

# KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT ISLAM DAN PSIKOLOGI (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm)

**Latifatul Masruroh**

Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra

Email: [latifah.hidayat10@gmail.com](mailto:latifah.hidayat10@gmail.com)

**Izatul Milah**

Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra

Email: [izatulmlh@gmail.com](mailto:izatulmlh@gmail.com)

## **Abstrak**

*Kehidupan manusia dipenuhi dengan berbagai macam harapan dan tujuan, salah satu harapan dan tujuan tersebut yaitu pencapaian kebahagiaan. Dengan segala kelebihannya manusia dituntut untuk menciptakan kehidupan yang seimbang dan serasi di dunia ini, dengan bahagia yang menjadi tujuan utamanya, karena semua manusia mendambakan kebahagiaan dalam kehidupan dunia ini. Kebahagiaan seolah-olah menjadi harapan atau tujuan yang didambakan dalam kehidupan manusia pada umumnya. Artikel ini merupakan kajian komparasi tentang kebahagiaan antara pemikiran Al-Ghazali dari sudut pandang Islam dengan Pemikiran Eric Fromm dari sudut pandang Psikologi. Kajian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (library research). Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan dalam pandangan Islam menurut Al-Ghazali ialah bahwa kebahagiaan akan didapatkan ketika mengenal diri sendiri serta mengenal Allah dan dalam pandangan psikologi menurut Erich Fromm adalah bahwa kebahagiaan akan didapatkan ketika kita tidak menggantungkan hidup pada orang lain maupun benda-benda, akan tetapi pada diri sendiri, dengan menjadi manusia yang aktif dan produktif.*

**Kata Kunci:** *Kebahagiaan, Al Ghazali, Eric Fromm*

## **Pendahuluan**

Konsep kebahagiaan telah banyak dibahas melalui berbagai perspektif yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan makna yang berbeda pula. Apabila tujuan dalam kehidupannya adalah mengumpulkan harta, meraih kekuasaan, dan kenikmatan lainya dalam kehidupan dunia, maka itulah yang menjadi indikator kebahagiaannya. Tetapi apabila tujuan dalam kehidupan ini untuk berpegang teguh pada tali keimanan, taqwa dan amal shaleh agar mendapat kebahagiaan dalam

kehidupan akhirat, maka hal itu merupakan sumber kebahagiaanya.<sup>1</sup>

Masalah kebahagiaan merupakan topik yang tidak akan pernah habis diperbincangkan. Begitu banyak pandangan dan pendapat mengenai kebahagiaan. Kebahagiaan menurut Erich Fromm yaitu apabila mentalnya sehat dan sesuai dengan fungsinya masing-masing.<sup>2</sup> Akan tetapi masih banyak manusia yang mengalami mental yang kurang baik sehingga tidak mudah menjalani kehidupan didunia ini, perlu adanya pemahan tentang konsep kebahagiaan ini. Sedangkan menurut Al-Ghazali Jalan yang ditempuh untuk meraih kebahagiaan antara tiap manusia berbeda-beda. Kajian ini memfokuskan pada konsep bahagia dalam Islam dari salah seorang filsuf dan teolog muslim Persia, yaitu imam Al-Ghazali dengan mengkomparasikan pemikiran Eric fromm, salah satu tokoh psikologi.

## **Kajian Teori**

### **a. Pengertian Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali**

Dalam pandangan Al-Ghazali kebahagiaan apa saja, rasa nikmat, rasa enak tergantung pada tuntutan kodratnya. Al-Ghazali mengemukakan bahwa bahagia itu apabila manusia telah menundukkan nafsu binatangnya. Manusia akan bernilai sempurna apabila mampu mendisiplinkan diri dengan sarana *kimiya' al-sa'adah* yang akan menaikkan tingkatan hewan ke tingkat malaikat. Tanpa adanya kebahagiaan sudah pasti kehidupan manusia akan menjadi buruk karena tidak disertai dengan kesadaran sebagai makhluk yang bergantung pada zat yang Maha Sempurna.

