

Meraih Kebahagiaan dengan Perjalanan Spiritualitas dan Dikotomi Kendali

Komari¹, Siti Aisah²

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Coressponding Author: komari87@walisongo.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki 2 (dua) tujuan, yang pertama untuk memaparkan tentang konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran Al-Ghazali dan filsafat stoikisme secara integratif dan yang kedua untuk memahami cara memperoleh kebahagiaan menurut kedua tradisi pemikiran tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitik. Oleh karena itu, dalam pengumpulan datanya penulis menggunakan teknik *library research* mulai dari proses membaca simbolik, membaca semantik, dan menganalisis data. Hasil dan pembahasan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan menurut filsafat Stoikisme merupakan keadaan jiwa yang tenang, tentram, dan damai serta tidak adanya emosi-emosi negatif yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali lebih mengedepankan spiritualitas karena memiliki tujuan akhir yaitu untuk kembali kepada Tuhan, dan untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut ditempuh dengan 4 (empat) pengetahuan, yaitu: pengetahuan tentang diri sendiri, pengetahuan tentang Allah SWT., pengetahuan tentang dunia, dan pengetahuan tentang Akhirat. Sedangkan dalam filsafat stoikisme yang dikedepankan adalah logika karena kebahagiaan itu bergantung pada *things we can control* satu hal yang berkaitan dengan “dikotomi Kendali” yaitu tentang bagaimana seorang individu mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya.

Kata kunci: kebahagiaan, perjalanan spiritual, al-ghazali, dikotomi kendali, filsafat *stoikisme*.

Abstract

This research has 2 (two) objectives, the first is to explain the concept of happiness based on Al-Ghazali's thought and Stoicism philosophy integratively and the second is to understand how to obtain happiness according to the two traditions of thought. This research uses a qualitative approach with a descriptive-analytic method. Therefore, in collecting the data, the author uses library research techniques starting from the process of symbolic reading, semantic reading, and analyzing data. The results and discussion of this research can be concluded that happiness according to Al-Ghazali and according to Stoicism philosophy is a state of soul that is calm, peaceful, and peaceful and the absence of negative emotions that can interfere with survival. Happiness according to Al-Ghazali prioritizes spirituality because it has the ultimate goal of returning to God, and to get happiness it is pursued with 4 (four) knowledge, namely: knowledge of self, knowledge of Allah SWT, knowledge of the world, and knowledge of the Hereafter. Whereas in the philosophy of stoicism what is put forward is logic because happiness depends on things we can control one thing related to the "dichotomy of Control", namely about how an individual is able to manage emotions within himself.

Keywords: *happiness, spiritual journey, al-ghazali, dichotomy of control, stoicism philosophy.*

PENDAHULUAN

Setiap manusia yang hidup pasti menginginkan kebahagiaan. Oleh karena itu, manusia bekerja siang dan malam demi mencapai kebahagiaan dari berbagai macam sudut kehidupan. Akan tetapi perlu diketahui bahwa definisi, konsep, ataupun tingkatan kebahagiaan setiap manusia tidak sama karena bahagia bersifat subjektif. Ada yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu perasaan ketika semua keinginan terpenuhi, ketika bisa membuat orang tua bangga dan tersenyum, atau bahagia itu ketika tidak punya hutang terhadap orang lain, dan masih banyak lagi definisi-definisi bahagia lainnya tergantung perspektif subjek seperti apa.

Dalam KBBI, kebahagiaan diartikan sebagai *kesenangan dan ketenteraman hidup, keberuntungan, serta kemujuran lahir batin*. Dalam bahasa Inggris, kebahagiaan disebut "*happiness*", dan dalam bahasa Arab disebut dengan "*sa'adah*". Sementara dalam bahasa Yunani, kebahagiaan dikenal dengan istilah *eudaimonia*. Diambil dari suku kata *en* yang berarti "bagus, baik" dan *daimon* yang berarti "dewa, roh, kekuatan batin". *Eudaimonia* diterjemahkan secara beragam sebagai sebuah kebahagiaan, kesejahteraan, kemakmuran, dan berkat .

Menurut hasil laporan survei yang diikuti oleh 24.269 responden dari 30 Negara termasuk 500 responden dari Indonesia yang dirilis oleh Ipsos Global Happiness Report di ipsos.com untuk memperingati Hari Kebahagiaan Internasional pada tanggal 20 maret setiap tahunnya, Indonesia berada di peringkat ketiga dalam tingkat kebahagiaan global. Data menunjukkan bahwa 82% masyarakat Indonesia merasa bahagia, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan tingkat kebahagiaan tertinggi di Asia Tenggara, jika dibandingkan dengan negara tetangga seperti Thailand (79%), Malaysia (77%), dan Singapura (74%). Peningkatan yang signifikan ini terlihat dari perbandingan dengan tahun sebelumnya, dimana Indonesia naik sembilan peringkat dan persentase kebahagiaannya meningkat sebesar 3% dari sebelumnya 79% di tahun 2023.

