

**KONSEP KEBAHAGIAAN: STUDI KOMPARASI PEMIKIRAN  
AL-GHAZALI DAN SURYOMENTARAM**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**



Oleh:  
**FAOZIYAH ILMU**  
NIM: 1704046025

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2021**

## DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali berisi informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 24 April 2021

Deklarator  
  
Faoziyah Ilmi

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Faoziyah Ilmi

NIM : 1704046025

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

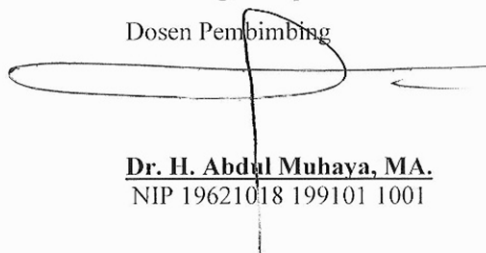
Judul : **KONSEP KEBAHAGIAAN: STUDI KOMPARASI  
PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN SURYOMENTARAM**

Dengan ini telah saya setuju untuk dapat diujikan ke Sidang Ujian Munaqasyah. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 24 April 2021

Dosen Pembimbing



**Dr. H. Abdul Muhaya, MA.**  
NIP 19621018 199101 1001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Nomor: : B.1488/Un.10.2/D1/DA.04.09.e/07/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **FAOZIYAH ILMU**  
NIM : 1704046025  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **KONSEP KEBAHAGIAAN: STUDI KOMPARASI PEMIKIRAN AL-GHAZALI  
DAN SURYOMENTARAM**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **15 Juni 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

<b>NAMA</b>	<b>JABATAN</b>
1. Fitriyati, S.Psi., M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.	Penguji I
4. Bahroon Ansori, M.Ag.	Penguji II
5. Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 13 Juli 2021  
an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



## MOTTO

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ  
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (القصص : ٧٧)

*“Dan carilah apa yang sudah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) di akhirat, tetapi janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) di dunia, dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”*

(QS. Al-Qasas: 77)

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

PEDOMAN transliterasi Arab-latin ini berdasarkan SKB Menteri Agama serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987 dengan beberapa adaptasi.

### 1. Konsonan

Transliterasi huruf Arab ke dalam huruf Latin adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te
ث	Šā'	Š	Es dengan titik di atas
ج	Jīm	J	Je
ح	ḥā'	Ḥ	Ha dengan titik di bawah
خ	khā'	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Žāl	Ž	Zet dengan titik di atas
ر	rā'	R	Er
ز	Zāl	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
سین	Syīn	Sy	Es dan Ye
ص	Šād	Š	Es dengan titik di bawah
ض	ḍād	Ḍ	De dengan titik di bawah
ط	ṭā'	Ṭ	Te dengan titik di bawah

ظ	zā'	Z	Zet dengan titik di bawah
ع	'ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fā'	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Wāwu	W	We
ه	hā'	H	Ha
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	Yā'	Y	Ye

*Hamzah* (ء) yang berada di awal kata menyertai vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Apabila di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab terdiri atas vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

### a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب      dibaca kataba

فعل      dibaca fa'ala

ذكر      dibaca zükira

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

**3. Maddah**

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ dibaca qāla

قِيلَ dibaca qīla

يَقُولُ dibaca yaqūlu

**4. Ta Marbutah**

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta' marbutah hidup

*Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah *t*, contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ dibaca rauḍatul aṭfāl

b. Ta' marbutah mati

*Ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah *h*, contoh:

طَلْحَةَ dibaca ṭalḥah

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta' marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (*h*), contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ dibaca rauḍah al- aṭfāl

## 5. Syaddah

*Syaddah* atau tasydid dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu, contoh:

رَبَّنَا      dibaca rabbanā

نَزَّل      dibaca nazzala

الْبِرِّ      dibaca al-Birr

## 6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Kata sandang (ال) diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *l* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu, contoh:

الرَّجُل      dibaca ar-rajulu

- b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang (ال) yang diikuti huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم      dibaca al-qalamu

Baik diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca ta'khuḏūna

شيئاً dibaca syai'un

إنّ dibaca inna

## 8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

ولله على الناس حج البيت dibaca walillāhi 'alan nāsi ḥajju al-baiti

من استطاع إليه سبيلاً dibaca manistaṭā'a ilaihi sabīlā

## 9. Penulisan huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

ومحمدالارسلو dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl

ولقدراه بالافق الميينو dibaca wa laqad ra'āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصرمن الله وفتح قريبو dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb

الله الأمر جميعاو dibaca lillāhil amru jami'an

## **10. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul **“Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Srata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Fitriyati, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ulin Ni'am Masruri, M.A. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Dr. Abdul Muhaya, M.A. selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Wali penulis dengan kesabaran dan ketelitian mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas ilmu yang diberikan semoga Allah membalas kebaikan dan jasa-jasa beliau dengan balasan yang sebaik-baiknya.
6. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yang sudah memberikan ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada orang tuaku, Bapak Farikhin dan Ibu Taomi yang sudah memberikan dukungan moral, materi, motivasi, serta selalu mendoakan dalam keberhasilan penulis hingga selesainya skripsi.
8. Kepada saudara kandung penulis, Abdul Aziz Hanafi, Syahrul Ma'arif, dan Risiko Syafrotun yang selalu memberikan dukungan dan menjadi motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.

9. Mustamir Pedak, S.Ked selaku pengasuh Griya Sehat Syafaat99 yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan, mengontrol, memberikan banyak sekali arahan serta pelajaran yang belum tentu penulis dapatkan ditempat lain.
10. Untuk sahabatku Meliyanti Aida, Hanif Eka Putri, Paridatul Ilmiah, Mutanawwiatul Khoiroh, Siti Rodhotul Jannah, dan sahabatku di Griya Sehat Syafaat99 Dika Duwiyanto, Kimas Praja Pratama, dan Pipit Anira yang telah memberikan banyak sekali pengalaman, dukungan, bantuan, dan semangat yang tak terlupakan.
11. Kawan-kawanku TP 2017 khususnya sedulur TP-A, Tim KKN DR Angkatan 75 Posko 112 Kabupaten Tegal (Misbah, Rafid, Ryan, Adam, Syafiq, Nisa, Indah, Elly, Yustika, Yunita, Laeli, Afi, Rita, Fitri), dan seluruh kawan-kawanku di UIN Walisongo yang sudah memberikan doa, bantuan, dan dukungannya.
12. Berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam bentuk moral maupun material.

Semarang, 24 April 2021

Penulis,

**Faoziyah Ilmi**  
**1704046025**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>xii</b>
<b>HALAMAN DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penulisan.....	6
D. Tinjauan Pustaka .....	7
E. Metode Penulisan .....	9
F. Sistematika Penulisan .....	11
<b>BAB II : LITERATUR TENTANG KONSEP KEBAHAGIAAN</b>	
A. Konsep Kebahagiaan.....	13
1. Definisi Kebahagiaan .....	13
a. Kebahagiaan dalam Al-Qur'an.....	13
b. Kebahagiaan Menurut Psikologi .....	17
c. Kebahagiaan Menurut Filsafat .....	19
d. Kebahagiaan Menurut Tasawuf.....	23
2. Istilah yang Berkaitan Dengan Kebahagiaan .....	24
a. Kesenangan .....	24
b. Kenikmatan .....	26
c. Kesuksesan .....	27
3. Kontruksi Kebahagiaan .....	28

B. Unsur-Unsur Kebahagiaan .....	31
1. Menurut Al-Qur'an.....	31
2. Menurut Psikologi .....	35
3. Menurut Filsafat .....	36
4. Menurut Tasawuf .....	37
C. Macam-Macam Kebahagiaan.....	39
1. Kebahagiaan Jasmani .....	39
2. Kebahagiaan Ruhani.....	40
<b>BAB III : BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN</b>	
<b>SURYOMENTARAM</b>	
A. Biografi dan Pemikiran Al-Ghazali .....	42
1. Biografi Al-Ghazali .....	42
2. Pemikiran Al-Ghazali tentang Kebahagiaan .....	47
a. Pengertian Kebahagiaan .....	47
b. Cara Mencapai Kebahagiaan .....	49
B. Biografi dan Pemikiran Suryomentaram.....	57
1. Biografi Suryomentaram .....	57
2. Pemikiran Suryomentaram tentang Kebahagiaan .....	62
a. Pengertian Kebahagiaan .....	62
b. Cara Mencapai Kebahagiaan .....	63
<b>BAB IV : STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN</b>	
<b>AL-GHAZALI DAN SURYOMENTARAM</b>	
A. Persamaan .....	73
B. Perbedaan .....	81
<b>BAB V : PENUTUP</b> .....	
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	89
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	94

## ABSTRAK

Persoalan kebahagiaan sangat penting, sebab setiap orang membutuhkan dan menginginkan kebahagiaan. Akan tetapi, terkadang manusia keliru dalam mendefinisikan dan mencapai kebahagiaan. Kemudian adanya *paradoks hedonisme*, yaitu orang yang selalu mencari kebahagiaan, cenderung susah mendapatkannya. Sebab, kebahagiaan ada didalam diri sendiri bukan berada diluar. Al-Ghazali seorang tokoh Islam Dunia memiliki pengaruh besar serta ilmunya sangat luas dan mengarang *Kimiyaus Sa'aadah* (Kimia Kebahagiaan) dan Suryomentaram seorang tokoh Islam Jawa juga membahas persoalan kebahagiaan dalam ajaran *Kawruh Jiwa*. Dari permasalahan tersebut penulis terdorong untuk membahas konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram, yang mana tokoh Islam Jawa memiliki kearifan lokal dalam membahas persoalan kebahagiaan. Sehingga ada persamaan dan perbedaan pemikiran diantara kedua tokoh, meskipun sama-sama tokoh Islam.

Adapun penulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengertian kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram, mendeskripsikan cara mencapai kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram, serta menentukan persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan dari pemikiran kedua tokoh tersebut.

Jenis penulisan ini adalah *library research* (penulisan kepustakaan), dengan pendekatan penulisan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumen. Dengan sumber data primer yaitu buku Terjemahan *Kimiyaus Sa'aadah*, Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram I, dan Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram II. Analisis data dalam penulisan ini adalah deskriptif, *content analysis*, dan komparatif.

Dari hasil penelitian menyatakan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah pemenuhan sesuai kodratnya dan tidak berlebihan, baik bersifat jasmani maupun rohani. Sedangkan menurut Suryomentaram, kebahagiaan adalah kondisi batin saat mengalami pelepasan dari *Kramadangsa* (ke-aku-an) mencapai Manusia Tanpa Ciri. Cara mencapai kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah pemenuhan kebutuhan manusia, baik jasmani maupun rohani sesuai kodratnya. Kebahagiaan rohani dapat dipenuhi dengan jalan syari'at yaitu mujahadah dan riyadhah untuk mengenal Tuhan-Nya. Sedangkan Menurut Suryomentaram adalah dengan meninggalkan *Kramadangsa* menuju Manusia Tanpa Ciri. Melalui *laku mawas diri*, dengan mawas diri orang mampu mengawasi keinginannya sendiri, maka level jiwa manusia meningkat. Sehingga ada persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan menurut kedua tokoh. Pertama persamaannya, memiliki konsep kebahagiaan rohani yang dirasakan oleh jiwa. Kebahagiaan rohani adalah kebahagiaan tertinggi dan tiada batas. Melalui proses *laku* sebagai proses *urifikasi* (penyucian jiwa). Kedua perbedaan, menurut Al-Ghazali kebahagiaan jasmani dan rohani saling berhubungan. Sedangkan Suryomentaram tidak menghubungkan antara kebahagiaan jasmani dan rohani. Dalam cara pencapaian kebahagiaan Al-Ghazali menekankan pada ajaran syari'at (mujahadah dan riyadhah). Sedangkan Suryomentaram lebih menekankan pada jalan sinkretisme (proses petapaan). Latar belakang upaya untuk meraih kebahagiaan antara keduanya berbeda.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Al-Ghazali, Suryomentaram, Persamaan, Perbedaan*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan adalah tujuan hidup semua manusia. Tiap manusia berlomba mencari dan mengejar kebahagiaan. Segala cara dilakukan untuk mencapai kebahagiaan, baik dengan cara yang halal maupun haram. Ukuran dan arti kebahagiaan setiap manusia berbeda berdasarkan perasaan, latar belakang, dan kehidupan yang dijalani. Seorang mengatakan, bahagia akan dicapai apabila tinggal di rumah yang megah dan memiliki kendaraan yang mewah. Sebagian mengartikan kebahagiaan adalah apabila memiliki jabatan, disegani dan dihargai orang lain. Ada juga yang mengartikan kebahagiaan akan dicapai apabila memiliki harta berlimpah, fisik yang sempurna, dan penghormatan dari orang lain.<sup>1</sup>

Bagi mereka yang mengartikan kebahagiaan dengan keadaan sempurna, serba ada, dan terpenuhinya semua yang diinginkan, maka manusia akan berusaha dan bekerja keras untuk mencapai semua yang diinginkan. Jika kebahagiaan diartikan hanya dapat dicapai dengan kesenangan fisik saja maka mereka akan bersenang-senang sesering mungkin. Jika kebahagiaan diartikan dengan kesenangan maka mereka akan menjalani hidup dengan melakukan hal-hal yang membawa pada kenikmatan, pemuasan nafsu, dan segala hal yang mendatangkan kesenangan.<sup>2</sup>

Secara umum kebahagiaan menimbulkan kepuasan atau kenikmatan yang menyenangkan dalam pemenuhan keinginan sehingga merasakan kesenangan dan ketentraman.<sup>3</sup> Hidup yang bahagia selalu diiringi dengan kenikmatan, tetapi kenikmatan yang dirasakan tidak selalu membuat seseorang

---

<sup>1</sup> Widuri Al Fath, *Bahagia itu Wajib!: Hidup Bahagia, Mati Masuk Surga*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014), h. 1.

<sup>2</sup> Sahrul Mauludi, *Happiness Here!: Bahagia tuh di Sini*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), h. 9-10.

