

## **Kebahagiaan ditinjau dari Perilaku Bersedekah: Suatu Kajian Psikologi Islam**

**Rini Julistia, Safuwan**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh  
e-mail: [rinijulistia90@gmail.com](mailto:rinijulistia90@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to understand happiness in the review of sadaqah behavior in the analysis of Islamic psychology by taking a sample of the community of the Lhokseumawe City and North Aceh District. Happiness is the focus of humans in life that can be understood by people in various interpretations in accordance with knowledge, understanding, and habits of life. This study was designed with an explorative type by qualitative approach, in which the reality of sadaqah behavior became the focus of happiness felt by individuals. The results showed that knowledge about happiness and sadaqah gave importance to individuals as a virtue in lives. Based on this knowledge the individual understands that the reality of giving is able to provide peace of mind which is felt as happiness in his life. Therefore sadaqah behavior continues to be carried out by people in their lives to provide a sense of happiness and enjoyment of life. In accordance with the findings of this study, it was concluded that one source of happiness in the reality of the community of Lhokseumawe city and North Aceh district was to giving of sadaqah accompanied by sincere intentions.

*Keywords: happiness, sadaqah, Islamic psychology, qualitative analysis*

### **Pendahuluan**

Setiap perbuatan yang bernilai pengetahuan, pesan moral dan kebajikan dalam perspektif Islam dipandang sebagai sedekah. Rasulullah SAW bersabda; “Setiap kebaikan adalah sedekah” (HR. Bukhari, dalam <http://buletin-alilmu.net/>). Dalam hadis yang lain, dari Abu Dzar, Nabi SAW bersabda: “Senyummu kepada saudaramu adalah sedekah, engkau menyuruh kepada kebaikan dan melarang dari kemungkaran adalah sedekah, engkau memberi petunjuk kepada orang di tempat ia tersesat adalah sedekah, engkau menuntun (menunjuki) orang yang lemah penglihatannya adalah sedekah, engkau menyingkirkan batu, duri, dan tulang dari jalan adalah sedekah, dan engkau menuangkan air dari embermu ke ember saudaramu adalah sedekah” (HR. Tirmidzi, dalam <https://almanhaj.or.id/>). Sedekah dalam Islam tidak terbatas hanya pada pemberian materi kepada orang lain, akan tetapi sangat luas cakupannya. Seseorang memberi informasi yang benar kepada orang lain, menuntun orang tua atau anak-anak yang kesulitan menyebrang jalan, memberi makanan kepada fakir miskin, atau memberi segelas air pada tamu yang datang ke rumah kita –merupakan contoh perbuatan baik yang terindikasi sebagai sedekah.

Secara umum sedekah dipahami sebagai pemberian sesuatu barang atau apapun kepada orang lain dengan niat karena Allah SWT. Mujieb, dkk (1994), sedekah merupakan pemberian berupa sesuatu yang berguna bagi orang lain yang memerlukan bantuan (fakir miskin) dengan tujuan beribadah (mencari pahala) kepada Allah SWT semata. Karenanya bisa dipahami bahwa terminologi sedekah sejatinya mengandung kebenaran, kejujuran, keikhlasan atau kerelaan hati seseorang dalam memberi sesuatu kepada orang lain dengan semata-mata mengharap ridhanya Allah SWT. Jika setiap perbuatan yang dilakukan manusia dapat memberinya kebahagiaan, maka tindakan serupa akan dilakukan berulang-ulang oleh individu dalam berbagai kesempatan agar memenuhi kebutuhan psikologisnya. Analogi konteks ini, kebahagiaan dipandang sebagai indikator dari perilaku dan sikap positif yang dilakoni individu di kehidupannya.