Kepuasan dalam hubungan keluarga, termasuk dengan orang tua, saudara, dan/atau sepupu, dinilai sangat penting bagi kebahagiaan masyarakat Indonesia, dengan tingkat kepuasan mencapai 89%, melampaui rata-rata global sebesar 76%. Dukungan emosional dari keluarga terdekat yaitu anak (94%) dan pasangan (88%) juga dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga berdampak positif pada kebahagiaan secara keseluruhan. Selain itu, hubungan dengan teman (85%) juga berkontribusi dalam tingkat kebahagiaan orang Indonesia. Terlepas dari hubungan keluarga atau teman, kesehatan fisik juga turut menjadi penentu tingkat kebahagiaan seseorang, dengan sebagian besar masyarakat Indonesia (87%) merasa puas dengan kesehatan fisik mereka. Sementara itu, belakangan ini kesehatan mental juga menjadi faktor penting dalam menentukan kebahagiaan. Data menunjukkan bahwa 83% masyarakat Indonesia merasa puas dengan kesejahteraan kesehatan mental mereka. Di Asia Tenggara, Indonesia menjadi negara dengan tingkat kepuasan pendidikan dan pekerjaan tertinggi, yakni sebanyak 85% masyarakat merasa puas dengan tingkat pendidikan & dengan pekerjaan yang mereka miliki (Ipsos, 2024).

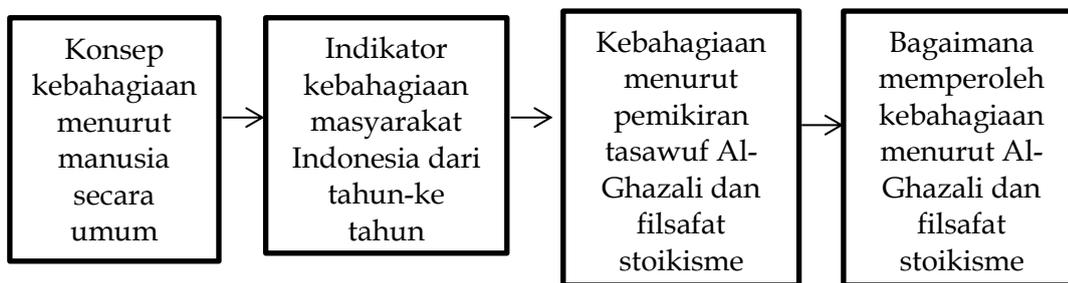
Tasawuf dan filsafat stoikisme merupakan dua ajaran yang tumbuh dan berkembang pada masa dan budaya yang berbeda, tetapi keduanya memiliki titik temu dan persamaan yang menarik (Mustaghfiroh et al., 2021). Meskipun berasal dari tradisi pemikiran yang berbeda, tasawuf dan stoikisme memiliki fokus yang sama dalam mencari kebijaksanaan, ketenangan batin, dan kebahagiaan yang mendalam melalui transformasi diri.

Masalah mengenai kebahagiaan merupakan pembahasan menarik yang tidak ada habisnya untuk diperbincangkan. Banyak sekali pandangan atau pendapat para ahli mengenai kebahagiaan. Salah satu ilmuwan yang memiliki pandangan mengenai kebahagiaan adalah Al-Ghazali dan tokoh tokoh filsafat stoikisme seperti Zeno, Chrysippus, Cato The Younger, Julius Caesar, Lucius Seneca, Marcus Aurelius, Musonius Rufus, dan Epictetus. Menurut Al-Ghazali kebahagiaan dapat dicapai apabila manusia bisa menundukkan nafsu dalam dirinya terhadap dunia, materi, kekuasaan, dan kemasyhuran. Selain itu, kebahagiaan yang sejati bisa didapatkan oleh mereka yang bisa membuka tabir dengan Allah SWT. Dapat melihat Allah dengan mata hati, dalam istilah tasawuf al-Ghazali ini disebut Ma'rifatullah (SAROF, 2021).

Salah satu tokoh terkenal dalam filsafat stoikisme yaitu Epictetus mengatakan bahwa, kebahagiaan berasal dari “*Things we can control*” yaitu hal-hal yang berada dibawah kendali kita. Artinya, kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari dalam. Sebaliknya, kita tidak bisa menggantungkan kebahagiaan dan kedamaian sejati pada hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Teori Epictetus ini sering disebut juga dengan *Dikotomi Kendali*. Bagi para filsuf stoa, menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang tidak dapat dikendalikan adalah tidak rasional (Manampiring & Henry., 2019). Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang dapat dikendalikan, manusia dapat mengatasi tantangan dan menjalani hidup dengan kedamaian batin.