<sup>3</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), h. 24.

bahagia.<sup>4</sup> Kenikmatan berbeda dengan kebahagiaan. Bisa jadi seseorang hidup diberkahi dengan segala macam kenikmatan, akan tetapi belum merasakan kebahagiaan. Dan orang yang bahagia bukan berarti tidak mengalami penderitaan atau kesulitan. Karena penderitaan datang silih berganti, tetapi hal itu tidak merubah kondisi kebahagiaan seseorang.<sup>5</sup>

Dalam usaha mencari kebahagiaan, seseorang sering kali keliru dalam mendefinisikan antara kebahagiaan dan kesenangan. Hal ini dapat mengakibatkan seseorang tertipu dalam kesenangan yang tidak mengantarkan pada kebahagiaan.<sup>6</sup> Hal ini juga dapat membawa manusia terjerumus ke dalam perbuatan buruk demi mencapai kebahagiaan. Seperti halnya jika seorang pencuri ditanya, mereka akan mengatakan bahwa tujuan mencuri adalah untuk mencapai kebahagiaan dari hasil mencuri. Sama halnya dengan para koruptor ingin mencapai kebahagiaan dengan jalan pintas yaitu menyelewengkan jabatannya untuk kepentingan pribadi. Akibatnya, bukan kebahagiaan yang dicapai justru kesengsaraan yang didapatkan.<sup>7</sup>

Kebahagiaan itu juga problematis, menurut John Stuart Mill dengan teorinya *Paradoks Hedonisme* menjelaskan bahwa orang yang selalu mencari kebahagiaan, akan semakin sulit untuk mendapatkan kebahagiaan. Seperti halnya Tuhan, semakin kita mencari Tuhan di luar diri semakin sulit untuk kita temukan, karena Tuhan tidak pernah hilang. Sama halnya dengan kebahagiaan, kebahagiaan bukan sesuatu di luar dirinya yang diandaikan membuatnya bahagia, akan tetapi kebahagiaan ada di dalam dirinya sendiri.<sup>8</sup>

Memahami masalah kebahagiaan sangat penting, seperti yang diungkapkan oleh Robert Holden bahwa kebahagiaan adalah guru besar. Semakin banyak manusia mempelajari tentang kebahagiaan, semakin baik

---

<sup>4</sup> Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), h. 12.

<sup>5</sup> Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Jakarta: Mizan, 2012), h. 8.

<sup>6</sup> Khairul Hamim, "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat", dalam *Tasamuh*, Vol. 13, No. 2 Tahun 2016, h. 139.

<sup>7</sup> EB. Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 103.

<sup>8</sup> Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 94 : Filsafat Kebahagiaan*, Youtube, diunggah oleh MJS Channel 5 Juli 2020 dalam <https://youtu.be/FI21Is467m8>, diakses pada hari Jum'at, 29 Januari 2021.

manusia dapat membedakan antara sukacita yang mendalam dan kesenangan sesaat. Kebahagiaan sejati adalah panduan jiwa yang mengajarkan manusia untuk hidup dengan baik.<sup>9</sup>

Mendapatkan kebahagiaan adalah doa setiap manusia. Rasulullah pun mengajarkan umatnya untuk berdoa kebahagiaan dunia dan akhirat yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 201.

... رَبَّنَا أَنْتَ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (البقرة : ٢٠١)

Artinya: "...Ya Allah, berikanlah kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat dan lindungilah kami dari azab neraka." (QS. Al-Baqarah: 201)

Doa singkat dan sederhana, namun mewakili segala keinginan dan doa-doa lainnya. Karena kekayaan yang manusia inginkan belum tentu membuat bahagia. Jodoh yang diidamkan, belum tentu membawa bahagia di dunia dan akhirat, jika Allah tidak mengizinkan. Namun, ketika manusia berdoa supaya diberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat, maka apa pun yang dicapai, apa pun yang dilakukan, dengan seizin Allah akan mendapatkan kebahagiaan.<sup>10</sup>

Dalam sebuah kaidah fiqh menyampaikan:

الدِّينُ جَاءَ لِسَعَادَةِ الْبَشَرِ

Artinya: "Agama ini datang untuk kebahagiaan manusia"<sup>11</sup>

Dalam ajaran Islam tersimpan sebuah pesan istimewa yaitu *jalbun lilmashaalih* (mendatangkan kemaslahatan) *wa dar un aw daf'un lilmafasid* (mencegah atau menolak bahaya dan kerusakan). Tujuan manusia dalam menjalani kehidupan hanya ingin mendapatkan keuntungan (*maslahah*) dan menolak kerugian (*mafsadat*). Dan ajaran agama mengantarkan manusia pada kebahagiaan yang sejati.<sup>12</sup>

Al-Ghazali seorang tokoh Islam dunia yang memiliki pengaruh besar dan ilmunya sangat luas menjelaskan cara memperoleh kebahagiaan yang sejati

---

<sup>9</sup> Sahrul Mauludi, *Happiness Here!...*, h. 9.

<sup>10</sup> Urfa Qurrota 'Ainy, *Happiness Laboratory: Meramu Kebahagiaan Hakiki*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), h. xx.

<sup>11</sup> Mustofa, *Quantum Kebahagiaan*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), h. 52.

<sup>12</sup> Mustofa, *Quantum Kebahagiaan...*, h. 52-53.

melalui karyanya *Kimiyaus Sa'aadah* yaitu sebuah konsep mengenal diri sendiri untuk mencapai *ma'rifatullah* (mengetahui Allah) melalui esensi atau hakikat manusia yaitu jiwanya, sebagai identitas tetap manusia. Dengan tujuan untuk menjauhkan manusia dari *hubbud dunya* (cinta dunia) dan mengarahkan pada kehidupan yang bahagia.

Manusia tidaklah diciptakan secara sembarangan. Allah menciptakan manusia dengan sebenar-benarnya dan dengan tujuan mulia. Meskipun manusia hidup di dunia tidak abadi, akan tetapi di akhirat manusia hidup abadi. Meskipun jasmaninya mati dan membumi, ruhnya mulia dan berjiwa Illahi. Dengan hidup *zuhud* (meninggalkan keduniawian), manusia mensucikan diri dari hawa nafsu jasmani dan mencapai tahapan tertinggi, sehingga tidak lagi diperbudak oleh hawa nafsu, dan memperoleh sifat-sifat malaikat. Mendapatkan surganya dalam merenungkan keindahan abadi dan mengabaikan kenikmatan keduniaan.<sup>13</sup>

Dalam pandangan Al-Ghazali, kebahagiaan segala sesuatu adalah apabila merasakan kesenangan dan kenikmatan. Kenikmatan terletak pada anggota tubuh, seperti mata suka melihat yang indah, telinga suka mendengar suara yang merdu, ini adalah kenikmatan yang bersifat jasmaniah. Adapun kenikmatan sejati dapat dicapai apabila hati dapat mengenal Allah.<sup>14</sup>

Ki Ageng Suryomentaram seorang tokoh Islam Jawa juga membahas persoalan kebahagiaan yang berdasarkan kearifan lokal yang sering dikenal dengan nama *Kawruh Jiwa* (Ilmu Jiwa) atau *Kawruh Begja* (Ilmu Bahagia). *Kawruh Jiwa* adalah pengetahuan untuk mengenal diri sendiri melalui jiwa (rasa). Jika terhadap dirinya sendiri sanggup mengenalinya, maka terhadap orang lain dan berbagai persoalan kehidupan manusia mampu mengenalinya secara benar, dan jujur. Sehingga manusia dapat mencapai ukuran dimensi

---

<sup>13</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, (Jakarta: Zaman, 2001), h. 5.

<sup>14</sup> Hamka, *Tasawuf Modern: bahagia itu dekat dengan kita ada di dalam diri kita*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), hlm. 14.

keempat yaitu *manusia tanpa ciri* yang membawanya mencapai kondisi hidup bahagia dan damai.<sup>15</sup>

Menurut Suryomentaram, kebahagiaan bukan perihal kekayaan yang berlimpah (*semat*), pangkat/kekuasaan (*derajat*), dan kesaktiaan (*kramat*). Namun kebahagiaan timbul dari pandangan cara manusia di dalam mengendalikan diri.<sup>16</sup> Manusia akan mencapai kondisi bahagia apabila telah membebaskan dirinya dari keinginan-keinginan (*karep*) yang berasal dari catatan-catatan, sehingga tidak terombang-ambing oleh berbagai keadaan disekitar. Maka, tercapailah kebahagiaan yang merdeka, kebahagiaan yang tidak berdasarkan tempat, waktu, dan keadaan.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian di atas, kebahagiaan penting dibahas lebih jauh dalam dua sudut pandang, yaitu; konsep kebahagiaan pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram. Menurut Al-Ghazali, jika dipahami manusia sebagai makhluk historis karena keberadaanya mempunyai sejarah, ia senantiasa berubah dari masa ke masa, baik pola pikir maupun pola hidupnya. Dalam kaitannya dengan eksistensi manusia, perbedaan itu terletak hanya pada unsur dan sifatnya yang kasat mata, sedang hakikatnya adalah sama. Hakikat manusia adalah jiwanya sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan.<sup>18</sup>

Pemikiran Suryomentaram sesuai dengan cara berpikir orang Timur dimana lebih mengutamakan rasa untuk berpikir (*Raos ing raos*) atau berpikir dengan rasa karena Jawa itu tempatnya rasa (*wong Jowo iku nggone raos*), dari pada berpikir dengan otak (*Raos sing pikir*), baik dalam interaksi pribadi, sosial, maupun kebudayaan. *Kawruh Jiwa* sendiri adalah *kawruh* yang sangat menghargai “rasa hidup”.<sup>19</sup> Tokoh Islam Jawa memiliki kearifan lokal dalam membahas persoalan kebahagiaan. Sehingga ada perbedaan dan persamaan

---

<sup>15</sup> Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram: Pedoman Hidup Bahagia ala Jawa*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2020), h. 31.

<sup>16</sup> Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia: Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 111.

<sup>17</sup> Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram...*, h. 84.

<sup>18</sup> Abidin Ibnu Rusn, *Paradigma Al-Ghazali Tentang Pendidikan Dan Aktualisasinya*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2010), h. 28.

<sup>19</sup> Abdul Kholik, *Psikoterapi Jawa: Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. x.

pemikiran diantara kedua tokoh, meskipun kedua tokoh sama-sama tokoh Islam. Berdasarkan penulisan ini penulis membahas tentang “**Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram**”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa pengertian kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram?
2. Bagaimana cara mencapai kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram?
3. Apa persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penulisan**

1. Tujuan Penulisan
  - a. Untuk mendeskripsikan kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram.
  - b. Untuk mendeskripsikan cara mencapai kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram.
  - c. Untuk menentukan persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram.
2. Manfaat Penulisan
  - a. Manfaat Teoritis
    - 1) Untuk referensi tambahan, perbandingan, dan masukan untuk penulisan berikutnya bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humanira, khususnya Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, dan mahasiswa UIN Walisongo Semarang, terkait konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram
    - 2) Untuk masyarakat, diharapkan penulisan ini bisa membantu dalam memberikan informasi terkait kebahagiaan dan cara mencapai kebahagiaan sebagai sarana menuju kebahagiaan sejati.

b. Manfaat Praktis

Dapat memberikan alternatif solusi dalam mengatasi persoalan hidup manusia dalam proses pencarian kebahagiaan melalui konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram, bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari dalam diri sendiri jika manusia dapat mengenal Allah sebagai Tuhannya dan dapat mengawasi keinginan sendiri hingga mencapai ukuran dimensi keempat yaitu *manusia tanpa ciri*.

#### D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah referensi yang tercantum dalam buku, jurnal, dan skripsi yang mengulas tentang tema yang akan dikaji dalam mendukung penulis untuk mengamati konsep dan pendapat tentang tema tersebut yang diulas penulis terdahulu. Tinjauan pustaka juga bertujuan untuk menganalisis poin tambah penulisan ini dengan membandingkan hasil penulisan terdahulu.<sup>20</sup>

Berikut beberapa penulisan terdahulu yang membahas konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram, antara lain:

1. Skripsi Nelly Melia (2018), Fakultas Ushuluddin, Adab, Dan Dakwah IAIN Bengkulu yang berjudul "*Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Buya Hamka)*." Skripsi ini membahas tentang konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali dengan memfokuskan penulisan tentang hakikat, tingkatan, dan cara mencapai kebahagiaan. Sedangkan Buya Hamka memfokuskan pada hakikat, cara mencapai, dan sarana mencapai kebahagiaan. Hasil penulisan ini mengemukakan bahwa, kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah penggabungan antara ilmu dan amal, jasmani dan ruhani. Sedangkan menurut Buya Hamka, kebahagiaan dalam agama dapat dicapai dengan

---

<sup>20</sup>J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), h. 104.

mengembangkan akal (hati dan pikiran), karena pembimbing akal adalah agama.<sup>21</sup>

2. Skripsi Yenni Mutia Husen (2018), Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh yang berjudul “*Metode Pencapaian Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Ghazali*.” Skripsi ini membahas tentang cara mencapai kebahagiaan dalam pandangan Al-Ghazali melalui karyanya *Kimiyaus Sa’adah* yang meliputi delapan bagian, yaitu mengenal diri, mengenal Allah, mengenal dunia, mengenal akhirat, spiritualitas dalam musik dan tarian, muhasabah dan dzikir, perkawinan, dan cinta kepada Allah.<sup>22</sup>
3. Skripsi Muhammad Nur Khosim (2016), Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern*.”. Skripsi ini membahas tentang konsep kebahagiaan Suryomentaram melalui wejangan pokok ilmu bahagia, bertujuan untuk mengembalikan hakikat kebahagiaan yang berdasarkan kemasyarakatan bukan atas dasar tujuan dan individualisme.<sup>23</sup>
4. Jurnal Studi Islam, Volume 4 Nomor 1 Juni 2017 yang berjudul “*Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos*” oleh Alimul Muniroh, Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Kranji Paciran Lamongan. Jurnal ini membahas tentang fenomena *psikologi indigenous* yang sedang berkembang di penjuru dunia, maka di Indonesia juga muncul gerakan-gerakan untuk mengungkapkan *indigenous knowledge* yang bersumber dari pemikiran tokoh Nusantara yang direfleksikan dalam psikologi raos dalam menjelaskan kebahagiaan.<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Nelly Melia, “Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Buya Hamka)”, Skripsi IAIN Bengkulu, 2018.

<sup>22</sup> Yenni Mutia Husen, “Metode Pencapaian Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Ghazali”, Skripsi UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018.

<sup>23</sup> Muhammad Nur Khosim, “Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern”, Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2016.