Munculnya psikologi positif dalam disiplin psikologi pada akhir tahun 1990, yang dipelopori Martin E.P Seligman, Profesor Psikologi Keluarga dari Universitas Pennsylvania, menjadikan kajian psikologi semakin bergairah sekaligus meredam pandangan psikologi negatif selama abad 20-an. Pandangan Seligman tentang kebahagiaan mengadopsi pemikiran Aritoteles (Arif, 2016) tentang “Eudaimonia”, yakni kondisi hidup yang dijalani seseorang secara baik dan terarah yang disebut *authentic happiness* (kebahagiaan sejati). Kebahagiaan sejati sesungguhnya bukan hidup yang bergelimang kesenangan dan kenikmatan melainkan hidup yang bermakna dimana *virtues* (penerapan kebaikan) yang langka dari individu telah disalurkan secara penuh. Determinan kebahagiaan Martin E.P Seligman (Usman, 2017), merujuk pada dua aspek pemahaman, yaitu moral-laden dan morally-neutral. Konteks moral-laden menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan bersandar pada nilai-nilai moral, sehingga kebahagiaan baru dapat diraih dengan implementasi kebaikan (*virtue*). Di lain pihak, kebahagiaan yang bersifat netral (morally-neutral) lebih focus pada kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), yaitu kepuasan penuh akan kenikmatan yang tinggi (Martin, 2007).

Seligman (2002) mengatakan bahwa kebahagiaan bisa diraih manusia dengan senantiasa melakukan perbuatan positif, mengurangi emosi negatif, dan meningkatkan emosi positif. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur dengan menganalisis tingkat kepuasan pada diri seseorang. Di sisi lain, kebahagiaan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti; kepuasan hidup, lingkungan di luar kontrol diri dan tindakan sukarela. Karena itu, menurut peneliti akan lebih menarik, jika studi kebahagiaan ditelusuri dari sisi perilaku bersedekah (perbuatan sukarela) dengan pendekatan psikologi Islam, sehingga dapat dijelaskan sejumlah perbandingan, baik dari aspek teoritis maupun konteks praktik dalam realitas sosial budaya dan ideology yang kompleksitas, bukan “memaksakan” satu pemikiran psikologi secara universal. Dari studi literatur yang dilakukan peneliti, disimpulkan bahwa beragam studi tentang kebahagiaan telah banyak dilakukan orang, termasuk di Indonesia, namun sejumlah kajian tersebut jarang mempresentasikan analisis kebahagiaan sesuai karakteristik manusia dari perspektif psikologi Islam. Pada umumnya studi-studi kebahagiaan mengacu pada pemikiran filsafat hedonism dan eudaimonic dengan fokus utama pengembangan eksistensi dan pengalaman individu dalam kehidupannya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif dengan tipe penelitian eksploratif melalui analisis psikologi positif Islami. Pendekatan kualitatif merupakan penelusuran data (informasi) penelitian di realitas sosial secara alamiah sesuai ide kajian yang difokuskan (Creswell, 1989). Sedangkan metode eksploratif adalah upaya pencarian (mengeskplor) data primer berlandas pada fenomena empiris yang menggejala (informasi utama) di realitas masyarakat sesuai konteks budaya yang diserap partisipan penelitian. Melalui disain ini, peneliti dapat memperoleh informasi terpercaya terkait isu yang dipelajari, sehingga rasionalitas dan validitas data dapat dibuktikan secara ilmiah. Subjek penelitian ini adalah warga masyarakat Aceh Utara dan Kota Lhokseumawe dengan kriteria, antara lain; penduduk asli dalam wilayah penelitian, bersedia menjadi partisipan, bersedia diwawancarai, berpendidikan minimal SMP, dan berusia 25 tahun ke atas. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terlibat pasif, wawancara mendalam dan dokumentasi. Observasi langsung terlibat pasif digunakan untuk menelusuri langsung realitas sosial, situasi perilaku bersedekah individu dalam berbagai kesempatan (konteks) secara empiris. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi dari partisipan terkait topic kajian yang dipelajari. Wawancara secara mendalam dilakukan dalam dua model; wawancara sudah direncanakan terlebih dahulu melalui kesepakatan (waktu/tempat) dengan partisipan/informan, dan wawancara yang bersifat insidental dalam suasana santai (tanpa ada perjanjian terlebih dahulu) dengan partisipan dalam suatu pertemuan (di masjid, cafetaria, atau di acara hajatan, dll).