Kerangka berpikir adalah sebuah langkah yang pertama kali dibutuhkan untuk mengetahui alur yang logis dalam sebuah penelitian (Rahman et al., 2022). Berikut bagan dari kerangka berfikir penelitian ini jika divisualisasikan:

Bagan 1. Kerangka Berfikir



Kebahagiaan merupakan keadaan senang dan tenang serta terlepas dari segala hal yang menyusahakan. Jadi, kebahagiaan adalah suatu keadaan yang sedang berlangsung bukan keadaan yang sudah berlalu.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang temanya terkait dengan tema yang akan penulis teliti, diantaranya adalah skripsi karya Muhammad Nova Sarof, fakultas Ushuluddin dan Humaniora, tahun 2021, dengan judul “*Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih)*”. Skripsi ini membahas tentang konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Ibn Maskawaih. Terdapat persamaan dan perbedaan dari kedua tokoh tersebut. Persamaan paling signifikan yaitu pada pengenalan diri dan tujuan akhir yaitu mengenal Allah dan Akhirat. Serta perbedaan paling mencolok yaitu pada dasar pemikiran dimana Al-Ghazali lebih cenderung ke tasawuf sedangkan Ibn miskawaih cenderung ke filsafat etika (SAROF, 2021). Penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis sama-sama membandingkan dua konsep mengenai kebahagiaan, namun yang menjadi perbedaan dengan penelitian sebelumnya ialah penelitian yang dilakukan penulis membandingkan konsep kebahagiaan Al-Ghazali dengan filsafat stoikisme serta bagaimana memperoleh kebahagiaannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara dalam *Jurnal Riset Agama* yang berjudul “*Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme.*” Penelitian ini menemukan kesamaan indikator untuk mencapai kebahagiaan antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme. Keduanya ini bukan hal yang bertentangan karena yang disebut dengan *amor fati* (cinta takdir) dan pengendalian emosi yang diajarkan dalam stoikisme konsepnya sama dengan syukur dan sabar dalam terminologi Al-Qur’an (Rahman et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan penulis, konsep kebahagiaan yang dibandingkan adalah pemikiran Al-Ghazali dan filsafat stoikisme. Tujuannya ialah untuk mencari apakah terdapat persamaan ataupun perbedaan konsep kebahagiaan menurut pemikiran al-ghazali dann filsafat stoikisme karena keduanya ini berasal dari cabang keilmuan yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Erik Martin, dan Radea Yuli Ahmad Hambali dalam *Jurnal Riset Agama* yang berjudul “*Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap kitab Kimiyatus Sa’adah.*” Penelitian ini menjelaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan terdapat beberapa indikator yang bisa dilakukan, diantaranya yaitu taubat, sabar, fakir, cinta, tawakal, dan ikhlas (Martin & Hambali, 2023). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan penulis tidak hanya membahas kebahagiaan dari perspektif Al-Ghazali saja tetapi akan dibandingkan dengan konsep kebahagiaan dari filsafat stoikisme. Penulis akan menjelaskan cara-cara untuk mencapai kebahagiaan berdasarkan konsep pemikiran Al-Ghazali dan filsafat stoikisme.

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah terdapat beberapa pemikiran mengenai konsep kebahagiaan, diantaranya yaitu konsep kebahagiaan menurut perspektif tasawufnya Al-Ghazali dan menurut filsafat stoikisme. Yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana integrasi konsep kebahagiaan menurut pemikiran Al-Ghazali dan filsafat stoikisme, dan bagaimana cara mencapai kebahagiaan menurut pemikiran tasawuf Al-Ghazali dan filsafat stoikisme”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan pemikiran Al-Ghazali dan filsafat stoikisme mengenai kebahagiaan dan bagaimana memperoleh kebahagiaan. Kemudian penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan tambahan literatur pengetahuan empiris khususnya untuk

mahasiswa terutama dalam bidang tasawuf dan filsafat.

