

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk yang memiliki orientasi masa depan dan harapan hidup yang baik. Harapan menjadi dimensi psikologis yang penting karena berfungsi sebagai kekuatan internal yang mendorong individu untuk menetapkan tujuan, merancang pencapaian strategi, serta mempertahankan motivasi ketika menghadapi hambatan. Namun demikian, kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai problematika, baik yang bersumber dari faktor internal (konflik intrapersonal, krisis identitas, tekanan psikologis) maupun faktor eksternal (tekanan sosial, ekonomi, keluarga, maupun perubahan lingkungan). Masalah kehidupan dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan gangguan psikologis apabila individu tidak memiliki kemampuan beradaptasi dan daya tahan diri yang baik. Dalam konteks ini, kualitas harapan hidup menjadi variabel yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Dewi, A. P. et al, 2025).

Hasil penelitian dilakukan pada tahun 2018 merupakan survei daring yang diselenggarakan oleh YouGov (grup riset pasar dan analisis data daring internasional yang berbasis di Inggris) (<https://yougov.co.uk/about>) dengan penelitian melibatkan 4.619 responden. Studi ini tercatat sebagai penelitian mengenai tingkat stres terbesar yang pernah dilakukan di Inggris. Dalam kurun satu tahun terakhir, sebanyak 74% responden melaporkan mengalami tingkat

stres yang sangat tinggi hingga membuat mereka merasa kewalahan atau tidak mampu mengatasinya. (<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics>)

Menurut data World Health Organization (WHO), masalah stres merupakan isu kesehatan global yang serius. WHO mencatat bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami kondisi ini. Di Indonesia, situasi dan kondisi stres juga cukup mengkhawatirkan yaitu Sekitar 10% penduduk Indonesia mengalami stres. Dari jumlah tersebut: 1-3% menderita stres akut, 7-10% menderita stres berat. Jawa Tengah Total 740.000 jiwa tercatat menderita gangguan kejiwaan. Dari angka ini, 608.000 orang mengalami stres dan 96.000 jiwa mengalami kegilaan. Diperkirakan 0,5% dari total penduduk, atau sekitar 13.000 jiwa, di seluruh kabupaten/kota mengalami gangguan kejiwaan. Sekitar 1.500 penderita stres dari jumlah tersebut berasal dari Pontianak. (Wirayudha et al., 2020)

Berbagai data tersebut menunjukkan bahwa stres dapat dialami oleh banyak orang dari berbagai latar belakang yang ada, meskipun cara mereka mengekspresikan atau menghadapi stres tersebut dapat berbeda-beda. Secara global, data World Health Organization (WHO) tahun 2019 mengindikasikan bahwa bunuh diri menempati peringkat sebagai penyebab kematian tertinggi kedua pada kelompok usia produktif 15 hingga 29 tahun. Fenomena ini mencatat lebih dari 700.000 kasus tahunan, dengan prevalensi yang signifikan terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. (Florensa Dkk., 2025)

Data terbaru Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan bahwa kesehatan mental di Indonesia berada dalam kondisi yang mengkhawatirkan. Sebanyak 20% populasi (sekitar 54 juta jiwa) mengalami gangguan mental emosional, sementara 9,8% remaja dilaporkan pernah memiliki pikiran untuk melakukan bunuh diri. Meskipun jumlah kasus cukup tinggi, hanya sekitar 8% penyintas yang memperoleh layanan penanganan profesional, dan lebih dari dua ribu kasus bunuh diri tercatat setiap tahunnya. (<https://rspp.co.id/artikel-detail-817-Kesehatan-Mental-di-Indonesia-Tantangan,-Dampak,-dan-Solusi-Mendesak>)

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya upaya-upaya supaya manusia dapat hidup dengan cara yang baik dan dapat menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya dan menyelesaikan masalah yang ada sehingga masalah yang terjadi atau dialami tidak berlarut kepanjangan dan berdampak negatif dan membahayakan terhadap kehidupan seseorang. Beberapa penelitian menyebutkan, dengan meningkatkan kualitas diri, menjadi pribadi yang lebih baik lagi akan menjadi salah satu solusi untuk menghadapi problematika kehidupan.

