

**KONSEP KEHIDUPAN UNGGUL DALAM *LIFE EXCELLENCE* KARYA
REZA M. SYARIEF DAN TEORI PSIKOLOGI POSITIF MODEL PERMA
KARYA MARTIN SELIGMAN SERTA RELEVANSINYA TERHADAP
PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ISLAM**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
(M.Pd.)

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam



Diajukan Oleh:
Afif Alauddin
24160392

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

**KONSEP KEHIDUPAN UNGGUL DALAM *LIFE EXCELLENCE* KARYA
REZA M. SYARIEF DAN TEORI PSIKOLOGI POSITIF MODEL PERMA
KARYA MARTIN SELIGMAN SERTA RELEVANSINYA TERHADAP
PENGEMBANGAN PENDIDIKAN ISLAM**

AFIF ALAUDDIN

24160392

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Tanggal:

TIM PENGUJI

Dr. Happy Susanto, M.A.
(Ketua/Pembimbing 1)



14-08-2026

Dr. Anip Dwi Saputro, M.Pd.
(Sekretaris/Pembimbing 2)



14-08-2026

Dr. Rudianto, M.Ag.
(Penguji Utama 1)



14-08-2026

Dr. Nurul Iman, M.H.I
(Penguji Utama 2)



14-08-2026

Ponorogo, 14-08-2026

Direktur Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Dr. Rudianto, M.Ag.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Afif Alauddin

NIM : 24160392

Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu Perguruan Tinggi. Dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Ponorogo, 14 - 08 - 2026

Hormat saya,



Afif Alauddin

NIM. 24160392

MOTTO

- *Man jadda wa jada*
- *Succes isn't destination, but it's a journey*
- Jadilah manusia yang bermanfaat dimanapun kita berada



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan ridho-Nya, sehingga proposal tesis berjudul Konsep Kehidupan Unggul dalam *Life Excellence* Karya Reza M. Syarief dan Teori Psikologi Positif Model PERMA Karya Martin Seligman Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam, ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan proposal ini merupakan salah satu persyaratan akademik dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Sehubungan dengan itu, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Dr. Rudianto, M.Ag., Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Dr. Wawan kusnawan, M.Pd.I, Ketua Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Happy Susanto, MA selaku Pembimbing I
5. Dr. Anip Dwi Saputro, M.Pd selaku pembimbing II
6. Seluruh keluarga besar, utamanya istri saya, Ita Nuryani yang telah memberikan supportnya dalam segala hal untuk terselesaikannya penyusunan Tesis ini.
7. Seluruh civitas akademika Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas ilmu, dukungan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan Tesis ini.
8. Rekan-rekan Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah saling memberikan dukungan selama masa studi. Semoga kebaikan yang diberikan menjadi amal yang memperoleh balasan terbaik dari Allah SWT.
9. Seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung turut berkontribusi dalam proses penyusunan tugas akademik ini.

Penulis memohon semoga Allah SWT berkenan membalas setiap bantuan dan dukungan yang diberikan dalam proses penyusunan tesis ini, serta menjadikannya sebagai amal kebaikan. *Amin yaa Rabbal 'alamin.*

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki berbagai kekurangan, baik dari segi pengalaman, penguasaan teori, maupun keterbatasan literatur. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan ini dan sebagai bahan perbaikan studi serta penulisan karya ilmiah pada masa mendatang. Akhirnya, penulis berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan Pendidikan Agama Islam, khususnya dalam bidang konsep kehidupan yang terbaik.

Ponorogo, 14 - 08 - 2026



Afif Alauddin

DAFTAR ISI

Cover Proposal Tesis	i
Lembar Pengesahan	ii
Pernyataan Keaslian	iii
Motto	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Abstrak (Bahasa Indonesia)	xi
Abstrak (Bahasa Inggris)	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	6
C. Identifikasi Masalah	7
D. Batasan Masalah	8
E. Rumusan Masalah	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	10
H. Metode Penelitian	10
1. Jenis Penelitian	10
2. Pendekatan Penelitian	11
3. Sumber Data	11
4. Teknik Pengumpulan Data	13

5. Teknik Analisis Data	13
6. Teknik Keabsahan Data	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. Landasan Teori	16
1. Kehidupan Unggul (<i>Life Excellence</i>)	16
2. Psikologi Positif	20
3. Pendidikan Islam	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan/Terdahulu	31
BAB III PAPARAN DATA	36
A. Konsep Kehidupan Unggul dalam <i>Life Excellence</i> karya Reza M. Syarief dan konsep Psikologi Positif Model PERMA karya Martin Seligman	36
1. Konsep Kehidupan Unggul dalam <i>Life Excellence</i> karya Reza M. Syarief.....	36
2. Konsep Psikologi Positif Model PERMA karya Martin Seligman	51
B. Persamaan dan Perbedaan Konsep Kehidupan Unggul dalam <i>life excellence</i> karya Reza M. Syarief dan Konsep Psikologi Positif model PERMA karya Martin Seligman	66
1. Titik Persamaan Kedua Konsep.....	66
2. Titik Perbedaan Kedua Konsep	68
C. Relevansi Hasil Komparasi Konsep Dan Teori Tersebut Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam	70