Masalah – masalah yang terjadi pada masa kini sangatlah kompleks dan beragam. Khawatir, galau, cemas, sedih, dan risau menjadi hal yang umum terjadi, terutama dikalangan mahasiswa akhir yang sedang berjuang untuk menyelesaikan pendidikan sarjananya. Permalahan-permasalahan ini timbul karena ketidakmampuan manusia untuk mengelola dan mengendalikan emosi negatif dalam dirinya. Memang benar bahwa mahasiswa akhir tidak akan terhindar dari fase itu, namun kebanyakan orang hanya akan terfokus pada masalah yang terjadi tanpa memikirkan solusi, sehingga masalah ini menghambat kegiatan sehari-hari salah satunya adalah tugas akhir di kampus. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemikiran tasawuf Al-Ghazali dan filsafat stoikisme mengenai konsep kebahagiaan merupakan cara yang patut dipertimbangkan untuk mengurangi beban yang dirasakan oleh mahasiswa akhir.

Kebahagiaan tidak hanya dibahas dalam ilmu tasawuf atau filsafat stoikisme saja, tetapi kebahagiaan adalah hal yang dicari oleh kebanyakan orang. Selain itu, kebahagiaan merupakan tujuan hidup dan faktor terpenting agar manusia memiliki ketenangan batin. Maka dari itu banyak tokoh-tokoh yang mendefinisikan kebahagiaan dengan berbeda-beda, diantaranya adalah kebahagiaan yang dikonsepsikan oleh Al-Ghazali dan tokoh-tokoh filsafat Stoikisme.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan kajian ilmiah mengenai konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Ghazali dan filsafat Stoikisme serta bagaimana memperoleh kebahagiaan tersebut. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian untuk mendapatkan kesimpulan mengenai perbandingan antara kebahagiaan menurut pemikiran Al-Ghazali dan filsafat stoikisme.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitik (Biografi dan Historiografi & Daud PPs UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017). Sumber data utama dalam penelitian ini adalah kitab *Kimiyatus sa'adah* karya Al-Ghazali serta literatur ilmiah yang fokus bahasannya tentang filsafat stoikisme. Sedangkan sumber data sekunder terdiri atas semua literatur yang bersumber dari artikel ilmiah, skripsi, tesis ataupun penelitian lain yang membahas tentang objek materi penelitian ini (Darmalaksana, 2020; Fadli, 2021). Oleh karena itu, dalam pengumpulan data, penulis menggunakan teknik *library research mulai dari* proses membaca simbolik, membaca semantik, dan menganalisis data (Martin & Hambali, 2023). Selanjutnya dilakukan analisis dari data-data pustaka yang telah terkumpul untuk dapat mengambil kesimpulan serta memberikan gambaran yang jelas dan teratur tentang teks dan penelitian yang telah dikumpulkan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kebahagiaan

Dalam bahasa Yunani kebahagiaan lebih sering dikenal dengan istilah *eudaimonia*. Yang mana “en” artinya baik atau bagus, dan “daimon” artinya roh, jiwa, dewa, serta kekuatan batin. Kebahagiaan secara etimologi, artinya menjelaskan suatu keadaan yang tenang, tentram, dan terlepas dari hal-hal negatif. Kebahagiaan juga merupakan suatu keadaan yang konstan, artinya keadaan suasana hati yang tidak cepat berlalu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang tenang dan bebas dari ketegangan sekecil apapun. Hal inilah yang membuat orang tidak akan pernah bosan membicarakan masalah kebahagiaan itu sendiri.

Kebahagiaan menurut Seligman adalah sebuah perasaan positif yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan berbagai hal positif. Jadi, definisi kebahagiaan menurut Seligman merupakan kumpulan emosi positif yang dirasakan individu karena telah melakukan hal yang disenangi oleh individu tersebut (Ariska et al., 2020). Menurut Aristoteles kebahagiaan adalah sebuah perasaan ketika mendapatkan kenikmatan atau kesenangan yang dilalui dengan proses, pengembangan diri, dan dapat mewujudkannya. Selain itu, untuk mendapatkan kebahagiaan sejati seseorang harus menjalankan kehidupan yang baik yang sesuai dengan nilai dan etika yang benar (Febrian, 2023; Kirana, 2023).

Kebahagiaan pada dasarnya terdapat dua jenis, yaitu kebahagiaan yang bersifat ekstrinsik dan kebahagiaan yang bersifat intrinsik. Kebahagiaan ekstrinsik adalah kebahagiaan yang dihasilkan oleh pemenuhan kebutuhan material (harta benda), sedangkan kebahagiaan intrinsik ialah kebahagiaan bathiniah (terpenuhinya kebutuhan bathin, sehingga apa saja yang datang dan diperoleh merupakan sebuah anugerah) (SAROF, 2021).