### **b. Cara Mendapatkan Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali**

Al-Ghazali Menawarkan cara mendapatkan kebahagiaan melalui karyanya *Kimiya al-Sa'adah*. Dalam karyanya ini, Al-Ghazali menitik beratkan tasawuf dalam proses mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dalam bukunya tersebut, Al-ghazali menjelaskan beberapa cara sebagai jalan menuju kepada Rabb, diantaranya.

---

<sup>1</sup> Usman Najati, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Terj Ahmad Rafi, (Bandung: Pustaka 1997), 94

<sup>2</sup> Devinadwi, "Kepribadian Sehat Menurut Erich Fromm", (2016), <http://devinadwi27.blogspot.com/2016/04/kepribadian-sehat-menurut-erich-fromm.html?m=1>, diakses, 20 januari 2021

1. Mengenal diri sendiri adalah kunci untuk mengenal Tuhan. Tak ada yang lebih dekat dengan diri kecuali diri sendiri, jika tidak mengetahui diri sendiri bagaimana dapat mengetahui orang lain.<sup>3</sup> Mengenal penciptaan dirinya akan membawa manusia menuju keberadaan Tuhan.
2. Mengenal Allah. Komponen paling tinggi dari manusia adalah akal, yang sanggup merenungkan tentang Tuhan. Pengetahuan tentang Allah ialah salah satunya subjek pengetahuan paling tinggi sehingga orang yang sukses meraihnya tentu hendak merasakan puncak kesenangan.
3. Mengenal dunia. Sepanjang manusia hidup di dunia ini wajib menjalankan dua hal penting yaitu melindungi serta memelihara jiwanya dan menjaga serta meningkatkan jasadnya.
4. Mengenal Tentang Akhirat. Al-qur'an dan Sunnah memberikan pengetahuan bahwa dalam kehidupan di akhirat ada yang namanya konsep nikmat surga dan juga siksa neraka. Namun, hal yang lebih penting adalah yang sering terlupa adalah adanya surga ruhani dan neraka ruhani.
5. Cinta kepada Allah . Terdapat beberapa faktor yang membangkitkan kecintaan kepada Allah. Pertama, manusia mencintai dirinya serta kesempurnaan dari sifatnya, perasaan ini akan mengantarkan kecintaan kepada Allah, sebab keberadaan manusia dan sifat-sifatnya tidak lain merupakan anugerah Allah. Kedua, rasa cinta manusia kepada pendukungnya, mempercayai bahwa semua kembali kepada Allah. Ketiga, perenungan terhadap sifat-sifat, kebijakan, dan kekuasaan Allah. Keempat, terdapatnya kemiripan antara manusia serta Allah, seperti sabda Nabi, “sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam kemiripan dengan-Nya”.<sup>4</sup>

### **c. Pengertian Kebahagiaan Menurut Erich Fromm**

Erich Fromm mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu bagian integral serta hasil kehidupan yang berhubungan dengan orientasi produktif, kebahagiaan itu menyertai segala aktivitas produktif. Produktif yang dipakai disini

---

<sup>3</sup> Imam Al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan* Terj K.H. A. Mustofa Bisri (Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2020), 33-35

<sup>4</sup> Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, *Kimiya al-Sa'adah (Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi)*, (Jakarta: Zaman, 2001), 132-142

ialah bukan keahlian menghasilkan sesuatu yang baru ataupun asli, tetapi dari segi kualitasnya. Produktivitas merupakan suatu orientasi kepribadian yang mampu diraih tiap manusia, asalkan mereka tidak cacat secara emosional. Orang yang produktif menghidupkan apa saja yang mereka sentuh. Mereka melahirkan keahlian dan bakatnya sendiri dan menghidupkan orang lain juga benda-benda.<sup>5</sup> Fromm menuliskan bahwa perasaan kebahagiaan merupakan bukti bagaimana berhasilnya seseorang dalam suatu seni kehidupan. Kebahagiaan ialah prestasi kehidupan yang sangat luhur.<sup>6</sup>