<sup>24</sup> Alimul Muniroh, “Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos”, dalam *Studi Islam*, Vol. 4, No. 1 (Juni 2017).

5. Jurnal Mumtaz, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2018 yang berjudul “*Tasawuf Qurani Jawi Ki Ageng Suryomentaram Studi Kawruh Jiwa*” oleh Abd. Muid N., Mulawarman Hannase, dan Abdullah Safei. Jurnal ini membahas tentang ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang berpedoman pada tuntutan al-Qur’an dan Hadits. Dalam ajarannya Suryomentaram berfokus pada perasaan manusia dalam aspek spiritual untuk mencapai kehidupan yang bahagia.<sup>25</sup>

Sesuai dengan referensi diatas, penulis belum menjumpai penulisan tentang *Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram*.

## E. Metode Penulisan

Ketika melaksanakan penulisan, penulis menggunakan metode untuk mendapatkan data serta informasi dengan deskripsi sebagai berikut:

### 1. Jenis Penulisan

Jenis penulisan ini adalah *library research* (penulisan perpustakaan), artinya penulis melakukan penelusuran dan pengkajian terhadap buku-buku ataupun literatur lain yang berhubungan dengan penulisan ini.<sup>26</sup>

Dengan menggunakan pendekatan penulisan kualitatif. Penulisan kualitatif adalah penulisan yang didasarkan pada data kualitatif, yaitu data yang disajikan berbentuk kalimat ataupun pernyataan-pernyataan.<sup>27</sup>

### 2. Sumber Data

#### a. Sumber Primer

Sumber primer adalah sumber data yang secara langsung memberikan data-data kepada penulis.<sup>28</sup> Dalam penulisan ini adalah

---

<sup>25</sup> Abd. Muid N., Mulawarman Hannase, dan Abdullah Safei, “Tasawuf Qurani Jawi Ki Ageng Suryomentaram Studi Kawruh Jiwa”, dalam *Mumtaz*, Vol. 2, No. 2 (2018).

<sup>26</sup> Suliyanto, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis, & Disertasi*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2018), h. 15.

<sup>27</sup> *Ibid.*, h. 19.

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 225.

buku-buku karya Al-Ghazali dan Suryomentaram yang membahas tentang kebahagiaan, diantaranya: buku terjemahan *Kimiyaus Sa'aadah* karya Al-Ghazali, yaitu Metode Tasawuf Al-Ghazaly: Merambah Jalan Kebahagiaan karya Mustofa Bisri, Kimia Kebahagiaan Terj. Haidar Bagir, Kimiya' al-Sa'adah Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Buku Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram I dan buku Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram II yang diterjemahkan oleh anaknya, Grangsang Suryomentaram.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder adalah sumber data yang tidak secara langsung memberikan data-data kepada penulis.<sup>29</sup> Dalam hal ini data sekunder berfungsi sebagai data pendukung, berupa buku, jurnal, skripsi, serta situs di internet yang membahas tentang pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram dari berbagai perspektif, diantaranya: buku *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali* disusun oleh M. Solihin. Buku *Hakikat Amal* Terj. Achmad Sunarto. Buku *Ilmu Bahagia Menurut Ki Ageng Suryomentaram* disusun oleh Afthonul Afif. Buku *Psikologi Raos: saintifikasi kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram* disusun oleh Ryan Sugiarto. Buku *Kawruh Jiwa: Warisan Spiritual Ki Ageng Suryomentaram* disusun oleh Muhaji Fikrio.

3. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode dokumen. Dokumen penelitian ini berupa tulisan dalam bentuk buku, jurnal, dan skripsi yang terkait dengan pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram tentang kebahagiaan.

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, h. 225.

#### 4. Metode Analisa Data

##### a. Deskriptif

Deskriptif adalah metode yang digunakan untuk memaparkan dan mendeskripsikan secara menyeluruh dalam bentuk kalimat atau pernyataan sehingga dapat mengetahui maknanya.<sup>30</sup>

##### b. *Content Analysis*

*Content Analysis* adalah metode yang digunakan untuk menganalisis isi teks.<sup>31</sup> Penulis akan menganalisis pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram dalam berbagai karyanya terkait kebahagiaan dalam rangka merumuskan konsep kebahagiaan.

##### c. Komparatif

Metode komparatif adalah metode yang digunakan untuk menentukan perbandingan dalam objek penulisan sehingga dapat mengetahui persamaan dan perbedaannya.<sup>32</sup> Metode komparatif dalam penulisan ini digunakan untuk menentukan perbandingan antara konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram sehingga dapat ditemukan persamaan dan perbedaan dari pemikiran kedua tokoh.

#### F. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan skripsi ini terdiri atas tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian teks/isi, dan bagian akhir.

##### 1. Bagian Muka

Bagian muka ini memuat halaman judul, deklarasi, nota pembimbing, pengesahan, motto, pedoman transliterasi Arab-Latin, ucapan terimakasih, daftar isi, dan abstrak.

---

<sup>30</sup> Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 51

<sup>31</sup> Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), h. 49.

<sup>32</sup> Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 51.

## 2. Bagian Teks/Isi

Bagian teks/isi penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut.

Bab I, adalah pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penulisan, tinjauan pustaka, metode penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab II, adalah landasan teori terkait literatur tentang konsep kebahagiaan yang menjelaskan tentang konsep kebahagiaan meliputi definisi kebahagiaan; istilah yang berkaitan dengan kebahagiaan; konstruksi kebahagiaan, unsur-unsur kebahagiaan, dan macam-macam kebahagiaan.

Bab III, adalah pembahasan inti yang membahas tentang biografi dan pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram. Pembahasan dalam bab ini penting untuk mengetahui secara utuh berbagai variabel yang membentuk pemikiran kedua tokoh yang menjadi obyek penulisan.

Bab IV, adalah studi komparasi konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram. Perbandingan terhadap konsep kebahagiaan kedua tokoh tersebut, pencarian persamaan dan perbedaan keduanya.

Bab V, adalah penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penulisan sebagai jawaban dari rumusan masalah dan saran yang terkait dengan penulisan ini.

## 3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka yang berisikan sumber-sumber referensi yang digunakan dan daftar riwayat hidup.

## BAB II

### LITERATUR TENTANG KONSEP KEBAHAGIAAN

#### A. Konsep Kebahagiaan

##### 1. Definisi Kebahagiaan

###### a. Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

Dalam al-Qur'an, kata yang berkaitan dengan kebahagiaan terdiri dari *Aflaha*, *Sa'adah*, dan *Fauz*.

###### 1) *Aflaha*

*Aflaha* artinya beruntung, yang menggambarkan kebahagiaan. Dalam Al-Qur'an *Aflaha* selalu didahului kata *qad*, yang artinya 'sungguh'. Sehingga berbunyi *qad aflaha*, yang artinya "sungguh beruntung". Terdapat dalam ayat al-Qur'an surat Al-Mu'minin ayat 1, dan Asy-Syams ayat 9 yang berbunyi<sup>1</sup>:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (المؤمنون : ١)

Artinya: "Sungguh beruntung orang-orang yang beriman." (QS. Al-Mu'minin: 1)<sup>2</sup>

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (الشمس : ٩)

Artinya: "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya." (QS. As-Syams: 9)<sup>3</sup>

*Aflaha* merupakan turunan dari kata *falah*. Makna *falah* dalam kamus bahasa Arab diperinci sebagai berikut: kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian apa yang diinginkan; terus menerus dalam keadaan baik; sesuatu yang dengannya berada dalam keadaan bahagia; menikmati ketenteraman, kenyamanan, dan

---

<sup>1</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010), h. 17.

<sup>2</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Asbabun Nuzul*, (Surakarta: Pustaka Al Hanan, t.th), h. 342.

<sup>3</sup> *Ibid.*, h. 595.

kehidupan yang penuh berkah; keabadian, kelestarian yang terus menerus berkelanjutan.

Jalaludin Rahmat mengatakan bahwa perincian makna *falah* adalah komponen dari kebahagiaan. Kebahagiaan tidak selalu terkait dengan ketenteraman ataupun kesenangan. Kesenangan yang diperoleh karena tercapainya keinginan bersifat sementara. Sehingga tercapainya keinginan tidak selalu menciptakan kebahagiaan.

Dalam kalimat *hayya 'alal falah* (marilah meraih kebahagiaan) yang dikumandangkan muadzin sepuluh kali dalam sehari. Kemudian Mazhab Ahul Bait mengatakan, bahwa setelah mengucapkan *hayya 'ala al-falah* mereka membaca *hayya 'ala khair al-'amal* (marilah berbuat baik). Dalam Islam menganjurkan umatnya untuk berbahagia, sebab orang yang berbahagia cenderung melakukan kebaikan.

Selanjutnya, *Aflaha* merupakan kata turunan dari *yuflihu*, *yuflihani*, *tuflihu*, *tuflihani*, *yuflihna* (tidak terdapat dalam al-Qur'an), dan *tuflihuna*. Dalam al-Qur'an kata *tuflihuna*, disebutkan sebelas kali dalam bentuk kalimat *la'allakum tuflihuna* yang memiliki makna agar kamu beruntung. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 2, Ali-Imran: 130 dan 200, Al-Maidah: 35, 90, dan 100, Al-A'raf: 69, Al-Anfal: 45, Al-Hajj: 77, An-Nur: 31, dan Al-Jumu'ah: 10.<sup>4</sup> Berikut beberapa ayat al-Qur'an yang memuat kalimat *la'allakum tuflihuna*.

... وَتَقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (البقرة : ١٨٩)

Artinya: "... dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung." (QS. Al-Baqarah: 189)<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan...*, h. 18-20

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah...*, h. 29.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال : ٤٥)

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu bertemu pasukan (musuh), maka teguhkanlah hatimu dan berdzikirlah kepada Allah agar kamu beruntung." (QS. Al-Anfal: 45)<sup>6</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَسَجُدُوا وَعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَفَعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الحج : ٧٧)

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Rukuklah, sujudlah, dan sembahlah Tuhanmu dan berbuat kebaikan agar kamu beruntung." (QS. Al-Hajj: 77)<sup>7</sup>

Allah memberi perintah dalam Al-Qur'an supaya umatnya hidup bahagia serta mengikuti cara-cara yang dianjurkan-Nya untuk memperoleh kebahagiaan.<sup>8</sup>

## 2) Sa'adah

Sa'adah artinya bahagia, kebalikan dari kata *al-shaqawah* (sengsara). Kata *sa'aadah* tercantum dalam Al-Qur'an surat Hud ayat 105 dan 108. Dalam ayat 105, kata *sa'aadah* disebut dengan kata *sa'id* (bentuk *isim fa'il*).

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (هود : ١٠٥)

Artinya: "Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya; maka diantara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia." (QS. Hud: 105)<sup>9</sup>

Sedangkan dalam ayat 108, kata *sa'adah* disebut dengan kata *su'idu* (bentuk *fi'il madhi*).

وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَآشَاءَ رَبِّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُودٍ (هود : ١٠٨)

Artinya: "Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada

<sup>6</sup> *Ibid.*, h. 182.

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 341.

<sup>8</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan...*, h. 21.

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah...*, h. 233.

langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tidak ada putus-putusnya.” (QS. Hud: 108)<sup>10</sup>

Dari ayat di atas, dalam surat Hud ayat: 105 menjelaskan keadaan manusia di hari pembelaan, yaitu senggara ataupun bahagia. Sedangkan dalam ayat 108 menunjukkan kebahagiaan sejati di surga. Dengan demikian, terdapat dua makna *sa'adah* (kebahagiaan), yaitu kesenangan dan keselamatan.<sup>11</sup>

### 3) *Fauz*

Kata *fauz* secara bahasa artinya kemenangan, yaitu kesuksesan meraih kebaikan yang terlepas dari keburukan. Dalam Al-Quran, kata yang berasal dari *fauz* diterangkan 26 kali. Penjelasan kata tersebut dalam bentuk *fi'il madhi* فاز (faza) disebutkan dua kali, *fi'il mudhori* أفوز (afuzu) disebutkan satu kali, dalam bentuk *isim fa'il* الفائز (faaizun) disebutkan empat kali, dan dalam bentuk *mashdar* فوز (fauz) disebutkan 19 kali.<sup>12</sup>

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (الأحزاب : ٧١)

Artinya: “Niscaya Allah akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Dan barangsiapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sungguh dia menang dengan kemenangan yang agung.” (QS. Al-Ahzab: 71)<sup>13</sup>

وَلَيْنُ أَصَابَكُمْ فَضْلٌ مِّنَ اللَّهِ لَيَقُولَنَّ كَأَن لَّمْ تَكُن بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ مَوَدَّةٌ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا (النساء : ٧٣)

Artinya: “Dan sungguh, jika kamu mendapat karunia (kemenangan) dari Allah, tentulah dia mengatakan seakan-akan belum pernah ada hubungan kasih sayang antara kamu dengan

<sup>10</sup> *Ibid.*, h. 233.

<sup>11</sup> Didi Junaedi, “Tafsir Kebahagiaan (Studi tentang Makna Kebahagiaan Dalam Alquran Perspektif Tafsir)”, dalam *Diya al-Afkar*, Vol. 6, No. 2 (Desember 2018), h. 190-191.

<sup>12</sup> Imroatus Sholihah, “Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Qur’an: Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya’rawi Dan Psikologi Positif”, Tesis UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016, h. 82-83.

<sup>13</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Terjemah...*, h. 427.

dia: 'Wahai sekiranya aku bersama mereka, tentu aku akan memperoleh kemenangan yang agung (pula).' (QS. An-Nisa: 73)<sup>14</sup>

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ (النور : ٥٢)

Artinya: "Dan barang siapa yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya serta takut kepada Allah dan bertakwa kepada-Nya, mereka itulah yang memperoleh kemenangan." (QS. An-Nur: 52)<sup>15</sup>

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ هُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْكَبِيرُ (البروج : ١١)

Artinya: "Sungguh, orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka akan mendapat surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, itulah kemenangan yang agung." (QS. Al-Buruj: 11)<sup>16</sup>

## b. Kebahagiaan Menurut Psikologi

Menurut Abraham Maslow (Rofi'udin) kebahagiaan adalah kebutuhan dasar manusia. Semua usaha manusia dalam memenuhi kebutuhan primer, sekunder, ataupun tertier bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan akan diperoleh apabila manusia menerapkan teori "hierarki kebutuhan" dalam kehidupan. Sebab, dalam memenuhi kebutuhan ada tingkatannya, dari yang dasar hingga kebutuhan lain yang lebih tinggi. Adapun lima tingkatan kebutuhan manusia, antara lain fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. Ketika kebutuhan tersebut telah terpenuhi, maka kebahagiaan dapat diperoleh.<sup>17</sup>

Menurut Martin Seligman, dalam kajian psikologi positif dengan konsepnya tentang *authentic happiness* (kebahagiaan autentik). Kebahagiaan autentik adalah tujuan akhir manusia, artinya tidak ada

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 89.