2. Kebahagiaan Menurut Pemikiran Al Ghazali

Al-Ghazali atau yang bernama lengkap Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Ibn Ta'us Ath-Thusi Asy-Syafi'i Al-Ghazali merupakan seorang ulama sufi yang dijuluki *Hujjatul Islam* (bukti kebenaran agama Islam) karena keluasan serta kedalamannya terhadap ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Bahagia menurut Al-Ghazali berasal dari kata *sa'adah* yang mana kata ini merujuk pada kondisi jiwa yang tenang, damai, tentram, damai tanpa suatu masalah, dan tanpa kekurangan apapun. Tujuan akhir bahagia menurut Al-Ghazali adalah manusia dapat mencapai pengetahuan tentang Allah atau Ma'rifatullah (SAROF, 2021). Selain itu, istilah *sa'adah* mempunyai hubungan dua dimensi eksistensi, yaitu dunia dan akhirat. Maksudnya, kebahagiaan itu tidak hanya terbatas pada kehidupan dunia saja, tetapi juga kehidupan akhirat (Maftuh, 2021).

Dalam *Kimiyatus Sa'adah*, salah satu kitab karya Al-Ghazali yang menerangkan tentang cara menuju kebahagiaan, dijelaskan bahwa bahagia akan datang apabila kita telah mampu menundukkan nafsu kebinatangannya dan sifat syaitan. Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah perubahan yang terdapat dalam diri

manusia secara kimia. Artinya, perubahan yang terjadi pada bathin seseorang yang pada akhirnya dapat mengantarkan kepada kebahagiaan sejati. Untuk mendapatkan kebahagiaan sejati sendiri tidaklah mudah, kebahagiaan yang sejati hanya dapat ditemukan melalui pencarian spiritualitas serta hubungan yang mendalam dengan tuhan. Kebahagiaan ini tidak terletak pada zat kimia tertentu dalam otak manusia, tetapi pada hubungan spiritual yang mendalam dengan tuhan. Hal ini juga yang menjadi sebab mengapa Allah memerintahkan agar manusia beribadah kepada-Nya. Proses mengenal Allah inilah yang merupakan puncak dari kebahagiaan (Maftuh, 2021; Martin & Hambali, 2023).

Lebih jelas lagi, menurut Al-Ghazali, kebahagiaan ini hanya mungkin terjadi apabila dapat memahami dan menguasai empat pengetahuan. Pengetahuan tersebut yaitu pengetahuan tentang diri sendiri, pengetahuan tentang Allah SWT., pengetahuan tentang dunia, dan pengetahuan tentang Akhirat (Safitri & Al-Kaf, 2021).

Pengetahuan Tentang Diri Sendiri

Untuk mencapai pada tingkat kebahagiaan yang sejati, langkah pertamanya adalah dengan mengenal diri sendiri terlebih dahulu. Mengenal diri merupakan kunci untuk dapat mengenal Tuhan, sebagaimana firman Allah dalam Al Qur'an:

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعَنَ لَهُم آتَاءُ الْحَقِّ وَأَلَمْ يُكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

“Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi mereka bahwa (Al-Qur'an) itu adalah benar. Tidak cukupkah (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?” (QS. Fushilat:53)

Untuk mengenal diri, langkah pertamanya yaitu harus menyadari bahwa diri ini terdiri atas jasad yang merupakan bentuk luar, dan hati atau ruh yang merupakan wujud dalam. Selain itu, dalam diri juga bersemayam tiga sifat, yaitu sifat hewan, setan, dan malaikat. Untuk menemukan kebahagiaan sejati, manusia harus menemukan mana yang aksidental dan mana yang esensial dari ketiganya. Pengetahuan tentang wujud dan sifat-sifatnya inilah yang menjadi kunci untuk mengenal tuhan (Safitri & Al-Kaf, 2021).

Pengetahuan Tentang Allah SWT

Dalam hadis dijelaskan “siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya”. Artinya dengan merenungkan wujud dan sifat-sifatnya, manusia telah sampai pada sebagian pengetahuan tentang Allah. Namun, karena banyak yang merenungkan dirinya tetapi tidak juga menemukan Tuhannya, terdapat metode lain untuk mengenal Allah. Setidaknya ada dua metode untuk bisa mengenal tuhan, namun karena yang pertama terlalu musykil untuk dicerna kecerdasan biasa, maka Al-Ghazali tidak membahasnya. Lalu metode yang kedua adalah dengan merenungkan penciptaan diri, mulai dari mengetahui bahwa manusia sebelumnya tidak ada, dari apa manusia dibuat, hasrat dan keinginan manusia, serta dengan merenungi struktur tubuh manusia yang

menakjubkan ini.