#### **d. Cara Mendapatkan Kebahagiaan Menurut Erich Fromm**

Salah satu psikolog yang mengkritik situasi era ini yaitu Erich Fromm. Ia mengajukan gagasan tentang konsep *being* yang dibahas dalam buku *To Have or To Be* (1976). Dimana *being* merupakan proses, aktivitas, dan gerak.<sup>7</sup> Modus *being* merujuk pada pengalaman dan pengalaman manusia pada dasarnya tidak dapat dideskripsikan.<sup>8</sup> Syarat *being* adalah mandiri, bebas dan kritis.<sup>9</sup> Pemikiran Erich Fromm ini bermuara pada terwujudnya suatu masyarakat baru yang disebut dengan masyarakat *being*. Dari masyarakat *being* inilah akan muncul manusia-manusia baru yang mendasarkan hidupnya pada *being*. Manusia baru ini tidak menggantungkan hidupnya pada benda, akan tetapi pada dirinya sendiri. Setiap tindakan yang dilakukan berangkat dari dalam dirinya sendiri. Masyarakat *being* mengarahkan manusia agar dapat menggapai kebahagiaan yang sejati.

Erich fromm menunjukkan sifat utama *being* yaitu aktif namun bukan berarti aktif keluar, yaitu sibuk, akan tetapi aktif ke dalam yaitu menggunakan kekuatan manusia yang produktif dengan mengekspresikan segenap kemampuannya dan bakat-bakat yang dimilikinya untuk memperbaharui diri

---

<sup>5</sup> Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari (Yogyakarta: IRCiSoD, 2019), 136

<sup>6</sup> Janecatherine, "Teori Kepribadian Sehat Menurut Erich Fromm", <https://www.google.com/amp/s/datbluegirl.wordpress.com/2016/04/03/psychology-teori-kepribadian-sehat-menurut-erich-fromm/amp/>

<sup>7</sup> Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari (Yogyakarta: IRCiSoD, 2019), 45

<sup>8</sup> Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari (Yogyakarta: IRCiSoD, 2019), 130

<sup>9</sup> Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari (Yogyakarta: IRCiSoD, 2019), 132

sendiri, senantiasa berkembang serta tumbuh, mengalir, mengatasi penjara ego, penuh minat, memberi dan menyayangi.<sup>10</sup>

Aktivitas dalam makna modern membuktikan hanya pada tingkah laku, bukan pada orang dibelakang tingkah laku. Aktivitas ini tidak membedakan apakah orang aktif sebab dorongan dari luar semacam seorang budak, atau karena paksaan internal semacam orang yang didorong oleh kecemasan. Tidak membedakan apakah seseorang tertarik pada pekerjaannya semacam seorang tukang kayu ataupun seorang penulis serta apakah seseorang tidak mempunyai kepuasan batin dengan apa yang mereka lakukan seperti buruh dalam deretan mesin.<sup>11</sup>

Erich Fromm juga menunjukkan aspek dari being yaitu kemauan untuk memberi, berbagi, dan berkorban. Persoalan memberi bukanlah dalam hal materi melainkan terletak pada diri manusia itu sendiri. Manusia bisa membagikan kebahagiaan, minat, pengetahuan, pemahaman, kejenuhan, maupun kesedihannya.

### **Metode Penelitian**

kajian ini merupakan kajian kualitatif yang dilakukan dengan studi kepustakaan (*library research*). Kajian ini memusatkan perhatian pada metode pencapaian kebahagiaan dalam pandangan Al-Ghazali dan Erich Fromm. Penulis juga menggunakan metode kajian kritis pemikiran tokoh sebagai penyelidikan yang mengaplikasikan metode pemecahan ilmiah dari perspektif sejarah sehingga dapat disimpulkan ketentuan sejarah yang optimal dengan permasalahan yang ada<sup>12</sup>. Penulis juga menggunakan ide-ide dari pemikiran tokoh yang diuraikan secara literatur seluruh konsep yang berkaitan dengan masalah berdasarkan hasil dari bahan-bahan kepustakaan (*library research*) dengan cara mencatat, mengumpulkan dan mengklasifikasikan data-data yang ada. Kemudian menempatkan pada bagian-bagian yang ditentukan sesuai dengan sub-sub bahasa