1. Kehidupan Unggul, <i>Well-being</i> dan Penerapan Psikologi Positif dalam Pendidikan	70
2. <i>Mind Management</i> dan <i>Positive Emotion</i>	74
3. Engagement, FOCUS dan CARE	78
4. Konsep <i>Meaning</i> , <i>Purpose</i> dan <i>Power of love</i>	81
5. Konsep <i>Relationship</i> dan <i>Life University</i>	84
6. Dimensi <i>Accomplishment</i> , <i>Art of War</i> dan Motivasi Alam Ghaib	88
BAB IV ANALISIS	93
A. Analisis Konsep Kehidupan Unggul dalam <i>Life Excellence</i> karya Reza M. Syarief dan konsep Psikologi Positif Model PERMA karya Martin Seligman .	93
1. Konsep Kehidupan Unggul dalam <i>Life Excellence</i> karya Reza M. Syarief .	93
2. Teori Psikologi Positif Model PERMA karya Martin Seligman	97
B. Analisis Persamaan dan Perbedaan Konsep Kehidupan Unggul dalam <i>life excellence</i> karya Reza M. Syarief dan Konsep Psikologi Positif model PERMA karya Martin Seligman	108
1. Titik Persamaan Kedua Konsep.....	108
2. Titik Perbedaan Kedua Konsep	113
C. Analisis Relevansi Hasil Komparasi Konsep Dan Teori Tersebut Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam	119
1. Kehidupan Unggul, <i>Well-Being</i> dan Penerapan Psikologi Positif dalam Pendidikan	119
2. <i>Mind Management</i> dan <i>Positive Emotion</i>	122
3. Engagement, FOCUS dan CARE	125

4. Konsep Meaning, Purpose dan Power of love	128
5. Konsep Relationship dan Life University	130
6. Dimensi <i>Accomplishment</i> , <i>Art of War</i> dan Motivasi Alam Ghaib	133
BAB VI PENUTUP	138
A. Kesimpulan	138
B. Saran-saran	140
DAFTAR PUSTAKA	141



ABSTRAK

Afif Alauddin, 2026. *Konsep Kehidupan Unggul Dalam Life Excellence Karya Reza M. Syarief Dan Teori Psikologi Positif Model Perma Karya Martin Seligman Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam*. Tesis Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Pembimbing 1 Dr. Happy Susanto, MA, dan Pembimbing 2 Dr. Anip Dwi Saputro, M.Pd.

Kata Kunci : *Life Excellence*, Psikologi Positif, Pengembangan Pendidikan Islam

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kehidupan unggul dalam buku *life excellence* karya Reza M. Syarief dan teori psikologi positif model PERMA karya Martin Seligman, serta menelaah relevansinya terhadap pengembangan pendidikan Islam. Kajian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan pendidikan Islam akan paradigma holistik yang tidak hanya menekankan aspek kognitif-normatif, melainkan juga memperhatikan kesejahteraan psikologis, makna hidup, dan pembentukan karakter peserta didik di tengah dinamika modernitas yang kompleks.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*). Sumber data primer meliputi buku *life excellence* dan karya utama Seligman mengenai model PERMA, sedangkan data sekunder bersumber dari jurnal terakreditasi dan literatur akademik yang relevan. Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) serta analisis komparatif-konseptual untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan titik temu kedua konsep.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *life excellence* menekankan optimalisasi potensi diri, kejelasan tujuan, dan kontribusi sosial, sementara model PERMA menggarisbawahi emosi positif, keterlibatan, relasi, makna, dan pencapaian. Kedua konsep ini berkonvergi dalam memandang kehidupan unggul sebagai proses pembangunan manusia yang komprehensif. Selain itu, nilai-nilai di dalamnya selaras dengan prinsip pendidikan Islam, seperti keseimbangan duniawi-ukhrawi dan pembentukan akhlak mulia. Kesimpulannya, integrasi kedua konsep ini sangat relevan dan berpotensi menjadi landasan konseptual bagi pengembangan pendidikan Islam yang holistik, humanis, dan kontekstual tanpa mengabaikan nilai spiritualitasnya.

ABSTRACT

Afif Alauddin, 2026. *The Concept of Life Excellence in the Book Life Excellence by Reza M. Syarief and the Theory of Positive Psychology: The PERMA Model by Martin Seligman, and Their Relevance to the Development of Islamic Education.* Thesis for the Master's Program in Islamic Education at the Graduate School of Muhammadiyah University of Ponorogo, Advisor 1 Dr. Happy Susanto, MA, and Advisor 2 Dr. Anip Dwi Saputro, M.Ed.

Keywords: Life Excellence, Positive Psychology, Islamic Education Development.

This study aims to examine the concept of "life excellence" in Reza M. Syarief's life excellence and Martin Seligman's PERMA model of positive psychology, alongside analyzing its relevance to the development of Islamic education. This research is motivated by the critical need within Islamic education for a holistic paradigm that transcends cognitive and normative emphases to actively foster psychological well-being, personal meaning, and character building amidst the complex dynamics of modernity.

This study employs a qualitative approach with a library research design. Primary data sources include the book life excellence and Seligman's foundational works on the PERMA model, while secondary data are drawn from accredited journals and relevant academic literature. Data were collected through documentation and subsequently analyzed using content analysis and comparative-conceptual techniques to identify similarities, differences, and points of convergence between the two frameworks.

The results indicate that life excellence emphasizes the optimization of self-potential, clarity of purpose, and social contribution, whereas the PERMA model underscores positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. Both concepts converge in viewing an excellent life as a comprehensive process of human development. Furthermore, their inherent values align with Islamic educational principles, such as the equilibrium between worldly (duniawi) and otherworldly (ukhrawi) dimensions and the cultivation of noble character (akhlak mulia). In conclusion, the integration of these two frameworks is highly relevant and holds significant potential to serve as a conceptual foundation for developing a holistic, humanistic, and contextual Islamic education without disregarding its spiritual values.