## Hasil

Perilaku sedekah warga masyarakat Kota Lhokseumawe direalisasikan pada berbagai situasi; baik ketika individu di masjid saat melaksanakan ibadah shalat jum'at, di kedai kopi, dikeramaian pasar yang hampir saban hari fakir miskin/pengemis mengais rezeki dari belas kasih orang, di perapatan lampu merah (dalam kota) atau ditempat lainnya; seperti di pertemuan warga desa lantaran banyak aturan sosial budaya yang tidak tertulis, dan di lembaga-lembaga pendidikan ketika terjadi bencana alam (banjir, gempa bumi, tanah longsor, dsb.) Hal ini seperti gambaran hasil observasi berikut ini:

**Tabel 1. Realitas Perilaku Bersedekah Warga Kota Lhokseumawe**

Realitas Perilaku Sedekah warga Lhokseumawe	Bentuk Sedekah		Tampilan Perilaku	
	Uang	lainnya	Sering	Jarang
- Masjid	√	-	√	-
- Pasar	√	-	√	-
- Kedai kopi	√	-	√	-
- Lampu merah	√	-	√	-
- Tempat lainnya	√	√	√	-

Sumber: Hasil penelitian, 2019

Praktek sedekah (sumbangan) yang diberikan individu pada umumnya lebih berupa materi (uang) semampunya, akan tetapi di wilayah permukiman penduduk (desa) dan lembaga-lembaga pendidikan, selain pemberian sedekah dalam bentuk uang, juga warga desa bersedekah dalam bentuk informasi kepada pencari alamat atau pemberian tenaga. Sementara di lembaga pendidikan perilaku sedekah warga kampus/sekolah –misalnya, dapat berupa uang bila ada warga sekolah/kampus yang mengalami musibah, sumbangan bagi bencana alam ataupun pemberian informasi yang benar kepada sesama warga di lembaga-lembaga Pendidikan, baik berupa informasi seputar jadwal pembelajaran, jadwal ujian, jadwal praktikum dan sebagainya

Sementara realitas perilaku sedekah pada warga Kabupaten Aceh Utara, juga terlihat hamper sama dengan praktek bersedekah yang dilakukan warga Kota Lhokseumawe. Deskripsi ini dapat dianalisis pada sajian tabel hasil observasi berikut ini:

**Tabel 2. Realitas Perilaku Bersedekah Warga Kabupaten Aceh Utara**

Realitas Perilaku Sedekah warga Aceh Utara	Bentuk Sedekah		Tampilan Perilaku	
	Uang	lainnya	Sering	Jarang
- Masjid	√	-		-
- Pasar	√	-		-
- Kedai kopi	√	-		-
- Lampu merah	-	-		-
- Tempat lainnya	√			-

Sumber: Hasil penelitian, 2019

Pada umumnya realisasi sedekah warga Aceh Utara tidak jauh berbeda dengan warga tetangganya (Lhokseumawe). Perilaku sedekah warga hanya berbeda pada realitas lampu merah (lampu stop pengatur lalu lintas bagi pengguna jalan). Hal ini disebabkan karena lampu merah dalam wilayah Aceh Utara boleh dibilang tidak ada, lantaran Aceh Utara tidak memiliki kota utama sebagai pusat konsentrasi warga untuk berbagai keperluan. Lampu merah hanya terdapat di jalan lintas nasional saja –itupun hanya 2-3 saja, jika dibandingkan dengan wilayah kota/kabupaten lainnya di Provinsi Aceh.

Selanjutnya, dalam upaya cross-check data observasi agar realibilitas data dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (sesuai tradisi pendekatan kualitatif), juga ditampilkan cuplikan data hasil wawancara terkait konteks sedekah yang dianggap sebagai perbuatan baik yang mendatangkan pahala di sisi Sang Pencipta. Sebagian yang lain memandang sedekah sebagai anjuran ajaran agama (Islam) yang merupakan salah satu ibadah bagi Muslim yang bersifat sunat. Bagi warga Lhokseumawe dan Aceh Utara, kebahagiaan dan sedekah dipandang sebagai konsep yang saling berhubungan erat (timbang balik), hal ini sesuai informasi pengetahuan yang diperoleh individu dari serapan pendidikan moral (agama) yang telah dipelajarinya sejak kecil hingga dewasa. Relevansi pengetahuan individu ini dapat dianalisis dari paparan sejumlah hasil wawancara mendalam partisipan penelitian ini. Tgk. Ahmad (56<sup>th</sup>) warga Dewantara, tokoh masyarakat, memandang bahagia itu anugerah terbesar dari Allah bagi kaum muslimin. Dia mengatakan: *“ya, bahagia itu anugerah Allah bagi hamba-Nya yang bertakwa. Saya kira begitu ya, bagi orang-orang yang ingkar, saya kira tidak ada rasa bahagia walaupun hidupnya bergelimang harta dan kemewahan”* (Hasil wawancara, Tgk. Ahmad, Kreung Geukueh, Dewantara, 15/04/2019).