Dari metode perenungan yang telah dijelaskan diatas, akan memungkinkan untuk memperdalam pemahaman mengenai makna ucapan “*Subhanallah, Alhamdulillah, La ilaha illallah, Allahu akbar.*” Setelah kita mengetahui sebagian esensi dan sifat-sifat Allah melalui perenungan terhadap esensi dan sifat-sifat ruh, kita akan mengetahui metode kerja, pengaturan, dan pendelegasian kekuasaan Allah kepada kekuatan-kekuatan malakut dan sebagainya (Safitri & Al-Kaf, 2021)

Pengetahuan Tentang Dunia

Dunia sering diibaratkan sebagai sebuah panggung atau pasar yang disinggahi oleh seorang musafir ditengah perjalanannya ke tempat lain. Dunia merupakan tempat membekali diri dengan berbagai hal untuk perjalanan tersebut. Jelasnya, dengan bantuan perangkat indrawi yang dimilikinya, disini manusia harus memperoleh pengetahuan tentang ciptaan Allah dan melalui perenungan terhadap semua ciptaannya itu manusia akan mengenal Allah. Selama manusia hidup di dunia, terdapat dua hal penting yang harus dijalankan, yaitu melindungi dan memelihara jiwa serta merawat dan mengembangkan jasad. Sebenarnya kebutuhan materia manusia sangat sederhana karena hanya meliputi tiga hal saja, yaitu makanan, pakaian dan tempat tinggal. Akan tetapi nafsu duniawi dan keinginan untuk dipuaskan sering memberontak melawan alasan berikutnya yang berasal darinya (Safitri & Al-Kaf, 2021).

Pengetahuan Tentang Akhirat

Bagi orang yang mempercayai Al-Quran dan Sunnah pasti sudah tidak asing lagi dengan konsep nikmat surga dan siksa neraka yang menanti di akhirat. Namun yang sering terlupakan ialah bahwa ada juga yang namanya surga ruhani dan neraka ruhani. Mengenai surga ruhaniah, Allah berfirman kepada Nabi-Nya: “Mata tidak melihat, tidak pula telinga mendengarnya tak pernah pula terlintas dalam hati manusia apa-apa yang disiapkan bagi orang-orang yang takwa.” Bagi hati orang yang tercerahkan terdapat satu jendela yang terbuka ke arah dunia ruhani sehingga ia dapat mengetahui penyebab segala kerusakan dan kebahagiaan jiwa, sejelas dan senyata pengetahuan seorang dokter menegenai segala penyebab rasa sakit. Ia tahu bahwa pengetahuan tentang Allah dan ibadah kepadanya menjadi obat bagi jiwa, sedangkan kebodohan serta dosa menjadi racun yang merusak jiwa (Safitri & Al-Kaf, 2021).

3. Kebahagiaan Dalam Filsafat Stoikisme

Stoikisme merupakan sebuah aliran filsafat Yunani Helenistik yang didirikan oleh Zeno 300 tahun sebelum masehi atau sekitar 2.300 tahun yang lalu. Stoikisme merupakan sebuah laku hidup karena ajarannya adalah tentang bagaimana seseorang dapat menjalankan hidupnya (Rahman et al., 2022). Di Yunani dan Romawi, Stoikisme dijadikan sebagai agama etis yang mana inti pengajarannya mengajarkan bahwa manusia bahagia adalah manusia yang seluruhnya menyesuaikan diri dengan hukum alam, kebebasan, bebas dari apa apapun yang ada di luarnya, dalam derita dan siksa sekalipun

seorang stoik tetap bebas (Kodoati, 2023). Namun, sebenarnya Stoikisme bukanlah sebuah agama karena tidak bersifat “dogmatis”. Dalam stoikisme tidak ada aturan mutlak yang tidak boleh dilanggar atau ancaman masuk neraka jika tidak dilakukan karena ia terbuka untuk diperdebatkan atau diadaptasi sesuai dengan kebutuhan masing-masing (Manampiring & Henry., 2019).

Terdapat beberapa tujuan dari filsafat stoikisme yang ingin dicapai, yang *pertama* yaitu memiliki kehidupan yang terbebas dari emosi negatif serta mendapatkan kehidupan yang tentram. Kemudian yang *kedua* yaitu mengasah “virtue” atau kebajikan yang meliputi kebijaksanaan (*wisdom*), keadilan (*justice*), keberanian (*courage*), dan menahan diri (*temperance*). Jadi, didalam filsafat stoikisme kebahagiaan bukan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai. Namun, stoikisme percaya bahwa hidup dengan *virtue* dan emosi negatif yang terkendali dapat membuat hidup menjadi damai, tentram, tangguh dan bahagia (Fajrin et al., 2022).