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 356.

<sup>16</sup> *Ibid.*, h. 590.

<sup>17</sup> Rofi'udin, "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik", dalam *Teologia*, Vol. 21, No. 2 (Juli-Desember 2013).

sesuatu hal yang dicari manusia selain kebahagiaan. Segala aktivitas dan upaya yang dilakukan manusia tujuannya adalah untuk mencapai kebahagiaan.<sup>18</sup> Dalam psikologi positif, kebahagiaan (*happiness*) adalah segala cara yang dapat membuat manusia memenuhi segala potensinya dan kehidupan berjalan ke arah yang baik. Kebahagiaan tidak hanya bergantung pada kenikmatan, kekayaan, dan kepercayaan agama saja.

Suasana hati (*mood*) atau emosi dan evaluasi kepuasan seseorang terhadap hidupnya secara umum maupun spesifik adalah tolak ukur kebahagiaan. Sehingga konsep kebahagiaan dikatakan sebagai *subjective well being*. Untuk mencapai kebahagiaan, terdapat dua unsur *subjective well being*, yaitu keseimbangan afek dan kepuasan hidup.

Pertama, keseimbangan afek yaitu adanya keseimbangan antara perasaan positif (bahagia, gembira, tenang, kasih sayang) dan perasaan negatif (rasa bersalah, malu, sedih, cemas, khawatir, marah). Orang dikatakan bahagia apabila lebih sering merasakan perasaan positif. Kedua, kepuasan hidup. Seseorang mengevaluasi hidupnya secara umum dan menilai kepuasan hidupnya secara spesifik. Kepuasan hidup secara umum diukur dalam lima hal, yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan akan masa sekarang, kepuasan akan masa lalu, kepuasan akan masa depan, dan kepuasan akan pandangan orang terdekat mengenai kehidupannya. Kepuasan hidup secara spesifik diukur dalam tujuh hal, yaitu pekerjaan, keluarga, waktu luang, kesehatan, keuangan, keadaan diri, dan kelompok sosial yang dimiliki.<sup>19</sup>

Indikator kebahagiaan juga diukur dengan konsep *psychological well being*. Menurut Ryff (1989), kebahagiaan seseorang

---

<sup>18</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 16.

<sup>19</sup> Stephani Raihana Hamdan, "Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam", dalam *UNISA*, Vol. XXXVIII, No. 84 (Januari 2016), h. 2.

ditentukan oleh enam unsur sebagai upaya seseorang untuk berfungsi positif, yaitu: 1) Penerimaan diri, yaitu kebahagiaan ditentukan dengan bersikap positif pada diri sendiri, menerima kelebihan-kekurangan, serta memiliki pandangan positif tentang kehidupan masa lalu dan sekarang. 2) Terjalin hubungan baik dengan orang lain. 3) Kemandirian, yaitu mampu mengontrol, mengendalikan diri, dan mengatur perilaku berdasarkan prinsip pribadi. 4) Tujuan hidup, dengan tujuan agar hidup manusia senantiasa bermakna dan penuh hikmah. 5) Pengembangan diri, yaitu manusia mampu mengenali potensi diri dan mengembangkan potensinya. 6) Kemampuan mengendalikan lingkungan.<sup>20</sup>

### c. **Kebahagiaan Menurut Filsafat**

Manusia sebagai makhluk individu yang memiliki akal, pikiran, perasaan, dan kehendak. Selain itu, manusia juga sebagai makhluk sosial yang memiliki budi pekerti dan etika. Dalam kehidupan sehari-hari, segala tindakan manusia tidak terlepas dari etika. Etika mengalami perkembangan dan filsafat etika merupakan hasil dari pemikiran para ahli diantaranya teori *hedonism*, *utilitarianisme*, *eudaimonisme*, dan *eksistensial*.<sup>21</sup>

#### 1) *Hedonism*

Menurut *hedonism*, sesuatu hal yang dianggap baik apabila dapat memberikan rasa senang. Memperoleh rasa senang adalah harapan setiap manusia. Sehingga manusia akan bertindak untuk mencari kesenangan dan menghindari kesengsaraan. Kesenangan adalah kebaikan tertinggi dan tujuan manusia hidup.<sup>22</sup> Tokohnya adalah Aristippus menjelaskan bahwa hidup yang utama adalah mencari yang baik. Sesuatu yang baik adalah yang membuat

---

<sup>20</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif...*, h. 44-46.

<sup>21</sup> Firanti Claudia (16 Juni 2016), *Etika melalui Kacamata Hedonisme, Eudemonisme, Utilitarianisme, dan Deontologi*. Diakses pada tanggal 24 Juni 2021 dari <https://firanti-claudia-fpsi13.web.unair.ac.id>.

<sup>22</sup> Juhaya S. Praja, *Aliran-aliran Filsafat dan Etika*, (Jakarta: Kencana, 2003), h. 61.

senang. Dengan akal (rasio), manusia dapat mengukur kesenangan dan kesusahan yang diperoleh sehingga manusia dapat memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan kesusahan. Menurut Aristippus, kesenangan bersifat aktual, artinya terjadi sekarang dan di sini, bukan di masa lalu atau masa depan. Namun, kesenangan juga dapat menjadi kesusahan apabila manusia tidak mengetahui batas dan kapasitas diri. Maka, batas kesenangan adalah pengendalian diri dan mengetahui kapasitas diri.

Menurut Epikuros, kebahagiaan adalah segala hal yang baik akan memberikan kesenangan dan kenikmatan. Orang yang dapat merasakan dan mengetahui kesenangan adalah orang bijaksana. Menurut Epikuros, ciri-ciri orang bijaksana, yaitu:

- a) Dapat mempertimbangkan antara nikmat atau sengsara.
- b) Dapat membatasi keinginan.
- c) Dapat menghindari tindakan yang berlebihan.
- d) Dapat memilih kesenangan jangka pendek dan kesenangan jangka panjang, sehingga mendekati diri kepada ataraxia (ketenangan jiwa)

Menurut Epikuros, manusia perlu mencapai kebijaksanaan, karena tujuan hidup manusia adalah ataraxia. Ataraxia adalah ketenangan jiwa, kebebasan dari perasaan risau, dan keadaan seimbang. Hidup yang bahagia adalah kehidupan yang sederhana, yaitu menjalani kehidupan sesuai dengan kebutuhan. Epikuros mengajarkan manusia untuk membedakan tiga jenis keinginan. Pertama, keinginan alamiah yang wajib dipenuhi, misalnya makan. Kedua, keinginan alamiah yang tidak wajib dipenuhi, misalnya makanan mahal dan zat. Ketiga, keinginan yang kurang bermanfaat, misalnya berlimpahnya harta. Keinginan yang perlu untuk dipuaskan, tetapi dalam pemuasan keinginan sesuai kebutuhan dan terbatas, sehingga akan membawa manusia pada kesenangan.

## 2) *Utilitarianisme* (J.S. Mill dan Jeremy Bentham)

Utilitarianisme adalah filsafat hedonisme, tetapi bersifat sosial untuk kehidupan bersama. Menurut kaum Utilitarianisme, sesuatu yang baik adalah yang bermanfaat, menyenangkan, dan menguntungkan. Perbuatan semakin baik apabila dapat bermanfaat untuk banyak orang dan lingkungan sekitar. Jika hanya bermanfaat untuk diri sendiri itu buruk. Oleh sebab itu segala perbuatan manusia diupayakan dapat memberikan manfaat untuk diri sendiri dan banyak orang. Derajat kebaikan seseorang akan semakin tinggi apabila manfaatnya dapat dirasakan banyak orang, maka manusia akan merasa bahagia.<sup>23</sup>

## 3) *Eudaimonisme*

Menurut Socrates, martabat manusia ditentukan oleh olah pikir (filsafat) dalam menemukan kebenaran. Tugas manusia yang lebih berharga adalah menjaga keselamatan jiwa. Kebahagiaan menjadi tujuan tertinggi sekaligus ketenangan jiwa bagi manusia. Ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan melakukan kebaikan. Kebaikan itu berasal dari pengetahuan diri, sebagaimana ungkapan Socrates. “Keutamaan adalah ilmu dan ketercelaan adalah kebodohan”. Orang yang memiliki pengetahuan dengan sendirinya berbudi baik. Jika manusia berbudi baik akan mencapai kebahagiaan sejati.<sup>24</sup>

Plato mengemukakan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai kesenangan. Kesenangan hidup yang sejati adalah memperoleh pengetahuan, bukan kesenangan hidup duniawi. Menurut Plato, pengetahuan sejati ada di dalam dunia ide dan ide

---

<sup>23</sup> Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 94 : Filsafat Kebahagiaan*, Youtube, diunggah oleh MJS Channel 5 Juli 2020 dalam <https://youtu.be/FI21Is467m8>, diakses pada hari Selasa, 9 Februari 2021.

<sup>24</sup> Jonar Situmorang, *Filsafat Yunani: Mengupas Tuntas Sejarah Perkembangan Filsafat Yunani dan Pengajarannya*, (Yogyakarta: PBM Andi, 2020), h. 167.

tertinggi adalah kebaikan (etika). Oleh karena itu, manusia melakukan kebaikan untuk mencapai kebahagiaan.<sup>25</sup>

Aristoteles seorang filosof Yunani murid dari Plato. Aristoteles berpandangan bahwa manusia hidup memiliki tujuan. Tujuan hidup yang paling puncak merupakan kebahagiaan (*eudaimonia*). Orang yang telah berbahagia tidak menginginkan apa-apa lagi dan jika masih mencari sesuatu yang diinginkan artinya belum bahagia. Kebahagiaan adalah sesuatu yang bernilai dalam dirinya sendiri. Menurut aristoteles, dalam hidup ini yang bernilai dalam dirinya sendiri adalah kebajikan. Kebajikan adalah jalan menuju kebahagiaan. Dengan melakukan kebajikan manusia akan merasa tentram, puas, bahagia.<sup>26</sup>

#### 4) *Eksistensial* (Nietzsche)

Kebahagiaan adalah pemenuhan hasrat dan keinginan. Setiap manusia memiliki keinginan. Hasrat dan keinginan itu tidak dapat dimusnahkan. Dan satu-satunya jalan untuk bahagia adalah menuruti semua keinginan. Keinginan menciptakan tegangan dan tantangan dalam hidup antara memenuhi keinginan dan kekuatan, sehingga membuat hidup terus berkembang dalam proses menuju kesempurnaan yang beraneka ragam bentuknya. Dalam prosesnya manusia akan menemukan kebahagiaan. Karena bahagia apabila manusia menginginkan sesuatu dan keinginannya terpenuhi. Nietzsche membagi manusia menjadi dua. Pertama, manusia lemah, yaitu manusia yang hidupnya hanya ingin harmonis dan bahagia. Kedua, manusia kuat, yaitu manusia yang berani menerima tantangan, berani memilih dan mewujudkan keinginan. Dari sini

---

<sup>25</sup> *Ibid.*, h. 179.

<sup>26</sup> Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 274 : Aristoteles – Kepemimpinan*, Youtube, diunggah oleh MJS Channel 2 September 2020 dalam <https://youtu.be/MFfePhelpLw>, diakses pada hari Jum'at, 29 Januari 2021.

manusia akan menemukan kebahagiaan eksistensial, bahagia menjadi diri sendiri.<sup>27</sup>

#### d. Kebahagiaan Menurut Tasawuf

Menurut Rabi'ah Al-'Adawiyah, kebahagiaan dapat diperoleh dengan *Mahabbah*. *Mahabbah* artinya pendekatan diri kepada Allah atas dasar kecintaan, bukan karena takut akan siksa neraka ataupun mengharap surga. Cinta Ilahi adalah puncak tasawuf Rabi'ah. Tujuannya adalah untuk memperoleh kesenangan batiniah. Karena sesungguhnya rasa cinta itu sendiri adalah nikmat yang lezat yang tiada kelezatan diatas cinta tersebut.<sup>28</sup>

Menurut Kabir Helminski, manusia yang sempurna adalah cerminan dari sifat-sifat Allah yang terdapat dalam *Asmaul Husna* (99 nama Allah). diantaranya pengetahuan tentang diri, pengendalian diri, pengetahuan yang objektif, pengetahuan batin, tetap dalam kondisi khusyu', cinta tanpa pamrih, meningkatkan perspektif Ilahiah, dan menyadari hubungan dengan Ilahi. Takdir alamiah manusia adalah menjadi manusia sempurna yang membutuhkan hubungan baik antara kesadaran diri dan rahmat Tuhan. Itulah yang disebut kebahagiaan sejati.<sup>29</sup>

Ibnu Athaillah (Widodo) berpendapat bahwa orang yang merasakan kebahagiaan adalah mereka yang memiliki pengetahuan tentang agama dan makrifat, yaitu mengenal Allah melalui adab-Nya, bertawakal kepada-Nya, dan hidup dengan pertolongan-Nya. Maka, Allah akan mencukupi segala kebutuhannya dan menjauhkan dari hal-hal yang membuatnya gelisah. Hakikat kebahagiaan hidup terletak pada

---

<sup>27</sup> Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 94 : Filsafat Kebahagiaan*, Youtube, diunggah oleh MJS Channel 5 Juli 2020 dalam <https://youtu.be/FI21Is467m8>, diakses pada hari Selasa, 9 Februari 2021.

<sup>28</sup> Kamaruddin Mustamin, "Konsep Mahabbah Rabi'ah Al-Adawiyah The Concept Of Mahabbah Rabi'ah Al-Adawiyah", dalam *Farabi*, Vol. 17, No. 1 (Juni 2020), h. 75

<sup>29</sup> Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007), h. 19-20.

keutuhan jati dirinya sebagai manusia yang bermartabat yaitu sebagai khalifah (wakil Allah di bumi) dan hamba Allah.<sup>30</sup>

Syed Muhammad Naquib al-Attas mengatakan bahwa agama adalah jalan untuk mencapai kebahagiaan yang diperoleh dari akal dan wahyu yang berdasarkan pada ilmu, iman, dan akhlak yang baik. Ilmu dan iman merupakan kebenaran yang akan membawa manusia untuk memilih antara yang baik atau buruk sehingga manusia akan mencapai sikap adil.