Interperetasi hasil wawancara di atas, memberi pemahaman dari aspek kognitif individu bahwa bahagia dinalar sesuai serapan pendidikan yang dipelajarinya. Bahagia hanya dapat dirasakan oleh orang yang bertakwa kepada Allah, sedang orang-orang yang lalai dan tidak bertakwa tidak mampu merasakan hakikat bahagia dalam hidupnya, walaupun tampilan realita individu di mata lingkungan adalah orang yang paling bahagia, karena memiliki segalanya. Pandangan partisipan lain, Romi (40<sup>th</sup>), seorang karyawan swasta, memandang kebahagiaan sebagai rasa puas manusia karena mendapat sesuatu hal dari sebab keberhasilan (hasil kerja). Dia menyebutkan bahwa: *”bahagia...menurut saya, ya...kepuasan kita karena mendapatkan sesuatu hal. Biasanya rasa bahagia kita ungkap dalam bersyukur karena mendapatkan sesuatu, contoh; hadiah, uang dan lainnya karena kita sukses bekerja”*. (Hasil wawancara, Romi, di Kedai Kopi ‘Narasa’, Simpang Buloh, Cunda, Lhokseumawe, 20/04/2019).

Partisipan lain, Nurlaila (37<sup>th</sup>), seorang ibu rumah tangga, mengatakan: *“kebahagiaan...gimana ya...kita katakan agak susah dikit digambarkan karena memang ...hanya dapat dirasakan saja ketika hati senang, mood baik, gitu. Tapi bagi saya, bahagia itu perasaan senang lahir batin...lah, saya pernah mengalami hal itu (bahagia), karena semua apa yang saya idam-idamkan tercapai gitu”*. (Hasil wawancara, Nurlaila, 13/05/2019, di pasar inpres, Lhokseumawe). Demikian halnya dengan pandangan informan lainnya, warga Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, Ibu Fitriani (45<sup>th</sup>) mengutarakan konteks bahagia yang disandarkan dengan perilaku sedekah dalam hidupnya. Dia mengatakan, *“bahagia idaman semua orang, cuman menikmati bahagia yang beda-beda kali ya. Saya meresapi bahagia itu keasyikan, tidak ada beban. Apalagi bila saya dapat berbagi sesuatu pada orang yang susah...wah tambah asyik rasanya hidup saya, yang penting kita ikhlas saja, walau segelas teh manis. Mungkin karena pendidikan agama juga ya...”*(Hasil wawancara, Fitriani, Reuleut, Muara Batu Aceh Utara, 27/05/2019).

Di sisi lain, kecenderungan perilaku bersedekah dalam pandangan partisipan studi ini menggambarkan bahwa: *“menurut saya, pemberian sedekah wajib dipraktekkan, tapi harus diniatkan agar mendapat pahala. Saya tidak punya apa-apa tapi saya selalu berjanji pada diri saya, jika ada orang meminta sedekah saya harus mampu memberikannya walau sedikit. Dalam pikiran saya, jika kita niatkan karena Allah, pasti bahagia akan kita rasakan”*. (Hasil wawancara, Tgk. Ahmad, Kreung Geukueh, Aceh Utara, 15/04/2019). Sementara Ibu Fitriani (45<sup>th</sup>) berpendapat bahwa: *“kita memberi sedekah kadang-kadang juga tergantung sikon kita, suasana hati kita, tapi yang penting ikhlas saja. Saya rasa hal seperti ini juga dirasakan oleh semua perempuan di dunia ini. Saya memang cepat terharu bila melihat peminta-minta, dan mungkin sudah kebiasaan dalam hidup ya. Kita juga diajarin orang tua waktu masih sekolah SD untuk membantu orang susah. (Hasil wawancara, Fitriani, Reuleut, Muara Batu Aceh Utara, 27/05/2019). Selanjutnya Ibu Nurlaila (37<sup>th</sup>), menerangkan: “Ya...saya sering memberi sedekah... kalau melihat pengemis yang cacat fisik, pengemis perempuan yang gendong anaknya. Pikiran saya melayang entah kemana membayangkan nasib diri saya dan keluarga saya. Ya....saya iba sekali, jika saya ada kue saya beri sepotong kue untuk anaknya, saya beri uang juga.....yang saya beri memang tidak seberapa,*

*tapi bisa membuat hati saya senang gitu.”* (Hasil wawancara, Nurlaila, Pasar Inpres, Lhokseumawe, 13/04/2019).