---

<sup>10</sup> Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari (Yogyakarta: IRCiSoD, 2019), 132

<sup>11</sup> Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari (Yogyakarta: IRCiSoD, 2019), 134-135

<sup>12</sup> V Wiratna Sujarweni, *Metologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*, (Yogyakarta: PUSTAKABUKUPRESS, 2014), 23

yang sistematis.<sup>13</sup>

Sumber utama referensi dalam kajian ini adalah Buku Al Ghazali yang berjudul Proses Kebahagiaan (*Kimiya al-Sa'adah*) dan buku Eric Fromm yang berjudul *To Have or To Be*. Sedangkan data sekunder adalah dari buku, artikel jurnal, dan referensi semua data yang mendukung terhadap konsep kebahagiaan pemikiran al-Ghazali dan Erich Fromm.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **a. Analisis Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali**

Menurut Al-Ghazali tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan. Dan tujuan akhirnya adalah untuk memperoleh kebahagiaan akhirat yang puncaknya yaitu dekat dengan Allah dengan cara bertemu dan melihat Allah yang didalamnya terdapat kenikmatan-kenikmatan yang menyeluruh yang sebelumnya tidak pernah diketahui oleh manusia ketika di dunia. Kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan akhir hidup manusia itu menurut Al-Ghazali memiliki beberapa ciri, yaitu kekal tanpa akhir, gembira tanpa duka cita, pengetahuan tanpa kebodohan serta kaya tanpa kemiskinan, sempurna tanpa kekurangan dan kemulyaan tanpa kehinaan.

Konsep Al-Ghazali tentang tujuan hidup manusia yang memfokuskan kepada kebahagiaan akhirat, bukan berarti ia menolak adanya kebahagiaan di dunia. Menurutnya bahwa kebahagiaan dunia itu ada yaitu terletak pada kemuliaan, kehormatan, status, kekuasaan, terhindar dari kesengsaraan dan kesusahan dan memperoleh kesenangan terus menerus. Namun kebahagiaan dunia itu bersifat sementara, sedangkan kebahagiaan akhirat itu bersifat hakiki. Jadi, dapat dipahami bahwa tujuan hidup manusia menurut Al-Ghazali tersebut yaitu memperoleh kebahagiaan, baik kebahagiaan dunia maupun akhirat, sedangkan tujuan akhirnya yaitu kebahagiaan akhirat.

Al-Ghazali merumuskan *kimiya* ini untuk menghidupkan kembali tujuan umat manusia yang sesungguhnya dalam penghambaan terhadap Tuhannya. Beliau menyatakan bahwa kebahagiaan akan didapatkan ketika mengenal diri

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 22

sendiri serta mengenal Allah, sehingga untuk mendapatkan kebahagiaan harus melewati cara tersebut, bila tidak maka ia telah salah menempuh jalan. Maka, kimia tersebut memang sudah ada di dunia dan hanya tinggal mencarinya. Bagi Al-Ghazali kimia ini adalah pengetahuan tentang diri yang berkesinambungan dengan pengetahuan tentang Allah SWT. Apabila sudah memperoleh kunci tersebut seseorang akan meninggalkan dunia yang cenderung menipu dan siasatnya luar biasa.

Menurut Al-Ghazali jiwa wajib mengenali tiga hal yang sanggup membuat seseorang bahagia secara sempurna, ialah amarah, syahwat, dan pengetahuan, tetapi berada dalam keadaan yang tidak berlebihan, karena apabila syahwat melampaui batasan ia akan meremehkan hal lain sehingga dirinya akan hancur, demikian juga dengan amarah bila melampaui batasan ia akan lupa diri dan hancur.