Menurut al-Attas, kebahagiaan di bagi menjadi 2 tingkatan, yaitu kebahagiaan jasmani dan rohani. Kebahagiaan jasmani bersifat sementara kecantikan, kekayaan, jabatan yang dilandasi dengan sifat-sifat baik. Sedangkan kebahagiaan rohani adalah kebahagiaan yang tetap, tidak berubah yaitu ketika manusia berserah diri kepada Allah dan berpegang teguh pada hidayah-Nya sehingga dapat mengenal Allah (*ma'rifatullah*) yang membawanya pada ketentrangan hati dan mencapai kesalihan pikiran serta kesejahteraan jasmani. Kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang lebih mengutamakan ketentrangan dan kesenangan rohani agar dapat bercinta dengan Tuhan (*mahabatullah*) dan mengenal Tuhannya (*ma'rifatullah*).<sup>31</sup>

Menurut para sufi, kebahagiaan dapat diperoleh apabila manusia mengenal Allah dengan cara mematuhi perintah-Nya dan berserah diri kepada-Nya atas dasar Cinta Ilahi.

## 2. Istilah yang Berkaitan Dengan Kebahagiaan

### a. Kesenangan

Menurut kamus bahasa inggris, bahagia disebut *happy* dan kebahagiaan disebut *happiness*. Sedangkan kesenangan disebut *pleasure* dan senang disebut *fun*. Menurut kamus bahasa arab, bahagia disebut *sa'adah* atau *sakinah*. Sedangkan kesenangan disebut *mata'*

---

<sup>30</sup> Sugeng Widodo, *Mindset Islam: Seni Menikmati Hidup Penuh Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), h. 7.

<sup>31</sup> Jarman Arroisi dan Novita Sari, "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas", *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*, Vol. 5, No. 2 (Desember 2020), h. 192.

atau *syahwat*. Dalam al-Qur'an istilah *mata'* atau *syahwat* berkaitan dengan sesuatu hal yang negatif.<sup>32</sup> Firman Allah QS. Ali Imran ayat 14, berbunyi:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ  
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاَبِ  
(ال عمران : ١٤)

Artinya: “Dijadikan indah dalam pandangan manusia, kecintaan terhadap apa yang diinginkan, berupa wanita-wanita, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dari jenis emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).” (QS. Ali Imran: 14)<sup>33</sup>

Kesenangan menurut ilmu kedokteran dapat diperoleh apabila otak manusia bagian saraf “pusat kesenangan (*pleasure center*)” mendapat rangsangan yang menghasilkan hormonal dopamin yang menimbulkan perasaan senang. Sehingga rasa senang dapat diperoleh dengan mengaktifkan saraf pusat kesenangan. Sedangkan kebahagiaan keadaan yang berkaitan dengan nilai-nilai kehidupan yang berlangsung lama. Kesalahan dalam memahami kesenangan dan kebahagiaan seringkali menjadikan manusia lebih fokus untuk memenuhi kesenangan daripada kebahagiaan.<sup>34</sup> Oleh karena itu, agar tidak terjebak pada kesenangan perlu diketahui perbedaan antara kebahagiaan dan kesenangan.

- 1) Kebahagiaan berasal dari faktor internal dan berlangsung lama karena bergantung pada kondisi dari dalam diri. Sedangkan, kesenangan berasal dari faktor eksternal dan bertahan sesaat sesuai dengan kejadian yang mempengaruhi.

---

<sup>32</sup> Satria Hadi Lubis (18 Januari 2016), *Kebahagiaan VS Kesenangan*. Diakses pada tanggal 2 Februari 2021 dari <https://manhajuna.com/kebahagiaan-vs-kesenangan/>.

<sup>33</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah...*, h. 51.

<sup>34</sup> Khairul Hamim, “Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat”, dalam *Tasamuh*, Vol. 13, No. 2 Tahun 2016, h. 139-140.

- 2) Kebahagiaan adalah kepuasan hati, misalnya melaksanakan sholat khusyu', bermanfaat untuk sesama. Sedangkan kesenangan adalah kepuasan jasmani, misalnya tidur kasur yang empuk, makan enak, naik mobil mewah, beli handphone baru.
- 3) Dampak kebahagiaan adalah ketenangan. Dampak kesenangan adalah kecanduan.

Orang yang merasakan bahagia akan hidup tenang dan damai terhadap apa yang diperoleh. Sedangkan senang akan membuat kecanduan, misalnya memakai narkoba akan membuat senang hingga kecanduan yang dapat berujung pada kerusakan dan kesengsaran.

- 4) Kebahagiaan belum tentu terlihat nyaman. Kesenangan pasti berupa kenyamanan.

Kebahagiaan dapat dirasakan oleh siapapun dan dalam keadaan apapun meskipun mereka kekurangan harta atau mengalami musibah. Sedangkan kesenangan selalu dalam keadaan enak dan nyaman, seperti memakai baju mahal atau tinggal dirumah mewah.<sup>35</sup>

#### **b. Kenikmatan**

Al-Farabi membedakan definisi kebahagiaan dan kenikmatan tingkat dasar dan tingkat tinggi. Orang pada tingkat dasar mengartikan kebahagiaan (*sa'adah*) sama dengan kenikmatan yang mereka namakan dengan kesejahteraan. Mencari kenikmatan merupakan sesuatu hal yang alamiah, akan tetapi jangan sampai teperdaya karena bersifat sementara. Sedangkan nikmat kebahagiaan sejati bersifat abadi. Misalnya, makanan yang lezat dan enak ketika diberikan kepada orang yang sedang sakit akan menjadi makanan yang tidak enak. Ketika manusia sehat dan meminum segelas teh maka akan merasakan nikmat,

---

<sup>35</sup> Satria Hadi Lubis (18 Januari 2016), *Kebahagiaan VS Kesenangan*. Diunduh pada tanggal 2 Februari 2021 dari <https://manhajuna.com/kebahagiaan-vs-kesenangan/>.

tetapi ketika terus menerus minum teh maka kenikmatan akan menurun bahkan hilang. Artinya nikmat, lezat, dan enaknyanya makanan atau minuman bersifat sementara. Sedangkan kebahagiaan tingkat tinggi adalah kebahagiaan yang terbebas dari nikmat fisik dan materi.<sup>36</sup>

Akan berbeda ketika merasakan kenikmatan dalam memahami ilmu pengetahuan. Ketika manusia dapat memahami ilmu pengetahuan, semakin bertambah pemahaman tentang ilmu pengetahuan, maka semakin merasakan kenikmatan. Kenikmatan yang bertujuan dunia cenderung berkurang, sedangkan kenikmatan yang bertujuan akhirat cenderung bertambah. Sehingga Islam mengajarkan manusia untuk meningkatkan level kualitas, makan, minum, seks (kebutuhan dasar manusia) menjadi ibadah. Ketika manusia melakukan suatu tindakan didasari karena ibadah, maka akan membawa pada kebahagiaan yang abadi.<sup>37</sup>

### c. Kesuksesan

Banyak orang beranggapan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan itu berada dalam satu paket yang berhubungan. Ketika orang sukses sudah pasti akan mencapai kebahagiaan. Menurut motivator Arvan Pradiansyah mengatakan bahwa kesuksesan dan kebahagiaan merupakan dua hal yang berlainan. Banyak orang yang sudah mencapai puncak kesuksesan, namun tidak juga mencapai kebahagiaan, justru sebuah kehampaan. Maka dari itu, perlu adanya pemahaman mengenai arti kesuksesan dan kebahagiaan agar seseorang tidak keliru. Ada lima perbedaan antara sukses dan bahagia menurut Arvan.

Pertama, perbedaan sukses dan bahagia diilustrasikan dengan sebuah perjalanan. Sukses diartikan ketika kita mencapai tujuan. Sedangkan bahagia diartikan sebagai kondisi kita dalam perjalanan.

---

<sup>36</sup> Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017), h. 62.

<sup>37</sup> *Ibid.*, h. 63.

Ketika belum sampai tujuan kita sudah merasa bahagia, gembira, dan penuh semangat, itulah kebahagiaan.

Kedua, sukses adalah mendapatkan apa yang diinginkan. Sedangkan bahagia adalah menikmati dan mensyukuri apa yang sudah didapatkan. Ketiga, sukses itu perlu melihat keatas seperti melihat dan mengamati orang-orang yang lebih baik daripada diri sendiri. Misalnya ketika ingin kaya, harus melihat orang-orang yang lebih kaya. Sehingga kita akan terdorong untuk melakukannya. Sedangkan bahagia justru sebaliknya yakni melihat ke bawah, karena dengan melihat orang-orang yang kurang mampu akan menimbulkan rasa syukur terhadap nikmat Tuhan.

Keempat, sukses itu selalu berhubungan dengan segala apa yang kita capai dikemudian hari. Sedangkan bahagia adalah saat ini, disini, dan sekarang. Kelima, sukses itu berada diluar dimana semua orang bisa melihat dan merasakan. Sedangkan bahagia berasal dari dalam diri.<sup>38</sup>

### 3. Kontruksi Kebahagiaan

**Tidak Bahagia:** Hidup adalah sebuah kegagalan. Tanda orang yang tidak bahagia, antara lain perasaan gelisah, perasaan murung, kelelahan, putus asa, dan berbagai macam perasaan negatif yang membuatnya tidak bahagia.

**Bahagia karena Alasan Buruk:** Ketika seseorang merasa tidak bahagia, mereka akan berusaha untuk menghilangkan ketidakbahagiaan itu dengan memanjakan diri bersikap bahagia yang merasa menyenangkan sesaat atau melakukan sesuatu hal yang membuat ketagihan. Mereka akan mencari kebahagiaan dengan cara minum obat terlarang, minum alkohol, seks berlebihan, makan berlebihan, terlalu sering menonton TV, dan sebagainya. Kebahagiaan jenis ini adalah bukan kebahagiaan. Ini adalah

---

<sup>38</sup> Arvan Pradiansyah, *Memahami Kesuksesan dan Kebahagiaan, Apa Bedanya?*, Youtube, diunggah oleh KompasTV 27 November 2019 dalam <https://youtu.be/k487qxVWz-o>, diakses pada hari Sabtu, 6 Februari 2021.

cara sementara untuk menjauh dari perasaan tidak bahagia melalui pengalaman yang menyebabkan kesenangan sesaat.

**Bahagia karena Alasan Baik:** Mayoritas orang mengartikan ini sebagai kebahagiaan, seperti sukses dalam pekerjaan, memiliki rumah atau mobil mewah, memiliki banyak harta, atau memiliki hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Ini adalah kesenangan yang didapatkan karena memiliki hal-hal baik yang manusia inginkan dalam hidup. Kebahagiaan jenis ini hanya separuh dari kebahagiaan sejati. Bahagia yang berlandaskan alasan baik bergantung pada kondisi *eksternal*. Apabila kondisi ini berubah atau hilang, kebahagiaan yang dirasakan ikut hilang.

**Bahagia Tanpa Alasan:** Inilah yang disebut dengan kebahagiaan sejati. Keadaan damai dan tentram yang tidak bergantung pada keadaan luar. Ketika manusia merasa bahagia tanpa alasan, kita merasa bahagia tanpa syarat apa pun dan tidak akan memanipulasi dunia di sekitar untuk membuat bahagia. Justru kita hidup dari kebahagiaann, buka untuk kebahagiaan. Ini bukan berarti hidup terlihat selalu sempurna, hanya saja bagaimana pun keadaannya, kita tetap bahagia.<sup>39</sup>

Untuk mencapai kebahagiaan manusia tidak membutuhkan apa-apa, tidak perlu mencarinya diluar, bahkan tidak perlu usaha keras. Kebahagiaan itu sudah ada dan pasti ada di dalam diri setiap manusia. Begitu pula sebaliknya, ketidakbahagiaan sudah ada dalam diri manusia.<sup>40</sup>

Bahagia adalah perasaan, emosi, dan spiritualitas. Sebab, bahagia ada di dalam hati. Keadaan hati sangat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Semakin baik seseorang mengelola hati, maka semakin bahagia. Sebaliknya, semakin buruk seseorang mengelola hati, maka semakin jauh dari bahagia.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Marci Shimoff dan Carol Kline, *7 Langkah Menuju Bahagia Lahir Batin*, Terj. Sofia Mansoor, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 24-26.

<sup>40</sup> Gobind Vashdev, *Happiness Inside*, (Jakarta: Mizan Publika, 2012), h. 228.

<sup>41</sup> Sigit Priatmoko, *Mengapa Sulit Bahagia?: Jalan Sederhana Menyemai Bahagia*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), h. 8.

Manusia hanya dapat merasakan kebahagiaan apabila dalam hatinya merasakan bahagia. Sebaliknya, manusia akan merasakan kesusahan apabila dalam hati mereka merasakan susah. Semua permasalahan yang ada di dunia sebenarnya bukan sumber dari kebahagiaan atau kesusahan, tetapi hanya sebagai faktor penyebab timbulnya perasaan bahagia atau susah.<sup>42</sup>

Hakikatnya kebahagiaan dapat dicapai apabila suasana *al-qalb* (hati) sehat. Ketika hati sehat, dalam keadaan apa pun seseorang akan senantiasa tenang dan bahagia. Berbeda dengan suasana zahir (jasmani; fisik), jika fisik sehat tetapi hati sakit, maka ia tidak dapat menikmati lezatnya makanan, nyenyaknya tidur, indahnya alam, dan sebagainya. Ini artinya, bukan fisik atau materi yang dapat membuat bahagia, namun suasana hati yang bersih dan sehat yang dapat membuat manusia mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Berdasarkan sabda Rasulullah:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرْضِ،  
وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

Artinya: *Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda: "Hakikat kaya bukan dari banyaknya harta. Namun kekayaan hati." (H.R. Bukhari, no. 6446 dan Muslim, no. 1051)*

Dalam objek kajian tasawuf, hati sebagai inti dari diri manusia, pusatnya aspek spiritual, dan penentu baik buruknya perilaku manusia. Jika hatinya bersih dan sehat, seluruh perilakunya akan bersih. Tetapi jika hatinya rusak, maka seluruh perilakunya akan rusak. Sehingga untuk mencapai kebahagiaan sejati bukan menghiasai fisik agar tampak indah, tetapi menghiasai hati dengan amal saleh dan ketaatan kepada Allah.<sup>43</sup>

Hati perlu dibimbing dan dilatih supaya manusia dapat bertindak bijaksana dalam menyikapi permasalahan, yaitu dengan menjalankan

---

<sup>42</sup> Asrifin An Nakhrawie, *the power of Sabar dan Syukur: Hikmah Dibalik Kekuatan Sabar dan Syukur*, (Surabaya: Lumbung Insani, 2013), h. 163.