Pendekatan sisi psikologi juga penting karena kecemasan, stress bahkan niat bunuh diri berangkat dari hati dan jiwa manusia yang saat itu mengalami suatu masalah. Stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menurunkan kapasitas individu dalam melakukan koping terhadap tuntutan psikologis, sehingga meningkatkan risiko munculnya perasaan putus asa, kecemasan, serta kecenderungan untuk melakukan penarikan diri dari interaksi

sosial. Dalam perspektif jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi mengganggu relasi interpersonal dan menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh. Selain itu, stres yang tidak terkelola secara adekuat dapat menyebabkan gangguan pola tidur dan perubahan perilaku makan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap tingkat kesejahteraan individu secara keseluruhan (<https://psikologi.uma.ac.id/pengaruh-stres-terhadap-kesehatan-mental-dan-fisik>)

Upaya dalam meningkatkan kualitas diri, di beberapa penelitian tentang bagaimana seorang individu mengembangkan dan memaksimalkan potensi dirinya sehingga dengan itu individu akan lebih mampu untuk menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya. Beberapa dijelaskan tentang konsep “manusia sempurna”. Dimana dengan menjadi manusia yang memiliki kemampuan untuk hidup yang lebih baik. Memiliki kesempurnaan lahir dan batin dan mampu untuk membedakan hal-hal yang baik (terpuji) dan juga hal-hal yang buruk (tercela) (Rukmana & Al-Walid, 2021).

Salah satu gagasan tentang kehidupan unggul dapat ditemukan dalam karya *life excellence* yang ditulis oleh Reza M. Syarief (Syarief, 2005). Dalam karyanya, Reza M. Syarief menekankan pentingnya pengembangan potensi diri secara menyeluruh, penetapan tujuan hidup yang jelas, serta keselarasan antara nilai, pikiran, dan tindakan dalam mencapai kehidupan yang berkualitas. Konsep *life excellence* tidak hanya berbicara tentang kesuksesan material, tetapi juga tentang kualitas hidup, kontribusi sosial, dan kebermaknaan hidup. Meskipun demikian, gagasan ini lebih banyak digunakan dalam konteks pengembangan

diri dan kepemimpinan praktis, sehingga masih terbuka peluang untuk dikaji secara lebih mendalam dalam perspektif akademik, khususnya dalam kaitannya dengan pendidikan Islam.

Perkembangan ilmu psikologi modern menghadirkan pendekatan psikologi positif yang berfokus pada penguatan potensi dan kesejahteraan manusia. Martin Seligman, sebagai salah satu tokoh utama psikologi positif, memperkenalkan model PERMA yang terdiri dari lima elemen utama, yaitu *Positive Emotion* (emosi positif), *Engagement* (keterlibatan), *Relationships* (relasi), *Meaning* (makna), dan *Accomplishment* (pencapaian). Model PERMA menawarkan kerangka ilmiah untuk memahami dan mengembangkan kehidupan unggul atau *flourishing*, yang telah banyak diaplikasikan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan. Meskipun model PERMA memiliki dasar empiris yang kuat dan relevan dengan pengembangan kesejahteraan peserta didik, integrasinya dengan nilai-nilai Islam masih relatif terbatas. Dalam konteks pendidikan Islam, pendekatan psikologi positif sering kali dipandang sebagai produk pemikiran Barat yang belum sepenuhnya dikontekstualisasikan dengan ajaran dan nilai Islam. Padahal, jika dikaji lebih mendalam, terdapat sejumlah titik temu antara konsep PERMA dan ajaran Islam, seperti pentingnya makna hidup (*meaning*), hubungan sosial yang baik (*ukhuwah*), serta pencapaian yang dilandasi nilai-nilai kebaikan.