#### Klasifikasi komponen materi *kimiya al-Sa'adah 1.1*

No	Komponen Pembahasan	Spesifikasi Uraian
1.	Pengetahuan tentang diri	Jiwa, hati, syahwat, amarah, anggota fisik manusia
2.	Pengetahuan tentang Allah	Dzat yang patut disembah, tujuan dari orientasi kebahagiaan
3.	Pengetahuan tentang dunia	Sejarah dan tipu daya serta muslihatnya
4.	Pengetahuan tentang akhirat	Kebahagiaan atau kesengsaraan hakiki
5.	Ma'rifat	Cinta

#### b. Analisis Konsep Bahagia Menurut Erich Fromm

Erich Fromm merumuskan modus *being* ini untuk mengubah tatanan kehidupan masyarakat agar lebih baik lagi. Beliau menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan gabungan dari hasil kehidupan yang berhubungan dengan orientasi produktif. Menurut Erich Fromm modus *being* ini merupakan corak kehidupan yang berkenaan dengan pengembangan diri. Dimana kebahagiaan akan

didapatkan ketika kita tidak menggantungkan hidup pada orang lain maupun benda-benda, akan tetapi pada diri sendiri. Jadi kita harus memahami diri kita sendiri agar dapat meningkatkan kualitas hidup. Maka untuk mendapatkan kebahagiaan harus melalui cara tersebut.

Erick Fromm juga menjelaskan modus *being* yang mempunyai sifat utama yaitu aktif, dalam kehidupan dimasyarakat kata aktif berkenaan dengan manusia yang produktif, yaitu dengan mengekspresikan kemampuan dan bakat-bakat yang dimilikinya untuk memperbarui dan mengembangkan dirinya. Erich Fromm juga menjelaskan bahwa aktivitas yang produktif yaitu ketika orang melakukan kegiatan atau pekerjaannya dengan penuh minat dan kemauannya sendiri. Sehingga ia akan merasakan keterlibatannya dalam aktivitasnya dan merasa bahagia dengan apa yang ia lakukan.

Dalam modus *being* ini juga terdapat aspek-aspek yaitu kemauan untuk memberi, berbagi, dan berkorban. Beliau menjelaskan bahwa persoalan memberi maupun berbagi bukan hanya dalam hal materi, tetapi melainkan terletak pada diri kita sendiri. Semisalnya manusia dapat berbagi kebahagiaannya, pengetahuan, pemahaman dan yang lainnya. Sehingga kunci kebahagiaan dari konsep *being* ini yaitu, proses, aktivitas, memberi, berbagi, dan berkorban.

#### Klasifikasi komponen materi modus *being* 1.2

No	Komponen Pembahasan	Spesifikasi Uraian
1.	Keaktifan	Mengenal diri, memperbarui diri, aktivitas, dan produktifitas.
2.	Kemanusiaan	Memberi, berbagi, dan berkorban

### c. Kesimpulan

Seperti yang dideskripsikan sebelumnya bahwa Al-Ghazali dan Erich Fromm adalah dua tokoh pemikir yang berlainan negara, berbeda kultur, dan berbeda latar belakang pendidikan. Al-Ghazali dibesarkan dikalangan orang-orang yang bergelut dengan ajaran sufi dan menikmati pendidikan yang berbasis

keagamaan (ajaran Islam). Sedangkan Erich Fromm adalah seorang yang semasa remajanya mempelajari ilmu psikologi dan sosiologi.

Setelah mengkaji gagasan konsep dari Al-Ghazali dan Erich Fromm penulis melihat bahwa Al-Ghazali secara kehidupannya yang jauh dari zaman sekarang tetapi menjadi primadona dan angin sejuk dalam keilmuan-keilmuan Islam di masa sekarang. Dalam risalahnya kimia kebahagiaan ini menyajikan informasi dengan mengungkap rahasia-rahasia pencapaian, filosofis dari kebahagiaan itu sendiri, dan langkah-langkah mencapainya dari sudut pandang wahyu Allah Swt dan hadis Nabi Saw. Kemudian Al-Ghazali juga menjelaskan dampak-dampak yang terjadi jika menggunakan kimia ini atau tidak menggunakannya. Konsep ini berwarna ketauhidan dan tasawuf juga penjelasan praktis yang menambah corak uraiannya. Al-Ghazali selalu mengikutkan dalil normatif pada setiap pemikirannya, sehingga sangat terlihat corak konsep ini berwarna keislaman.