<sup>43</sup> Muhamad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer*, (Jakarta: Amzah, 2020), h. 43.

perintah agama dalam hal menyikapi kehidupan ini. Jika mendapatkan musibah diperintahkan bersabar. Jika menerima nikmat diperintahkan bersyukur. Dalam keadaan hidup yang sedang dijalani manusia diperintahkan untuk qana'ah atau menerima apa adanya tanpa ada perasaan mengeluh atau menyesal. Jika berusaha mencari penghidupan manusia diperintahkan tawakkal atau pasrah dengan ketetapan Tuhan. Sehingga agama dapat menunjukkan jalan kepada manusia menuju kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.<sup>44</sup>

## B. Unsur-Unsur Kebahagiaan

### 1. Menurut Al-Qur'an

#### a. Berilmu

... يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ... (المجادلة : ١١)

Artinya: "... niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat ..." (QS. Al-Mujadalah: 11)<sup>45</sup>

Ilmu itu cahaya, bodoh itu berbahaya. Ilmu merupakan cahaya bagi jiwa, sedangkan bodoh merupakan kegelapan bagi jiwa. Kebodohan adalah bukti keringnya jiwa, kehidupan dan umur yang sia-sia. Dengan ilmu, perilaku terbimbing dan ucapan menjadi berkualitas. Ilmu juga mengarahkan. Memberi arah yang jelas untuk tujuan hidup menjadi jelas. Maka dari itu, ilmu merupakan kunci dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Kebahagiaan berawal dari ilmu. Ilmu yang mengarahkan manusia kepada jalan kebahagiaan. Ilmu memperjelas perbedaan antara baik dan buruk, menyingkap yang tersembunyi, memperjelas hal yang samar. Hidup tanpa ilmu adalah sesuatu membosankan, tidak ada perkembangan, tidak ada kemajuan, dan perubahan yang berarti dalam hidup. Ilmu termasuk keutamaan, karena amal tanpa ilmu adalah sesat.

---

<sup>44</sup> Asrifin An Nakhrawie, *the power of Sabar...*, h. 165.

<sup>45</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah...*, h. 543.

Ilmu adalah landasan dari setiap hal, sebagaimana akidah, ibadah, dan muamalah semuanya berlandaskan ilmu.

Menurut Ibnu Hazm dalam *Mudawatun Nufus* mengatakan bahwa dengan ilmu manusia dapat menepis bisikan-bisikan setan di dalam hati, karena ilmu menunjukkan kepada sesuatu yang hak dan batil. Ilmu membantu manusia menghilangkan perasaan sedih, kecewa, waswas, karena ilmu memberi solusi dan kemudahan menyelesaikan permasalahan.<sup>46</sup>

b. Tazkiyyah al Nafs (Penyucian Diri)

Dalam upaya memperoleh kebahagiaan, Allah swt menegaskan tentang pentingnya *tazkiyyah al Nafs* (penyucian diri).

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ (الشمس : ٩-١٠)

Artinya: “Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya (9) dan sungguh merugi orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams: 9-10)<sup>47</sup>

Manusia mempunyai potensi kebaikan dan keburukan, sehingga Allah mewajibkan agar setiap manusia meningkatkan kualitas jiwanya, menyucikan, dan mengembangkan potensi kebaikan. Menurut Quraish Shihab makna *qad aflaha* dan *tazakka* atau *zakkaa* lebih sesuai apabila dipahami sebagai perbuatan penyucian diri dan peningkatan diri. Mereka inilah seseorang yang akan bahagia. Sebaliknya, seseorang mengabaikan dan melemahkan potensi kebaikan, melainkan mengembakan potensi keburukan, mereka adalah orang yang rugi.<sup>48</sup>

c. Beriman dan Beramal Saleh

Menurut Islam, hidup yang baik adalah hidup dengan penuh keimanan dan menjalani kehidupan dengan beramal saleh.

---

<sup>46</sup> Mohamad Zaka Al Farisi, *Agar Hidup Lebih Hidup: Kiat Meraih Hidup Bahagia dan Bermakna*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), h. 191-193.

<sup>47</sup> *Ibid.*, h. 595.

<sup>48</sup> Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan*, (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), h. 93.

فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ (القصص : ٦٧)

Artinya: “Maka adapun orang yang bertobat dan beriman, serta mengerjakan amal saleh, semoga dia termasuk orang-orang yang beruntung.” (QS. Al-Qasas: 67)<sup>49</sup>

Perilaku beriman yang kuat kepada Allah adalah landasan untuk memperoleh kebahagiaan, sementara jauh dari Allah mengakibatkan kegelisahan. Keimanan menjadikan manusia merasa aman, optimis, melepaskan manusia dari perbudakan nafsu dan penghambaan diri kepada manusia, sehingga membuat hidupnya bahagia.<sup>50</sup>

d. Bertakwa

Manusia yang bertakwa adalah setiap orang yang memiliki kesadaran ruhani, yaitu memiliki relasi yang baik kepada Allah dan memiliki kesadaran sosial, yaitu memiliki relasi yang baik terhadap sesama manusia. Apabila kesadaran itu dijalankan dengan baik dan disertai dengan *mahabbah* kepada Allah, maka manusia akan mencapai derajat takwa. Sebagaimana telah dikutip KH. Abdullah bin Nuh, Abu Hamid al-Ghazali, dalam kitabnya *al-Mahabbah*, dijelaskan: “Setiap yang indah adalah cinta. Tetapi yang keindahannya mutlak hanyalah Satu, Yang Maha Esa. Maka, berbahagialah kepada orang yang telah sempurna *mahabbah*-Nya. Kesempurnaan *mahabbah*-nya adalah karena dia menyadari *tanasub* (kesesuaian) ruhani di antara dirinya dengan Allah.” Maka, takwa yang dilandaskan kecintaan kepada Allah akan membawa kepada kebahagiaan.

Menurut Nurcholis Majid, orang yang bertakwa apabila ia berbuat baik semata-mata ikhlas karena Allah, bukan karena merasa takut terhadap orang lain dan jika ia menjauhkan diri dari perbuatan buruk pun bukan dikarenakan pengamatan dari orang lain. Hal ini

---

<sup>49</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah...*, h. 393.

<sup>50</sup> Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan...*, h. 85.

tumbuh dalam dirinya sebagai bentuk ketakwaan. Orang yang bertakwa akan mencapai titik kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi dan memperhitungkan perbuatannya. Itulah kebahagiaan sejati seorang Mukmin, yaitu perasaan atau keadaan jiwa yang bahagia ketika dalam melakukan suatu perbuatan merasa selalu diawasi.<sup>51</sup>

Menurut Sayyid Quthub, taqwa adalah suatu pendorong dan hidup manusia yang bertanggungjawab dalam mengarahkan tindakan manusia agar lebih waspada supaya ia tidak bertindak semena-mena dan ceroboh.<sup>52</sup>

e. Bersyukur

Kunci kebahagiaan hidup adalah bersyukur dan sumber dari kesusahan hidup adalah kufur.

QS. Ibrahim ayat 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (إبراهيم : ٧)

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan. ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.’”<sup>53</sup>

Orang yang bersyukur akan berterima kasih atas pemberian Allah dan menghilangkan ambisi untuk mendapatkan nikmat lain, karena dengan bersyukur orang akan selalu merasa cukup. Hal ini akan membuat hati seseorang menjadi tentram dan menjauhkan diri dari sifat tamak dan serakah, karena tidak terikat dengan keinginan-keinginan yang lain. Syukur merupakan akhlak terpuji yang akan membuat keadaan hati menjadi terus hidup dan selalu mendapatkan bimbingan dari nur Allah. Keadaan hati seperti inilah yang akan mendapatkan kebahagiaan dalam diri.

---

<sup>51</sup> Jarman Arroisi, “Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali”, dalam *Kalimah*, Vol. 17, No. 1 (Maret 2019), h. 96-97.

<sup>52</sup> Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan...*, h. 87.

<sup>53</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah...*, h. 256.

Bersyukur akan melahirkan sifat qana'ah. Qana'ah artinya merasa cukup atas pemberian Allah serta menjauhkan diri rasa kurang dan tidak puas yang berlebihan. Sifat qana'ah dapat menghilangkan penyakit kufur nikmat, bakhil, dan ambisi, sehingga timbul dalam hatinya perasaan tentram, lapang dada, dan bebas dari keserakahan.

Bersyukur juga melahirkan sifat tawakal. Tawakal artinya memasrahkan dan menyandarkan semua urusan hanya kepada Allah sesudah manusia melakukan ikhtiar dan usaha. Ia akan menjadi manusia yang selalu ridha dan berhusnudzan dengan keputusan Allah, sebab dirinya mempunyai keyakinan bahwa apapun yang Allah berikan kepada hamba-Nya adalah yang terbaik. Dengan demikian, orang yang bertawakal akan merasa tentram dan bahagia.<sup>54</sup>

## 2. Menurut Psikologi

Menurut Seligman (dalam Muskinul Fuad: 2018) ada tiga unsur kebahagiaan, yaitu:

### a. *Gratitude* (Bersyukur)

Kemampuan untuk bersyukur terhadap hal-hal kecil yang diberikan oleh Tuhan. Kebanyakan manusia tidak bersyukur apabila menghadapi realitas yang tidak sesuai harapannya. Seringkali manusia juga lupa bersyukur apabila memperoleh kenikmatan.<sup>55</sup> Perilaku syukur dalam psikologi positif berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup, optimisme, dan tidak mudah menyerah dengan keadaan sehingga mampu memperkaya rasa bahagia dan menghilangkan kesedihan. Jika rasa syukur dilakukan setiap hari, manusia akan merasakan kedamaian hidup dan kebahagiaan.<sup>56</sup>

### b. *Forgiveness* (Memaafkan)

Makna memaafkan bukan berarti hanya memaafkan kesalahan orang lain, namun ada hal penting yang seringkali diabaikan oleh

---

<sup>54</sup> Asrifin An Nakhrawie, *the power of Sabar...*, h. 167.

<sup>55</sup> Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan...*, h. 23.

<sup>56</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur: Suplemen Jiwa untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, (Jakarta: PT Gramedia, 2018), h. 267.

manusia, yaitu memaafkan kesalahan diri sendiri. Hal ini bertujuan agar tidak menghakimi diri sendiri karena bahwasanya manusia tidak ada yang sempurna serta tidak ada penyesalan. Kemudian, timbullah rasa untuk mencintai diri sendiri bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

c. *Well Being* (Kesejahteraan)

Mempunyai sikap positif kepada diri sendiri maupun orang lain, mampu membuat keputusannya sendiri, serta dapat menciptakan dan beradaptasi terhadap lingkungan yang sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhannya, mempunyai tujuan hidup dan menjadikan hidup yang dijalani lebih bermakna, mampu mengatur tingkah lakunya sendiri, dan mengembangkan diri.<sup>57</sup>

### 3. Menurut Filsafat

a. Kebajikan Intelektual

Intelektual memiliki dua fungsi, yaitu

- 1) Intelektual teoritis (filsafat) adalah memungkinkan manusia untuk mengenal kebenaran.

*Shopia* yaitu kebijaksanaan orang yang hatinya terangkat ke tingkat alam adiduniawi. Itulah orang yang bijaksana karena mengetahui tentang realitas yang paling dalam.

- 2) Intelektual Praktis (keadilan) adalah memberikan jalan atau keputusan supaya seseorang dapat mengerti hal apa saja yang harus dilakukan dalam kondisi-kondisi tertentu.

*Phronesis* yaitu kemampuan seseorang untuk bersikap bijaksana dalam menyelesaikan masalah kehidupan; kemampuan selalu bertindak berdasarkan pengertian yang tepat, yaitu perilaku yang diambil berdasarkan perhitungan yang tepat; serta tidak berkaitan dengan *shopia*, *phronesis* tumbuh dari pengalaman dan

---

<sup>57</sup> Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan...*, h. 23-24.

kebiasaan. Orang yang memiliki *phronesis* mengetahui bagaimana bertindak dengan tepat.

b. Kebajikan Moral

Kebajikan moral yaitu kondisi yang memungkinkan manusia untuk menempuh jalan tengah antara sikap yang berlebihan dan yang kurang. Dengan mencapai keseimbangan antara yang berlebihan dan yang kurang lama-kelamaan manusia akan menjadi orang yang matang dan mantap dalam bersikap.

Berlebihan	Titik Tengah	Berkekurangan
Nekad	Berani	Takut
Memberi	Kemurahan Hati	Menerima
Terhormat	Budi Luhur	Takut dipermalukan
Boros	Hemat	Pelit

Manusia yang bijak tercemin dari tindakannya dan memiliki sifat konsisten dalam melakukan tindakan kebijaksanaan. Manusia bijak tidak semata merujuk kepada orang yang hanya berbuat baik, tetapi orang yang batinnya juga kuat, penuh dengan keyakinan, tidak mudah resah, berani, dan bisa diandalkan.<sup>58</sup>

**4. Menurut Tasawuf**

Adapun unsur-unsur kebahagiaan menurut Hamka antara lain:

a. Kesempurnaan Akal

Tingkatan akal seseorang berpengaruh terhadap kemuliaan seseorang di sisi Allah. Semakin sempurna akal seseorang, semakin dekat dengan Allah. Sebaliknya, apabila akal semakin rusak, semakin jauh dengan Allah.

Allah memberikan akal kepada manusia agar manusia selamat hidup di dunia dan akhirat. Dengan adanya akal manusia dapat memisahkan yang baik dan buruk, memilih sengsara atau bahagia, dan

---

<sup>58</sup> Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan....*, h. 26-29.

akal yang sempurna dapat mengalahkan nafsu serakah. Jadi, derajat seseorang disisi Allah dinilai dari tingginya akal orang tersebut. Manusia yang memiliki akal yang tinggi niscaya dapat mencapai derajat kebahagiaan yang hakiki.<sup>59</sup>

b. Kekuatan *Iradah*

*Iradah* artinya keinginan hati. Keinginan dapat terwujud apabila disertai dengan usaha dan mempersiapkan segala kemungkinan yang terjadi berdasarkan keyakinan. Karena jika seseorang memiliki keyakinan yang kuat, apapun yang terjadi dalam mencapai keinginan dapat terlewati. Saat keinginan sudah tercapai, maka seseorang dapat merasakan kebahagiaan.

