeksi Diri yang Baik bagi Kesehatan Mental." Accessed November 5, 2024. <https://www.halodoc.com/artikel/7-manfaat-introspeksi-diri-yang-baik-bagi-kesehatan-mental?srsltid=AfmBOopWMgB1e-lgh5dOFb10rjjZWg7akke5z9kDLa-Ui7ua3SkYL7AV>.
- Muhammad Subhan Iswahyudi, Lismawati, Rindi Wulandari, Harun Samsuddin, Ida Sukowati, Sri Nurhayati, Mohamad Makrus, Mekar Meilisa Amalia, and Ni Putu Eka Febianingsih Hanim Faizah. *Buku Ajar Metode Penelitian*. Edited by Efitra Sepriano. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Norville, Amy Newmark & Debora. *Chicken Soup for the Soul: Kekuatan Bersyukur 101 Kisah Tentang Berterima Kasih yang Dapat Mengubah Hidup*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Nugraha, Aditya Wahyu. *Jenis-Jenis Penelitian: Metodologi Penelitian*. Edited by Asosiat & Suhardi. Padang: CV Gita Lentera, 2024.
- Perdana, Fani Juliyanto. "Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar." *Jurnal Edueksos* 8, no. 2 (2019): 70–87.
- Pranoto, David Susilo. "Studi Eksegesis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal Menurut 1 Tesalonika 5:18." *Jurnal Teologi Agama Kristen* 3, no. 2 (2017): 113–30.
- Putra, Muhammad Afianda. "Psikologi Positif: Mencari Kebahagiaan dan Kualitas Hidup yang Lebih Baik." *Literacy Notes* 1, no. 1 (2023): 1–8.

- Rahmafadhila, Aulia, Clarabel Simaremare, Devina Amanda Putri, Fariduddin, Attar, and Suryo Ediyono. "Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif." *The Concept of Happiness According to Positive Psychology*, n.d.
- Riski, Cut Nadia. "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Optimisme Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh." *UIN Ar-Raniry Banda Aceh*, 2021.
- Saputro, Paulus Kunto Baskoro & Anon Dwi. "Konsep Biblika Pengharapan Kebahagiaan Menurut Filipi 2:1-4 dan Implementasinya bagi Jemaat Masa Kini di Era Disrupsi." *Hupēretēs* 4, no. 1 (2022): 1–13.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Edited by Syarifan Nurjan. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sihombing, Sempurna, Rut Ketlin Nababan, Britti Rosalina Togatorop Andar, and Gunawan Pasaribu. "Peranan Pendampingan Konseling Kristen dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMK Nahason Sipholon." *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 11957–70.
- Stevanus, Kalis. *Cecok, Tapi Sudah Cocok*. Yogyakarta: Andi, 2014.
- Sunarto, Amelia, and Vena Melinda Tiladuru. "Menghadirkan Kebahagiaan melalui Kesejahteraan." *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 2 (2023): 325–28.
- Tadjid, Heri Kurniawan. *Berpikir Positif dengan Al-Quran & Al Hadits Itu Ada Seninya*. Edited by Nurti Lestari. Yogyakarta: Araska, 2019.
- Tinambunan, Edison R.L., and Kristoforus Bala. "Di Mana Letak Kebahagiaan? Penderitaan, Harta, Paradoksnya (Tinjauan Filosofis Teologis)." *Seri Filsafat Teologi Widya Sasana* 24, no. 23 (2014): 31–34.
- Ulya, Nabila Naivatul. "Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman (Erbe Sentanu and Martin Seligman's Concept of Happiness)." *Happiness* 8, no. 2 (2024): 96–112.
- Yubileo, Yustinus. "Kajian atas Filsafat Intersubjektif Martin Buber untuk Merefleksikan Relasi dengan Teman Tuli." *Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, 2024.
- Zakaria, Norazimah. "Daripada Introspeksi Diri kepada Naratif Merantasi Zaman dan Sempadan dalam Karya A. Halimali." *Jurnal Melayu* 17, no. 2 (2018): 113–23.