Prinsip utama dalam stoikisme adalah hidup selaras dengan alam (*in accordance with nature*). Makna hidup selaras dengan alam menurut stoikisme tidak sesempit seperti tidak membuang sampah sembarangan atau mencemari lingkungan, tetapi makna “Alam” disini mencakup keseluruhan alam semesta beserta penghuninya. “hidup selaras dengan alam” untuk manusia yaitu kita harus menggunakan nalar. Ketika tidak menggunakan nalar kita, selain menjadi sama dengan binatang, maka akan rentan tidak bahagia karena tidak selaras dengan alam. Oleh karena itu, jika ingin hidup bahagia dan terbebas dari emosi negatif maka hidup harus selaras dengan alam.

Selanjutnya, stoikisme juga mengajarkan bahwa kebahagiaan sejatinya hanya bisa datang dari “*things we can control*” atau hal-hal yang ada dibawah kendali kita. Artinya, kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari *dalam*. Oleh karena itu kita tidak bisa menggantungkan kebahagiaan kita kepada hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan karena dalam stoikisme itu bersifat irasional. Konsep ini disebut “*dikotomi kendali*”. Dikotomi kendali maksudnya yaitu segala sesuatu dalam hidup itu terbagi menjadi dua, ada hal yang dapat dikendalikan dan ada hal yang tidak dapat dikendalikan. Dalam stoikisme, Seneca mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa datang dari hal-hal yang dapat kita kendalikan. Akan tetapi sangat disayangkan bahwa kebanyakan orang di dunia lebih sering berfokus pada hal-hal yang tidak dapat dikendalikan seperti halnya “ekspektasi”. Selain itu, stoikisme juga mengajarkan agar terhindar dari kebiasaan menyalahkan orang lain dan tuhan (Septiani & Syihabuddin, 2023).

Menurut Epictetus, sumber dari ketidakbahagiaan adalah dari pikiran manusia itu sendiri, bukan dari kejadian di luar kita. Seperti Seneca, Marcus Aurelius juga mengatakan bahwa segala rasa cemas, khawatir, rasa sulit, iri hati, dan lainnya adalah hal-hal yang berasal dari pikiran sendiri. Oleh karena itu, cara untuk mencapai kebahagiaan yang selanjutnya adalah dengan “*merubah pola pikir/persepsi diri kita sendiri.*” Hal ini adalah hal yang dimaksudkan oleh stoikisme bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya datang dari berbagai hal yang dapat kita kendalikan, yaitu pertimbangan, persepsi, dan pikiran kita sendiri. Perasaan sedih, marah, dan senang datang dari persepsi dan pikiran kita sendiri yang sepenuhnya berada di bawah kendali kita.. (Manampiring & Henry.,

2019) mengatakan bahwa emosi negatif merupakan hasil dari representasi otomatis atas sebuah peristiwa. Oleh karena itu, manusia dapat mengendalikan rasa khawatir, cemas dan emosi negatif lainnya karena kita memiliki kendali untuk menginterpretasi secara aktif (Fajrin, Mud'is, & Yulianti, 2022).

Premeditatio malorum merupakan sebuah istilah dalam stoikisme yang artinya “memikirkan hal-hal negatif yang mungkin akan terjadi. Pola pikir ini dilakukan untuk merubah segala hal yang tidak terduga menjadi suatu hal yang terduga, dan hal buruk dapat diantisipasi. Latihan ini merupakan cara untuk mencari jalan keluar dan meminimalisir emosi negatif apabila suatu hal yang tidak kita inginkan menjadi kenyataan .

Kemudian, di dalam stoikisme juga terdapat istilah *poverty practice* atau latihan menderita. Dengan latihan menderita akan membantu kita ketika menghadapi kesulitan serta dapat membantu kita untuk mensyukuri apa yang telah dimiliki. Latihan menderita yang dimaksud disini adalah secara sengaja menjalani kehidupan yang jauh dibawah standar nyaman dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Irvine, *practice poverty* ini jika dilakukan dengan rutin akan menggetarkan tingkat dasar dalam diri, sehingga kita mulai menghargai apa yang sudah kita miliki. Saat kita kembali menemukan nikmatnya berbagai hal yang sudah kita miliki, maka kita dapat merasakan kebahagiaan yang lebih dalam (Fajrin et al., 2022).

4. Perbandingan Pemikiran Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Dan Filsafat Stoikisme

Kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan filsafat Stoikisme memiliki makna yang sama yaitu kebahagiaan merupakan kondisi jiwa. Menurut Al-Ghazali kebahagiaan berasal dari kata *sa'adah* yang mana kata ini merujuk pada kondisi jiwa yang tenang, damai, tentram, damai tanpa suatu masalah, dan tanpa kekurangan apapun. Kemudian menurut filsafat Stoikisme kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana jiwa manusia tenang, damai, tidak ada penderitaan, dan dapat mengendalikan emosi-emosi negatif dalam dirinya seperti marah, kecewa, dan iri hati.