Konsep kehidupan unggul dalam *life excellence* karya Reza M. Syarief dan teori psikologi positif model PERMA karya Martin Seligman memiliki potensi untuk saling melengkapi. Keduanya sama-sama menekankan pengembangan

potensi manusia secara holistik, keseimbangan antara pencapaian dan makna, serta pentingnya relasi dan kontribusi sosial. Integrasi kedua konsep ini, jika dikaitkan dengan nilai-nilai pendidikan Islam, berpotensi menghasilkan kerangka konseptual yang komprehensif dalam merumuskan pendidikan Islam yang berorientasi pada pembentukan kehidupan unggul. Oleh karena itu, kajian yang mengkaji konsep kehidupan unggul dalam karya *Life Excellence* Reza M. Syarief dan teori psikologi positif model PERMA Martin Seligman serta relevansinya terhadap pengembangan pendidikan Islam menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah kajian yang masih terbatas, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan paradigma pendidikan Islam yang lebih holistik, humanis, dan relevan dengan tuntutan zaman, tanpa meninggalkan nilai-nilai spiritual dan tujuan utama pendidikan Islam itu sendiri.

B. Penegasan Istilah

Penegasan istilah berfungsi memberikan penjelasan tentang karya ilmiah atau penelitian yang bertujuan memberikan batasan pengertian, definisi konseptual, maupun operasional terhadap variabel atau istilah-istilah kunci yang digunakan. Penegasan istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. *Life Excellence*

Mengacu pada suatu konsep berpikir tentang kehidupan unggul yang karya Reza M. Syarief dalam bukunya yang berjudul *Life Excellence*.

2. Psikologi Positif Model PERMA

Psikologi Positif merupakan bagian atau cabang dari psikologi, yang di dalamnya ada beberapa model yang dikembangkan. Salah satunya adalah model PERMA (*Positif Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) yang digagas oleh Martin Seligman.

3. Pendidikan Islam

Pendidikan Islam merupakan salah satu aktivitas manusia yang berorientasi pada upaya membimbing dan mempengaruhi individu agar mengarah pada perilaku yang bernilai kebaikan sehingga mampu menjalani kehidupan yang selaras dengan ajaran Islam. Tujuan tersebut diwujudkan melalui kesadaran untuk menaati seluruh perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya, yang keseluruhannya berada dalam koridor ketentuan dan hukum Allah. Oleh karena itu, landasan fundamental pendidikan Islam bersumber pada Al-Qur'an dan Hadits (Nadliroh, 2024).

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat ditemukan beberapa identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Banyaknya angka gangguan mental dan hilangnya makna hidup dalam Masyarakat. diantaranya kasus stres dan tindakan bunuh diri menunjukkan bahwa banyak individu saat ini mengalami kerapuhan mental dan kehilangan tujuan hidup yang baik.

2. Belum adanya titik temu yang optimal antara ilmu psikologi barat dan motivasi islami. Meskipun teori Psikologi Positif (PERMA) menawarkan metode ilmiah untuk mencapai kebahagiaan, penerapannya seringkali dipisahkan dari nilai-nilai spiritualitas Islam. Sebaliknya, motivasi Islami seperti *life excellence* terkadang dianggap kurang bersifat metodis. Masalah ini menyoroti perlunya menggabungkan kedua pendekatan tersebut agar didapatkan solusi kesehatan mental yang lengkap baik secara ilmiah dan kesesuaian dengan nilai agama.
3. Pendidikan Islam belum sepenuhnya menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer. Pembelajaran agama di sekolah atau lembaga pendidikan seringkali masih terpaku pada hafalan materi, namun belum secara mendalam mengajarkan strategi praktis untuk mengelola emosi dan kesehatan jiwa. Hal ini menimbulkan masalah mengenai bagaimana mengintegrasikan konsep psikologi positif ke dalam kurikulum Pendidikan Islam agar peserta didik memiliki karakter yang unggul sekaligus mental yang sehat.

D. Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah pembahasan tentang konsep kehidupan unggul yang dikemukakan oleh Reza M. Syarief dalam bukunya “*life excellence*” dan Teori Psikologi Positif Model PERMA Karya Martin Seligman. Dari Kedua konsep tersebut kemudian dianalisis relevansinya dengan pengembangan pendidikan Islam.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dijelaskan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep kehidupan unggul dalam *Life Excellence* karya Reza M. Syarief dan Teori Psikologi Positif Model PERMA karya Martin Seligman?
2. Apa persamaan dan perbedaan antara konsep kehidupan unggul dalam *Life Excellence* Reza M. Syarief dengan Teori Psikologi Positif model PERMA Martin Seligman?
3. Bagaimana relevansi hasil komparasi konsep dan teori tersebut terhadap pengembangan Pendidikan Islam?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis bagaimana konsep Kehidupan Unggul dalam *Life Excellence* karya Reza M. Syarief dan teori Psikologi Positif Model PERMA karya Martin Seligman
2. Untuk menganalisis persamaan dan perbedaan antara konsep kehidupan unggul dalam *Life Excellence* Reza M. Syarief dan teori psikologi positif model PERMA Karya Martin Seligman
3. Untuk menganalisis bagaimana relevansi konsep kehidupan unggul dalam *life excellence* karya Reza M. Syarief dan teori psikologi positif model PERMA Karya Martin Seligman terhadap pengembangan tujuan pendidikan Islam.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Menjadi rujukan dalam upaya menjadi pribadi lebih baik dan dapat memberikan wawasan dalam upaya menyelesaikan permasalahan kehidupan.
- b. Sebagai rujukan penelitian selanjutnya dengan tema-tema yang sejenis.

2. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangsih dalam khazanah keilmuan dan wawasan pendidikan Islam secara nasional dan global.
- b. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikembangkan ke dalam berbagai jenis penelitian lainnya sehingga membuka ruang-ruang diskusi ilmiah.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*). Menurut Sari dan Asmendri dalam (Sari, 2020) penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang berorientasi pada pengumpulan berbagai informasi serta data melalui sumber-sumber tertulis, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal penelitian, laporan studi, tesis, disertasi, maupun sumber daring yang kredibel. Metode ini memiliki nilai penting dalam bidang pendidikan karena membantu peneliti memahami topik yang dikaji, merumuskan pertanyaan penelitian, melakukan analisis, serta menarik kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian kepustakaan dapat

dilaksanakan secara individual oleh peneliti maupun melalui kerja kolaboratif dalam sebuah tim.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian pada Tesis ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis isi dan komparatif. Penelitian Kualitatif merupakan suatu pendekatan metodologis yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dan budaya secara mendalam melalui pengumpulan data yang bersifat kontekstual, deskriptif, dan non-kuantitatif. Pendekatan ini menitikberatkan pada proses penafsiran makna serta pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu maupun kelompok. Oleh karena itu, penelitian kualitatif umumnya digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang fokus pada bagaimana dan mengapa suatu fenomena terjadi (Supriandi et al., 2025).

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Merupakan sumber utama yang secara langsung disampaikan oleh peneliti dari objek atau subjek penelitian. Data ini diperoleh dari sumber asli yang belum mengalami proses pengolahan, analisis, maupun interpretasi oleh pihak lain. Sumber primer memiliki karakteristik asli dan autentik karena berasal langsung dari pemilik informasi atau

dokumen awal. Contoh sumber data primer meliputi manuskrip asli, buku karya penulis pertama, makalah yang belum dipublikasikan, transkrip wawancara, maupun dokumen atau tulisan lain yang diperoleh secara langsung dari penulis atau penciptanya. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah dari buku-buku karya Reza M. Syarief. Buku utamanya adalah berjudul *Life Excellence* dan buku karya Reza M. Syarief lainnya yang sesuai dengan pembahasan dalam penelitian. Sumber primer kedua adalah buku karya Martin Seligman dengan judul “*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*”.