Dengan kekuatan *iradah*, manusia dapat memiliki sifat *azam* (teguh dalam pendirian) dalam memulai sesuatu amal perbuatan dengan keteguhan hati agar manusia bisa terus berkembang. Jika *iradahnya* kuat, ia tidak lagi merasakan sesuatu hal yang dianggap orang lain menyakitkan.

Misalnya, ada seorang pemuda berpergian dengan kekasihnya. Seketika datanglah bahaya, misalnya kekasihnya dikejar anjing atau diganggu orang lain. Akibat dia ingin memperlihatkan kesetiaan dan keberaniannya, bahaya tersebut dilawan, tidak lagi memperdulikan apa yang terjadi pada dirinya.

Begitu juga, jika kekuatan *iradah* seseorang semata-mata karena Allah, ia tidak lagi memiliki rasa takut kepada selain Allah.<sup>60</sup>

c. Kesempurnaan Iman

Menurut ulama terdahulu dari kalangan sahabat (Abdullah ibn Mas'ud, Uzaifah ibn al-Jaman) dan tabi'in (an-Nakhy dan Hasan Basry), kesempurnaan iman dapat ditingkatkan dengan tiga tahapan: pertama, mempercayai dengan hati; kedua, mengucapkan dengan lisan;

---

<sup>59</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1978), h. 31.

<sup>60</sup> *Ibid.*, h. 36.

dan ketiga, mengamalkan dalam bentuk tindakan.<sup>61</sup> Iman yang sempurna merupakan faktor utama untuk mencapai kebahagiaan.

Bagi seorang Muslim yang patuh melaksanakan ajaran agama, antara ibadah dan hubungan sosial tidak ada pemisahan. Sehingga dengan melaksanakan shalat, zakat, puasa, amal kebaikan, dan sebagainya, maka seseorang akan memperoleh kebahagiaan.<sup>62</sup>

## C. Macam-Macam Kebahagiaan

### 1. Kebahagiaan Jasmani

Dalam diri manusia terdapat jiwa nabati dan jiwa hewani yang sifatnya mengejar kebahagiaan jasmani (*physical pleasure*) untuk memenuhi kebutuhannya, seperti makan, minum, seks, dan rasa aman. Kebahagiaan fisik bukan satu-satunya fokus kebahagiaan hidup karena sifatnya sementara, namun penting untuk tetap diperhatikan dan dipenuhi sesuai dengan takaran. Untuk mengendalikan *physical pleasure* agar tidak terlalu dominan manusia perlu melatihnya dengan berpuasa.

Dalam diri manusia juga melekat jiwa insani yang terletak pada daya intelektualitasnya. Di eksistensi ini manusia akan mendapatkan kebahagiaan pada intelektualnya dengan jangka waktu relatif lama. Misalnya orang lanjut usia, yang kebahagiaan fisiknya menurun, ia tetap mendapatkan kebahagiaan melalui daya intelektualnya dengan melakukan kegiatan membaca, mengajar, ataupun menulis. Sehingga kebahagiaan jiwa insani memiliki kemampuan untuk berkembang meskipun kemampuan jiwa nabati dan hewani menurun. Semakin pintar seseorang, akan semakin meringankan berbagai problem kehidupan. Dengan adanya jiwa insani, manusia dapat berkembang melewati dunia hewan, sehingga mampu menciptakan peradaban manusia yang berkemajuan.

---

<sup>61</sup> *Ibid.*, h. 61.

<sup>62</sup> Yenni Mutia Husen, "Metode Pencapaian Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Ghazali", Skripsi UIN An-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018, h. 27.

Jiwa insani memiliki karakter lain, yaitu adanya kesadaran moral. Maka, manusia dapat mencapai kebahagiaan moral, yaitu seseorang akan merasa bahagia ketika bermanfaat bagi orang, maka orang akan merasa lebih bermakna dan bahagia. Kebahagiaan moral dapat diperoleh ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang baik. Karena antara kebahagiaan moral dan kebahagiaan sosial saling berdampingan. Dalam kehidupan bermasyarakat, manusia dapat mengaktualisasikan nilai-nilai kehidupan yang menjadi sumber kebahagiaan, seperti bergotong royong, berbagi, toleransi, dan sebagainya.<sup>63</sup>

## 2. **Kebahagiaan Ruhani**

Hakikat diri manusia terletak pada ruhani. Ruhani memiliki arti ruh, ruh ini berfungsi untuk membimbing jiwa nabati, jiwa hewani dan jiwa insani supaya terarah sehingga manusia dapat mengenal Tuhannya sebagai sumber cahaya kebenaran. Dengan adanya cahaya kebenaran manusia merasakan kasih sayang dan kedekatan dengan Tuhannya. Hal ini dapat diupayakan dengan menjaga kesucian diri dan saling berbagi kasih sayang dengan sesama makhluk sehingga melahirkan perilaku kemanusiaan sebagai aktualisasi asma Allah yang *Rahman* dan *Rahim*.

Dengan adanya jiwa ruhani dapat membimbing kecerdasan intelektual yang mendorong manusia untuk memahami dan menghayati keagungan Tuhan, sehingga menumbuhkan rasa takjub, syukur, tentram yang membuat hati bahagia. Seseorang yang memiliki kepribadian altruistik akan mudah mencapai kebahagiaan ruhani, karena mereka senantiasa berbagi kebahagiaan dengan orang lain sebagai bentuk rasa syukurnya dalam menerapkan nilai-nilai kebajikan.<sup>64</sup>

Kebahagiaan ruhani yaitu kebahagiaan yang berkaitan dengan kenikmatan merasakan kehadiran Allah dan menjalankan segala perintah-Nya dalam rangka mencari rahmat dan rida Allah tanpa

---

<sup>63</sup> Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*, (Jakarta: Noura Books, 2013).

<sup>64</sup> Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*, (Jakarta: Noura Books, 2013).

terpengaruh kemewahan dunia. Kebahagiaan spiritual akan merasakan nikmat iman, islam, dan ihsan. Inilah yang disebut kebahagiaan sejati.<sup>65</sup>

#### **D. Tingkatan Kebahagiaan**

##### *1. Physical Happiness*

Kebahagiaan yang bersifat jasmani lebih mengutamakan kebutuhan fisik, seperti makan, minum, seks, dan rasa aman. Dengan puasa seseorang dilatih untuk mengendalikan orientasi kebahagiaan jasmani.

##### *2. Intellectual Happiness*

Kebahagiaan hidup bukan dari makan, minum, dan seks, melainkan dari intelektual. Kebahagiaan intelektual dapat diperoleh dengan membaca buku, menulis, atau mengajar, serta pengalaman intelektual lainnya.

##### *3. Moral Happiness*

Seseorang merasa bahagia ketika dirinya memberikan manfaat dan menolong orang lain serta berhasil membangun hubungan sosial dengan baik. Sebab, dengan memberi orang akan merasa lebih bermakna, dari pada menerima.

##### *4. Spiritual Happiness*

Kebahagiaan spiritual adalah kebahagiaan tertinggi, mengingat daya dan sumber kehidupan yang paling esensial dalam diri manusia bersifat ruhani. Kebahagiaan spiritual dapat diperoleh dengan mengendalikan nafsu, pikiran, dan tindakan dengan baik untuk senantiasa merasakan kedekatan dan kasih sayang Allah. Untuk dekat dengan Allah yang Mahasuci, manusia haruslah menjaga kesucian dirinya.<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur...*, h. 249.

<sup>66</sup> Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*, (Jakarta: Noura Books, 2013).

**BAB III**  
**BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN**  
**AL-GHAZALI DAN SURYOMENTARAM**

**A. Biografi dan Pemikiran Al-Ghazali**

**1. Biografi dan Karya-Karya Al-Ghazali**

Al-Ghazali adalah seorang ulama besar pengikut mazhab ahlu sunnah wal jama'ah. Dalam bidang teologi mengikuti Abu Hasan al-Asy'ari (874-936 M), dalam bidang fiqh mengikuti Imam Syafi'i (767-820 M).<sup>1</sup> Beliau mendapat gelar *Hujjatul Islam* (Pembela Islam). Gelar tersebut diberikan karena kecerdasannya dalam berargumentasi atau merumuskan dalil-dalil (*hujjah*) keagamaan yang berperan dalam mempertahankan prinsip kebenaran Islam dengan pendapat yang sulit dikalahkan oleh lawan yang ingin meruntuhkan ajaran-ajaran Islam.<sup>2</sup>

Dalam keilmuan Islam, Al-Ghazali juga dipandang sebagai *mujahid* (sang pembaru), yang selalu muncul setiap abad sekali untuk memperbaiki pola keagamaan masyarakat. Beliau juga dikenal sebagai seorang ulama yang komprehensif-integratif, karena keberhasilannya memadukan antara paradigma fiqh dengan tasawuf. Sebelumnya, umat Islam mengalami polarisasi antara fiqh dan tasawuf, hal ini akan merusak dan memecah belah umat. Karenanya, Al-Ghazali melalui karyanya *Ihya 'Ulumuddin* memadukan antara fiqh dengan tasawuf.<sup>3</sup>

Nama lengkap Al-Ghazali adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi Asy-Syafi'i. Al-Ghazali lahir pada tahun 450 H/1058 M di Thus, Khurasan, Iran. Al-Ghazali dan Ahmad (adiknya), sejak usia dini sudah menjadi yatim karena ditinggal wafat oleh

---

<sup>1</sup> Saiful Falah, *Jalan Bahagia: Berkenalan dengan Filsafat Islam*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), h. 130.

<sup>2</sup> Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali: Kisah Hidup dan Pemikiran Sang Pembaru Islam*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 30-31.

<sup>3</sup> Muhammad Muhibbuddin, *Pesan-Pesan Cinta Ulama Klasik Dunia*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 154-155.

ibunya.<sup>4</sup> Beliau berasal dari keluarga miskin dan hidup di dalam keluarga yang mengamalkan ajaran tasawuf. Ayahnya sangat menjaga diri untuk tidak makan dari barang-barang haram dan hanya mau makan dari hasil usahanya sendiri yang bekerja sebagai penenun kain wol. Karena kecintaannya terhadap ilmu pengetahuan sangat besar, ayah Al-Ghazali berharap putranya menjadi pribadi yang bertakwa dan berilmu. Namun, belum melihat putranya tumbuh, beliau wafat ketika putranya masih anak-anak.<sup>5</sup>

Ayahnya wafat dalam keadaan miskin, dan menjelang wafat, ayahnya menitipkan Al-Ghazali dan adiknya kepada sahabatnya yang dikenal sebagai seorang sufi di kampungnya.<sup>6</sup>

Sufi tersebut melaksanakan wasiat dengan melakukan pendidikan dan pengajaran terhadap keduanya menggunakan berbagai disiplin ilmu agama, hingga suatu hari ketika harta peninggalan ayahnya habis dan sufi itu tidak mampu lagi melanjutkan wasiat orang tuanya, karena sahabat ayahnya ini juga hidup dalam kemiskinan. Kemudian menitipkan kedua anak tersebut ke Madrasah di kampung kelahirannya, di Kota Thus, untuk menuntut ilmu sekaligus untuk melangsungkan hidupnya.<sup>7</sup>

Di Madrasah tersebut, Al-Ghazali belajar ilmu fiqih kepada Ahmad bin Muhammad Ar-Rizkani. Kemudian Al-Ghazali melanjutkan ke Madrasah di Jurjan dan menjadi santri Abu Nasr Ismaili.<sup>8</sup> Setelah menamatkan studi di Thus dan Jurjan, Al-Ghazali berpindah ke Naishabur untuk menimba ilmu pada Abu al-Ma'ali al-Juwaini yang terkenal dengan sebutan *Imam Haramain*<sup>9</sup>, hingga menguasai beberapa disiplin ilmu;

---

<sup>4</sup> Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 14.

<sup>5</sup> Saiful Falah, *Jalan Bahagia...*, h. 131.

<sup>6</sup> Muhammad Muhibbuddin, *Pesan-Pesan Cinta...*, h. 156-157.

<sup>7</sup> Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 17-19.

<sup>8</sup> Abidin Ibnu Rusn, *Paradigma Al-Ghazali Tentang Pendidikan dan Aktualisasinya*, (Semarang; IAIN Walisongo, 2011), h. 9.

<sup>9</sup> Imamul Haramain merupakan Imam yang pernah menuntut ilmu di dua Tanah Haram, Madinah dan Mekah. Lihat: Izzuddin Ismail, *Biografi Imam al-Ghazali: Lebih Mengenal Sang Hujjatul Islam*, (Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2019), h. 21.

mantiq (logika), kalam, fiqh, usul fiqh, filsafat, tasawuf, dan retorika perdebatan.

Setelah al-Juwaini wafat (478 H/1086 M), Al-Ghazali memutuskan pergi ke Baghdad, tempat berkuasanya Perdana Menteri Daulah Saljuk, Nizham Al-Mulk (wafat 485 H/ 1091 M). Kota ini menjadi pusat keilmuan dan seni, tempat berkumpul para cendekiawan dan sastrawan, dan tempat diselenggarakannya diskusi antara ulama terkenal. Sebagai seorang yang pandai retorika perdebatan, Al-Ghazali ikut serta dalam perdebatan, dan berhasil memenangkannya.

Sejak itu, Al-Ghazali menjadi populer di Daulah Saljuk. Kemudian diangkat Nizham Al-Mulk menjadi Guru Besar di Universitas Nizhamiyah, Baghdad (483 H /1090 M), saat berusia 30 tahun. Tidak hanya mengajar, ia pun aktif mengadakan perdebatan dengan berbagai paham golongan.<sup>10</sup>

Masa-masa kejayaan tersebut tidak berlangsung lama. Setelah empat tahun menjadi Guru Besar di Nizamiyah, Al-Ghazali mengalami guncangan jiwa dan pemikiran<sup>11</sup>. Beliau memutuskan untuk melepaskan semua kedudukan akademisnya dan meninggalkan Baghdad dengan alasan untuk menunaikan ibadah haji ke Makkah.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Rosihon Anwar, *Akhlaq Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 243-244.