## Diskusi

Objektivitas penelitian ini fokus pada tiga aspek psikologis yaitu kognitif (ranah cipta/serapan pengetahuan) seseorang mengenai topic yang dipelajari; afektif (rasa/kemampuan memahami dan menyimpulkan) pengetahuan yang telah dipelajari oleh seseorang, dan kecenderungan berperilaku/ berbuat (konatif) secara nyata dari seseorang menyangkut pengetahuannya dan pemahaman (hasil interpretasi) mendalam berkaitan suatu topic yang telah dipelajari. Dari aspek kognitif, terungkap bahwa individu mengetahui bahwa sedekah adalah amal baik, perilaku mulia atau termasuk ibadah bagi seorang muslim. Pengetahuan ini diperoleh individu dari ajaran agamanya (Islam) yang disampaikan guru ngajinya, guru agama di sekolah, atau dengan membaca buku agama Islam. Konteks sedekah adalah perbuatan baik yang terekam dengan baik dalam pikiran individu sebagai konsep penting dan bermakna. Sementara aspek afektif individu pemberi sedekah baru bisa bahagia jika pemberian sedekah dilakukan dengan tulus ikhlas dan tidak terpaksa dilakukannya. Jika terpaksa, maka pemberian sesuatu pada orang lain tidak memberi dampak apa-apa bagi individu yang bersangkutan. Ini menjadi perbandingan dengan studi studi terdahulu, misalnya Studi yang dilakukan Anik, et.al (2009) yang menyoroti perasaan bahagia dari sisi perilaku memberi/berbagi menyimpulkan bahwa memberi sesuatu (uang) kepada orang lain, ternyata dapat mengaktivasi otak yang berkaitan dengan kesenangan dan reward. Orang-orang yang bekerja sebagai relawan juga terbukti meningkat kesenangan dan mengurangi kecemasan dalam hidupnya. Post (2005) menyimpulkan studinya, bahwa memberi sesuatu pada orang lain merupakan bentuk kepedulian seseorang terhadap orang lain bisa memberi kebahagiaan bagi si pemberi, bahkan meningkat kesehatannya. Lu (2001) juga menyimpulkan risetnya berkaitan dengan seseorang mendapatkan rasa bahagia, bahwa kebahagiaan bisa diperoleh ketika seseorang merasa puas hati, bersyukur, memberi secara bijak dan mengolah jiwanya. Selanjutnya, Rusydi, dkk (2018), menyimpulkan bahwa sedekah dapat diprediksi untuk mendapat kebahagiaan. Namun kebahagiaan dari sedekah bukan disoroti dari harta yang diberikan orang, akan tetapi dari intensitas psikologis yang terjadi pada seseorang.

Dari analisis studi-studi tersebut dari melihat konteks kebahagiaan, perilaku memberi dan cara pencapaian kebahagiaan dari sisi psikologi positif secara umum mengacu pada pandangan kebahagiaan yang diterangkan Seligman (1990), dengan adaptasi alat ukur kebahagiaan dari Seligman melalui pendekatan kuantitatif. Sementara penelitian ini mengkhususkan diri pada kajian psikologi positif Islami dengan landasan berpikir kebahagiaan yang merujuk pada al-Qu'an dan Hadist Nabi SAW. Demikian pula dengan pendekatan yang digunakan studi ini pendekatan kualitatif, dimana konteks realitas sosial budaya alamiah dan topic yang dipelajari langsung bersentuhan dengan subjek penelitian dilapangan selama 6 bulan durasi waktu. Dari temuan studi lapangan kebahagiaan dikaitkan dengan perilaku sedekah ini diperoleh informasi bahwa aspek kognitif dan afektif memberi penguatan yang luar biasa dalam praktek bersedekah seseorang direalitas kehidupannya.