Sedangkan Erich Fromm secara relevansi penulis menemukan kecocokan tema konsep Erich Fromm dengan kondisi zaman sekarang, pada abad sekarang orang selalu tergiila-gila dengan produk baru dan orang ingin memiliki lebih. Untuk membangun masyarakat yang sehat dan manusiawi Erich Fromm mengajukan alternatif penggantian corak kehidupan modus memiliki, yaitu mengejar kepemilikan dan kepuasan tidak terbatas dengan corak kehidupan “modus menjadi” (*being mode*), yaitu corak masyarakat dengan corak pengembangan diri.

Di sektor lain seperti dalam dunia pendidikan, modus *being* dalam pendidikan tentu merupakan konsep pendidikan yang lebih manusiawi, sedangkan modus *having* lebih mendorong pendidikan yang kurang manusiawi yang mungkin bersifat opresif. Untuk mengembangkan manusia yang produktif maka pendidikan harus dikembangkan dalam modus *being*. Dengan melihat semua hal tersebut dapat diklasifikasikan komparasi antara pemikiran keduanya ini sebagai berikut:

Komparasi Pemikiran Al Ghazali dan Eric Fromm 1.3

No.	Bahan Komparasi	Al-Ghazali	Erich Fromm
1.	Konsep pemikiran	Konsep <i>Kimiya al-Sa'adah</i> berupa paham kebahagiaan dengan pengetahuan diri sendiri yang berkesinambungan dengan ketauhidan dan dan berakhir dengan mendapatkan ma'rifatullah yang berdampak kebahagiaan.	Konsep mengada ( <i>being</i> ) berupa paham kebahagiaan dengan menjadi manusia yang mandiri, bebas, kritis dan aktif yang bermuara pada terwujudnya masyarakat baru yang kemudian mengarahkan agar dapat mencapai kebahagiaan sejati tanpa menggantungkan hidupnya pada apa pun.
2.	Orientasi serta pendekatan	Orientasi pencapaian kebahagiaan secara Islami (deduktif).	Orientasi pencapaian kebahagiaan secara subjektif (induktif).
3.	Orisinalitas	Normatif, faham ini merupakan hasil interpretasi tokoh dalam memahami tekstual wahyu sebagai sumber pengetahuan agama.	Empiris, faham kebahagiaan ini berasal dari hasil penelitian dari tokoh dan para peneliti lainnya, seperti tujuan/makna hidup merupakan perenungan tokoh dalam setiap pengalamannya (riset dan kajian terhadap tema ini).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali Imam, 2020 *Proses Kebahagiaan* Terj K.H. A. Mustofa Bisri Jakarta: PT Qaf Media Kreativa
- Anwar Khaliel, 2017, *Allah Hanya ingin Kau Bahagia*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Arikunto Suharsimi, 1990, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta
- Departemen Agama R.I. 2010, *Al-Our'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Cet. X; Diponegoro
- Diponegoro Ahmad, 2011, *Muslim yang bahagia*, Yogyakarta : Konseling Islami
- Djamalidin Mahbub, 2015, *Al-ghazali Sang Ensiklopedi Zaman*, Jakarta: Mizan, 2015
- Fromm Erich, 2019, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari, Yogyakarta: IRCiSoD
- Hall, Calvin S. & Gardner Lindzey, 1993 *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)* Terj Dr. A. Supratiknya Yogyakarta: Kanisiu
- Hamka, 1961, *Tasauf Moderen*, Jakarta: Djajamumi, 1961
- HR.Muslim No. 2749, dari' Abdullah Bin Mas'ud
- Irham M. Iqbal, 2011, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*, Jakarta Selatan: Mizan Publika
- Karzun Anas Ahmad, 2011, *Menjadi Orang yang Bahagia*, Jakarta: Khatulistiwa Press
- Najati Usman, 1997, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terj Ahmad Rafi, Bandung: Pustaka
- Prayitno dan Erman Amti. 2015, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta
- Riyadi Slamet dan Fauzi Bahreisy, 2001, *Kimiya al-Sa'adah (Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi)*, Jakarta: Zaman
- Salim Amr Abdul Mun'in Salim, 2005 *Menjadi Manusia Paling Bahagia*, Jakarta: Pustaka Azzam