b. Sumber Data Sekunder

Merupakan sumber data pendukung yang berfungsi melengkapi serta memperkuat data utama dalam penelitian. Data sekunder umumnya telah melalui proses pengolahan, analisis, atau interpretasi oleh pihak lain dan biasanya telah dipublikasikan dalam berbagai bentuk. Sumber ini dapat berupa buku referensi, artikel jurnal ilmiah, makalah, skripsi, tesis, disertasi, maupun data yang tersedia melalui situs web, basis data digital, arsip, serta publikasi lain yang relevan dengan fokus penelitian. Sumber sekunder yang dimaksud adalah hasil penelitian dari Reza M. Syarief yang membahas seputar *Life Excellence* dan juga Martin Seligman yang membahas seputar konsep psikologi positif dan teori PERMA dan berupa jurnal ilmiah maupun pernyataan tokoh dari sumber yang kredibel baik dari internet, video maupun sumber yang valid lainnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepustakaan. Teknik kepustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan bermacam material yang terdapat di ruang kepustakaan seperti buku, koran, majalah, naskah, dokumentasi dan sebagainya yang relevan dengan penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi daftar ceklis klasifikasi bahan penelitian, format catatan penelitian (misalnya, bibliografi kerja), peta pemikiran, dan lembar analisis dokumen.

5. Teknik Analisis Data

Pelaksanaan metode penelitian kepustakaan dilakukan dengan memanfaatkan berbagai teknik analisis data, antara lain analisis konten, analisis naratif dan analisis komparatif (Abdurrahman, 2024). Ketiga teknik tersebut digunakan untuk menelaah, memahami, dan menginterpretasi data sesuai kebutuhan penelitian. Setiap teknik memiliki fungsi dan karakteristik yang berbeda, sehingga pemilihannya disesuaikan dengan fokus dan rumusan pertanyaan penelitian yang hendak dijawab. Secara umum, empat teknik analisis dalam penelitian kepustakaan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

Pertama, analisis konten, yaitu metode yang digunakan untuk mengkaji pesan dalam teks, gambar, atau media lain. Teknik ini bertujuan mengungkap makna, pola, serta tren komunikasi yang muncul dari suatu materi. Contohnya, menganalisis pemberitaan media untuk mengetahui bagaimana suatu isu dibingkai, atau menelaah unggahan media sosial untuk

memahami sentimen publik terhadap suatu permasalahan.
(<https://www.researchgate.net>)

Kedua, analisis naratif, yakni teknik yang berfokus pada pemahaman dan penafsiran cerita. Analisis ini digunakan untuk mengidentifikasi tema, struktur, dan makna narasi serta melihat bagaimana cerita digunakan untuk membangun pemahaman tentang realitas. Misalnya, menelaah narasi pengalaman hidup seseorang untuk memahami proses pembentukan makna, atau menganalisis cerita fiksi untuk menggali pesan dan nilai yang disampaikan.

Ketiga, analisis komparatif, yaitu teknik penelitian yang digunakan untuk membandingkan dua atau lebih gagasan guna menemukan persamaan, perbedaan, serta hubungan antar gagasan tersebut. Pendekatan ini membantu peneliti memahami karakteristik masing-masing data secara lebih mendalam melalui perbandingan sistematis.

6. Teknik Keabsahan Data

Untuk menentukan kredibilitas data dalam penelitian, dilakukan teknik keabsahan data yaitu dengan melakukan teknik Trianggulasi sumber data. (Luthfiyani & Murhayati, 2024). Trianggulasi sumber data Trianggulasi sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan suatu teknik yang digunakan untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas temuan penelitian melalui pemanfaatan beragam sumber data. Pendekatan ini dilakukan dengan cara membandingkan dan mengonfirmasi informasi yang diperoleh

dari berbagai sumber guna memastikan konsistensi serta kesesuaian data. Maka dengan demikian, triangulasi memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, mendalam, dan akurat terhadap fenomena yang diteliti, karena data yang dihasilkan tidak hanya bergantung pada satu sumber, melainkan didukung oleh berbagai perspektif yang saling melengkapi.