Di dalam konsep kebahagiaan Al-Ghazali, tujuan akhir dari kebahagiaan adalah mengenal tuhan atau yang lebih dikenal dengan *ma'rifatullah*. Untuk dapat mencapai pada tingkatan itu, harus ditempuh melalui empat jenis pengetahuan, yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, dan pengetahuan tentang akhirat. Sementara itu, didalam filsafat stoikisme tujuan utamanya yaitu memiliki kehidupan yang terbebas dari emosi negatif serta mendapatkan kehidupan yang tentram. Kemudian yang *kedua* yaitu mengasah “*virtue*” atau kebajikan. Untuk mencapai kebahagiaan, stoikisme membagi dunia menjadi dua. Yaitu dunia yang dapat dikontrol dan dunia yang tidak dapat dikontrol atau dikendalikan.

Kebahagiaan menurut Stoikisme terletak pada diri manusia sendiri (*things we can control*), bukan pada hal-hal eksternal, mencerminkan fokus pada kontrol internal dan ketenangan batin, dengan mengendalikan emosi melalui pengelolaan interpretasi dan persepsi, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang bersumber dari keadaan

internalnya. Sedangkan menurut Al-Ghazali kebahagiaan yang sejati hanya dapat ditemukan melalui pencarian spiritualitas serta hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Hal ini juga yang menjadi sebab mengapa Allah memerintahkan agar manusia beribadah kepada-Nya. Proses mengenal Allah inilah yang merupakan puncak dari kebahagiaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan menurut filsafat Stoikisme merupakan keadaan jiwa yang tenang, tentram, dan damai serta tidak adanya emosi negatif yang dapat mengganggu kelancaran hidup. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali lebih mengedepankan spiritualitas karena memiliki tujuan akhirnya yaitu untuk kembali kepada Tuhan. Kembali disini maksudnya mengenal lebih dekat dengan Tuhan sampai pada tingkat *ma'rifatullah* dimana hal itu dapat ditemukan dengan proses mengenal diri sendiri, mengenal Tuhan, mengenal dunia dan mengenal akhirat. Sedangkan dalam filsafat stoikisme yang dikedepankan adalah logika karena kebahagiaan itu bergantung pada *things we can control*. Apabila seseorang dapat membedakan dan menerapkan apa yang ada di dalam kendalinya dan apa yang tidak ada di dalam kendalinya yang dikenal dengan istilah “dikotomi kendali”, maka dipastikan akan berada pada puncak kebahagiaan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan edukatif dalam memperluas cakrawala pengetahuan. Namun, penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan dalam proses penyusunannya. Untuk menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan, penulis merekomendasikan untuk melakukan penelitian lapangan lebih lanjut mengenai konsep kebahagiaan ini sesuai dengan kondisi di lingkungan yang terjadi pada masa kini.

REFERENSI

- Ariska, D., Situmorang, N. Z., Hanif, M., & Sulistiawan, A. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Di Era Millennials. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6290>
- Biografi dan Historiografi, A., & Daud PPs UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, S. (2017). Antara Biografi Dan Historiografi (Studi 36 Buku Biografi di Indonesia). *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 13(1).
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti, Y. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoikisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1). <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17122>
- Febrian, E. A. (2023). Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan | 130 Stoikisme: Obat Untuk si Overthinker? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01).

- Kirana, D. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. *Gunung Djati Conference Series*, 24.
- Maftuh, M. S. J. (2021). Konsep Terapi Kebahagiaan menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Kimiya Al-Sa'adah. *Skripsi*.
- Manampiring, & Henry. (2019). *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas.
- Martin, E., & Hambali, R. Y. A. (2023). Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah). *Jurnal Riset Agama*, 3(1). <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19318>
- Mustaghfiroh, S., Nazar, T. H., & Safe'i, B. (2021). Etika Keutamaan Dalam Akhlak Tasawuf Abdul Qodir Al-Jailani: Relevansinya dengan Pengembangan Karakter Manusia. *Jurnal Islam Nusantara*, 5(1), 23–37.
- Rahman, T., Pertiwi, L., & Batubara, A. (2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Jurnal Riset Agama*, 2(3). <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>
- Safitri, N., & Al-Kaf, I. (2021). Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa'adah Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga. *El-Fikr: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.19109/el-fikr.v2i2.10837>
- SAROF, M. N. (2021). Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al Ghazali Dan Ibn Miskawaih) Skripsi. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*.
- Septiani, R. Z., & Syihabuddin, S. (2023). Konsep Kebahagiaan Sejati Dari Perspektif Stoisisme Dalam Film Sepatu Dahlan. *Estetika: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.36379/estetika.v5i1.309>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)