- Sugiyono, 2014, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta
- Sujarweni V Wiratna, 2014, *Metologi Penelitian Lengkap Praktis dan Mudah Dipahami*, Yogyakarta: PUSTAKABUKUPRESS
- Syukur M. Amin dan Masyharuddin, 2002, *Intelektualisme Tasawuf Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, Semarang: Pustaka Pelajar
- Yunus Mahmud, 1990, *Kamus Arab Indonesia* Bandung: Hidakarya
- Zarr Sirajuddin, 2010, *Filsafat Islam, Filosof dan Filsafatnya*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Albab Ulil, 2020 “Konsep Kebahagi Menurut Al-Ghazali”, Purwokerto: Skripsi IAIN Purwokerto
- Aziz Abdul, 2018“Konsepsi Manajemen Kompensasi Guru menurut Al-Ghazali”, Surakarta: Tesis IAIN Surakarta
- Devinadwi, 2016, “Kepribadian Sehat Menurut Erich Fromm”, <http://devinadwi27.blogspot.com/2016/04/kepribadian-sehat-menurut-erich-fromm.html?m=1>
- Fauzi Akhmad, 2016 “Hakikat Kebagaian Dalam Perspektif Al-Quran”, Ponorogo: Skripsi
- Fitriyah Lailatul, 2016, Jangan Terlalu Materialistik! Materialistik Sebagai Tolak Ukur Kepuasan Hidup”, Psikovdya, vol.20, no. 1
- Husen Yenni Mutia, 2018, *Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam perspektif al-Ghazali*, dimuat dalam *Skripsi*, Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
- Islam.co “Biografi Singkat al-Ghazali, Sang Hujjatul Islam” *Artikel Tokoh Islam* (2020): <https://islami.co/biografi-singkat-al-ghazali-sang-hujjatul-islam/>
- Janecatherine, 2016, “Teori Kepribadian Sehat Menurut Erich Fromm”, <https://www.google.com/amp/s/datbluegril.wordpress.com/2016/04/03//psychology-teori-kepribadian-sehat-menurut-erich-fromm/amp/>
- Jusmiati “Konsep Bahagia Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal”, <http://download.garuda.ristekdikti.go.id>

Kuntoro Sodik A, 1991, "Tinjauan Buku secara Kritis Erich Fromm: To Have Or To Be?", Cakrawala Pendidikan, no. 2

Latif Lukman, "Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang pendidikan Akhlak", Malang: Tesis UIN Malik Ibrahim

Mandala Widya, 2017 "*Konsep Being dalam "To Have Or To Be" Erich Fromm*", Surabaya: Skripsi

Malinda, dkk, 2014, "Studi Tentang Kesiapan Guru Fisika SMA dalam Menerapkan Kurikulum 2013 di Kota Semarang Tahun Pelajaran 2013/2014". *Unnes Physic Education Journal*, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/upej>

Noviyanti Nurngaliyah, "Konsep Hati Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumudin", (Salatiga: Skripsi IAIN Salatiga)

Nurdin Alfian, "Bahagia dalam Pandangan Islam dan Barat", <https://osf.io>

Puspitorini Yulia Woro, 2012, "Tingkah Laku Proposial dan Kebahagiaan", Semarang: Prodi Psikologi Unika Soegijapranata

Sakwati Monalisa, "Erich Fromm: Biografi, Karya, Teori, Analisis Kasus", <http://monaliasakwati.blogspot.com/2012/04/erich-fromm-biografi-karya-teori.html>

Sofia Nanum, 2018, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis" *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, vol. 23, no.2

Yulianti Harmaini Alma, "Peristiwa-Peristiwa yang Membuat Bahagia", hlm. 111. <https://www.researchgate.net>

Zahara Ulfa, 2018 "*Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran*", Banda Aceh: Skripsi