## Simpulan

Konsep kebahagiaan sejatinya adalah fitrah manusia, dan manusia harus meraihnya sebagai tujuan hidupnya. Dalam Islam kebahagiaan tidak hanya harus diraih manusia dalam hidup di dunia saja, akan tetapi lebih utama untuk hidup di akhirat setelah dunia berakhir. Untuk mendapatkan kebahagiaan (di dunia dan di akhirat) terlebih dahulu manusia harus memurnikan akidah/keyakinannya dan bertakwa kepada Sang Pencipta alam ini (Allah). Jika tidak, kebahagiaan tidak pernah diraih oleh manusia, meskipun manusia mengakui merasakan kebahagiaan itu hanya spekulatif saja. Pandangan ini jauh berbeda dengan pandangan psikolog dan filosof (barat), yang memahami kebahagiaan sebagai manifestasi

dari konteks hedonism dan eudaimonic. Bila tidak ada kendala (bebas berperilaku sesuai pikirannya) dalam hidup, maka kepuasan menjadi miliknya (hedonism). Untuk memperoleh kebahagiaan yang lama, maka seseorang harus menilai secara mendalam perjalanan hidupnya hingga mampu meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negative yang membuatnya terpuruk, maka kebahagiaan autentik menjadi miliknya (eudaimonic).

Melalui penelitian lapangan yang dilakukan peneliti dengan pendekatan kualitatif bertipe eksploratif melalui analisis psikologi positif Islami memberi informasi bahwa untuk mengenali dan memaknai kebahagiaan individu dalam suatu masyarakat, dapat dilakukan dengan cara observasi realitas secara langsung dan wawancara mendalam, sehingga kita bisa menganalisis dan menginterpretasikan aspek pengetahuan (kognitif), emosional/perasaan (afektif), dan kecenderungan berperilaku (konatif) individu secara komperhensif. T emuan studi ini menginformasikan bahwa, kebahagiaan individu tidak terpisahkan dari keterberdayaan aspek kognitif, afektif dan konatif dengan baik. Aspek kognitif merupakan serapan pengetahuan/informasi apapun, termasuk pengetahuan tentang moral (ajaran agama) yang diketahui dan dipelajari individu sejak kecil hingga dewasa telah memberi penguatan pada penghayatan nilai atau pemaknaan pengetahuan agama (aspek afektif) yang diyakini individu sebagai prinsip bersikap dan berperilaku dalam hidupnya.

### Referensi:

- Anik, L, et.al (2009). Feeling good about giving: The benefits (and cost) of self interested charitable behavior, *Working Paper*, 10-012, Harvad Bisnis School. <https://hbswk.hbs.edu/item/feeling-good-about-giving-the-benefits-and-costs-of-self-interested-charitable-behavior>
- Creswell, JW. (1998). *Qualitative inquiry and research design choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- HR. At-Tirmidzi (no. 1956), al-Bukhâri dalam al-Adâbul Mufrad (no. 891), dan Ibnu Hibbân (no. 530-at-Ta'liqâtul Hisân). <https://almanhaj.or.id/3409-setiap-kebaikan-adalah-sedekah.html>
- HR. Bukhari (dalam "al-Adabul Mufrad" no. 224 dari shahabat Jabir bin 'Abdillah). <http://buletin-alilmu.net/2017/10/29/setiap-kebaikan-adalahsedekah/> | [Buletin Al Ilmu](#)
- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2, 407-432. [https://doi.org/10.1023/A:10139442\\_28205](https://doi.org/10.1023/A:10139442_28205)
- Martin, M.W, (2007). Happiness and virtue in Positive Psychology, *Journal for Theory of Social Behavior*, Blackwell Publishing. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>
- Mujieeb, A.M, dkk (1994). *Kamus istilah fiqih*. Jakarta: Pustaka Firdaus. Textbook
- Rusydi, A, dkk. (2018). Sedekah sebagai predictor kebahagiaan, *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), hal. 59-68. <http://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/59>
- Seligman, M.E. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4)
- Usman, J (2017). Konsep kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah penelitian awal, *Jurnal RAUSYAN FIKR*, 13(2), 359-374. <http://jurnal.iainpalu.ac.id/index.php/rsy/article/view/270>