<sup>11</sup> Guncangan jiwa dan pemikirannya dialami ketika ia ditimpa keraguan, al-Ghazali berkata kepada dirinya sendiri, bahwa arak jika namanya saja, maka tak akan mengakibatkan mabuk; roti jika hanya namanya, maka tidak akan memberikan rasa kenyang. Begitu juga dengan sebuah kajian tentang hakikat, kebenaran, dan kebahagiaan, jika hanya disebut namanya saja; jika hanya diperdebatkan saja dan tidak dipraktikkan, maka tidak akan memberikan ketenangan dan keyakinan jiwa. Menurut al-Ghazali, untuk mencapai hakikat, jiwa seseorang harus suci dan ikhlas; dan ini tidak bisa dicapai ketika manusia masih terjerat dengan cinta terhadap dunia, ketenaran, dan jabatan. Hal inilah yang mengguncang jiwa al-Ghazali di masa-masa akhir menekuni filsafat, yang kemudian berpengaruh terhadap kesehatan fisiknya. Lihat: Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 80-81.

<sup>12</sup> Muhammad Muhibbuddin, *Pesan-Pesan Cinta...*, h. 159-160. Alasan al-Ghazali meninggalkan Baghdad ada 2 kemungkinan. Pertama, karena al-Ghazali mengalami keraguan yang luar biasa hingga mengalami guncangan jiwa dan pikiran. Kedua, menurut Amin Abdullah alasan al-Ghazali meninggalkan Baghdad karena al-Ghazali mengaku dirinya takut akan masuk neraka dan melontarkan banyak kritik atas kerusakan moral terhadap para ulama di zamannya; serta kondisi kekuasaan, sosial-politik sudah mengalami kebrokekan dan korup, serta para pejabat kerajaan banyak yang menyeleweng. Dari sini diduga al-Ghazali meninggalkan jabatannya sebagai guru besar dibidang hukum dan teologi di Kampus Nizamiyah. Al-Ghazali merasa berdosa jika ia tetap memegang jabatan di Nizamiyah, sama saja ia terlibat dalam kehidupan korup, sebab kampus Nizamiyah berada di bawah otoritas pemerintahan kerajaan. Lihat: Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 90-91.

Setelah memutuskan meninggal Baghdad, Al-Ghazali pergi ke Damaskus, Suriah untuk bertafakur, bermujahadah, berdzikir, i'tikaf, dan melakukan olah rohani lainnya di Masjid Damaskus. Setelah di Damaskus, Al-Ghazali kemudian pergi ke Yerusslam untuk berziarah ke makam Nabi Isa a.s dan Nabi Ibrahim a.s..<sup>13</sup> Selanjutnya berangkat ke Makkah dan Madinah untuk melaksanakan ibadah haji, hingga akhirnya ia kembali ke tempat kelahirannya, Thus. Namun, sebelum sampai di Thus, Al-Ghazali singgah sejenak di Baghdad.<sup>14</sup> Saat singgah di Baghdad, Al-Ghazali dipilih Fakhru al Mulk (putera Nizam Al Mulk) untuk mendidik sekaligus memimpin Universitas Nidzamiyah. Kedudukan ini hanya sesaat, kemudian ia pulang ke Thus, mendirikan dan mengasuh sebuah Khandaqah (pesantren sufi) dan memilih tasawuf sebagai jalan mengenal Allah secara benar. Ia wafat di Thus 14 Jumadil Akhir 505 H / 19 Desember 1111 M.<sup>15</sup>

Al-Ghazali sebagai seorang ulama besar, filosof dan intelektual telah melahirkan banyak karya dalam berbagai disiplin ilmu. Menurut Abdul Ghafur, dalam *Kristologi Islam Telaah Krisis Rad al-Jamil* karya Al-Ghazali, (2006: 63) mengatakan bahwa secara garis besar periode penulisan karya-karya Al-Ghazali terdiri dari dua periode. Pertama periode Baghdad dan sebelumnya; kedua periode setelah Baghdad hingga meninggal. Sebagian besar karya-karyanya ditulis dalam bahasa Arab dan Persia. Berikut daftar karya-karya Al-Ghazali diantaranya:

a. Bidang Fiqih

- 1) *Tahzib al-Ushul* (Elaborasi terhadap Ilmu Ushul Fiqh)
- 2) *Al-Mushtasfa min 'Ilm al-Ushul* (Pilihan dari ilmu Ushul Fiqh)

---

<sup>13</sup> Al-Ghazali berziarah ke makam Nabi Isa bertujuan untuk mendapatkan pelajaran mengenai kesabaran Nabi umat Nasrani itu ketika dihina, dicela, dan disiksa oleh penguasa Romawi dan masyarakatnya sendiri. Dengan nilai-nilai kesabaran dan ketawakalan Nabi Isa, ia belajar untuk memposisikan diri sebagai diri Nabi Isa. Kemudian berziarah ke makam Nabi Ibrahim dengan alasan karena Nabi Ibrahim merupakan *khalillullah* yang berjuang untuk mencari Tuhan sejati. Pencarian terhadap Tuhan merupakan sebuah usaha di dalam mencapai Ridha dan ma'rifatnya. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 93-94

<sup>14</sup> Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 91-94.

<sup>15</sup> Muhamad Basyrul Muvid, *Para Sufi Moderat*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2019), h.

- 3) *Al-Mankhul min Ta'liqat al-Ushul* (Pilihan yang tersaring dari noda-noda Ushul Fiqh)
- b. Bidang Teologi
- 1) *Al-Munqidh min adh-Dhalal* (Sang Penyelamat dari Kesesatan).
  - 2) *Mizan al-Amal* (Timbangan amal)
  - 3) *Al-Ikhtishos fi al-'Itishad*
  - 4) *Ad-Durrah al-Fakhirah fi Kasyf Ulum al-Akhirah* (mutiara penyingkap ilmu akhirat)
  - 5) *Al-Iqtishad fi al-I'tiqad* (Moderasi dalam Akidah)
  - 6) *Al-Risalah al-Qudsiyyah* (Risalah suci)
  - 7) *Al-Arba'in fi Ushul ad-Din* (40 masalah pokok agama)
- c. Bidang Filsafat
- 1) *Maqasid al-Falasifah* (Tujuan para filosof), berisi tentang rangkuman ilmu-ilmu filsafat.
  - 2) *Tahafut al-Falasifah* (Kerancuan pemikiran para filosof).
- d. Bidang Logika
- 1) *Tarbiyatul Aulad fi Islam*
  - 2) *Mi'yar al-Ilm* (Kriteria ilmu)
  - 3) *Mihakk al-Nazar fi al-Manthiq* (uji pemikiran dalam ilmu manthiq)
  - 4) *Al-Qistas al-Mustaqim* (Neraca yang adil)
  - 5) *Asraru Ilmu ad-Din* (Misteri ilmu agama)
  - 6) *Al-Ma'arif al-Aqliyah* (Pengetahuan yang rasional)
- e. Bidang Tasawuf
- 1) *Ihya' Ulumuddin* (menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama)
  - 2) *Misykat al-Anwar* (Relung Cahaya). Kitab ini membahas tentang akhlak dan tasawuf.
  - 3) *Minhaj al-Abidin* (Jalan bagi orang-orang yang beribadah).
  - 4) *Kimiya Sa'aadah* (Kimia Kebahagiaan).
  - 5) *Az-Zariyah ila Makarim asy-Syari'ah* (Jalan menuju syariat yang mulia)

- 6) *Al-Washit* (Moderatisme)
- 7) *Akhlak al-Abras wa an-Najah min al-Asyhar* (Akhlak orang-orang baik dan keselamatan dari kejahatan)
- 8) *Al-Wajiz* (Ringkasan)<sup>16</sup>

## 2. Pemikiran Al-Ghazali tentang Kebahagiaan

### a. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Al-Ghazali, *ma'rifatullah* (mengenal Allah) merupakan tingkat kebahagiaan tertinggi. Di dalam *Kimiyaus Sa'aadah*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan (*Sa'aadah*) adalah pemenuhan sesuai kodratnya, dan kodrat segala sesuatu berdasarkan tujuan penciptaannya. Mata melihat keindahan, telinga mendengar suara yang merdu, hidung mencium bau-bauan wangi dan segar, lidah merasakan kenikmatan cita rasa, dan kulit mencintai sentuhan yang lembut dan halus. Demikian juga dengan semua anggota tubuh yang lain. Sedangkan kebahagiaan hati adalah mencapai *ma'rifatullah* (mengenal Allah), karena sesungguhnya hati itu diciptakan untuk *ma'rifatullah*.<sup>17</sup>

Di dalam diri manusia, ada yang mengikuti nafsu, disatu sisi mengikuti akal, dan disisi lain mengikuti hati kecil (*shadr*). Ketika manusia mengikuti antara nafsu dan akal, maka bertemulah *nafs al-lawwamah* (jiwa yang penuh dengan penyakit hati) dan disisi lain bertemu *nafs al-amarah* (jiwa yang mengikuti akal), maka setiap hari *nafs* ini akan saling tarik-menarik dalam diri manusia. Di sisi lain, ada yang namanya hati kecil (*shadr*), yaitu hati yang paling dalam, yang pada hakikatnya hati manusia itu baik. Tarik menarik antara nafsu, akal, dan *shadr* inilah yang disebut dengan peledakan. Karena orang yang ingin menjadi baik, maka perlu dilebur/digosok secara kimia di dalam

---

<sup>16</sup> Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 27-30.

<sup>17</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazaly: Merambah Jalan Kebahagiaan*, (Surabaya: Pelita Dunia, 2007), h. 53-54.

diri manusia, menuju yang baik atau yang buruk. Maka, disebut *Kimiyaus Sa'aadah*, yaitu proses peleburan diri menuju *sa'aadah* (kebahagiaan).<sup>18</sup>

Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan diperoleh dengan cara mengendalikan hawa nafsu. Oleh karena itu, manusia perlu mendisiplinkan diri untuk menjadi manusia yang bernilai sempurna agar jiwanya meningkat dari tingkatan jiwa hewani menuju tingkatan jiwa malaikat.

Jika tidak demikian, manusia akan mengalami kesengsaraan karena ia mengabaikan Tuhannya. Meskipun manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya tetapi manusia juga perlu menyadari ketidakberdayaannya. Hal ini memberikan pengetahuan pada manusia tentang keagungannya.<sup>19</sup>

Allah akan mengangkat jiwa orang-orang suci karena ketekunannya bermujahadah<sup>20</sup>, orang yang bermujahadah hatinya akan tenang dan bahagia, ujungnya adalah *musyahadah*, kita dapat menyaksikan keberadaan Allah. Cara bermusyahadah adalah berdzikir; berpikir; maka orang seperti ini akan terjaga dari kerusakan, dibersihkan dari kabut-kabut *syubhat*, dibersihkan dari hal-hal yang memenuhi nafsu syahwat, dan tekun melaksanakan shalat; maka orang yang demikian akan merdeka dengan anugerah yang baik dari Allah.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Ali Masykur Musa, *Memahami Konsep-Konsep Dasar Tasawuf*, Youtube, diunggah Ngaji Qalbu Official 9 Oktober 2020 dalam <https://youtu.be/n1b9ZB1lxhg> diakses pada hari Minggu, 7 Maret 2021.

<sup>19</sup> Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan*, Terj. Haidar Bagir, (Bandung: Mizan, 1991), h. 20.

<sup>20</sup> Cara bermujahadah ada dua, yaitu: *tazkiyatun nafs* dan *tazkiyatun qulub*. *Tazkiyatun nafs*, yaitu membersihkan jiwa dari *nafs al-lawwama* dan *nafs al-amarah* yang setiap hari mengantarkan manusia agar cinta dunia, cinta jabatan, dan sebagainya, maka dari itu perlu dikendalikan. *Tazkiyatun qulub*, yaitu menjernihkan hati. Ketika manusia tidak melakukan *tazkiyatun nafs* dan *tazkiyatun qulub*, nafsunya tidak bersih dan hatinya kotor, maka manusia tidak dapat menjalankan proses kimia'us sa'adah. Karena di dalam proses tasawuf yang pertama adalah *riyadhah* (latihan kejiwaan), kedua *mujahadah*, dan tingkat selanjutnya. Lihat Ali Masykur Musa, *Memahami Konsep-Konsep Dasar Tasawuf*, Youtube, diunggah Ngaji Qalbu Official 9 Oktober 2020 dalam <https://youtu.be/n1b9ZB1lxhg> diakses pada hari Minggu, 7 Maret 2021.

<sup>21</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazaly...*, h. 13.

## **b. Cara Mencapai Kebahagiaan**

### 1) Memahami Hakikat Manusia

Menurut Al-Ghazali, manusia terdiri dari dua unsur, yaitu jasmani dan jiwa. Jasmani adalah substansi yang mempunyai dimensi, terdiri atas unsur-unsur materi yang bersifat dapat rusak. Sebab, jasmani tidak memiliki kekuatan dan memiliki prinsip alamiah (*mabda' thabi'i*), yang menunjukkan bahwa jasmani tunduk kepada kekuatan-kekuatan di luar dirinya. Sedangkan jiwa adalah substansi (tidak berdimensi) yang memiliki kemampuan mengingat, berjalan sesuai kemauan, dan menyempurnakan unsur jasmani, karena jasmani tanpa jiwa bagaikan benda mati. Hal yang mendasari perbedaan lainnya adalah keduanya berasal dari dunia yang berbeda, jasmani berasal dari '*aalamul khalq* (alam penciptaan) dan jiwa berasal dari '*aalamul amri* (alam wewenang).<sup>22</sup>

Lebih lanjut, Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia mempunyai dua jiwa, yaitu jiwa hewani (*al-ruh al-hayawan*) dan jiwa ruhani (*ruh illahiyah*). Pertama, jiwa hewani adalah uap halus yang berpusat di rongga jantung (hati), kemudian menyebar melalui syaraf dan pembuluh nadi dalam tubuh, untuk mendatangkan kehidupan bagi manusia. Jiwa ini tidak dapat memahami ilmu pengetahuan, dan akan mati bersamaan dengan matinya jasmani.

Kedua, jiwa ruhani sebagai substansi manusia memiliki kemampuan untuk mengenal Allah.<sup>23</sup> Jiwa ini bersifat malaikat dan berasal dari Tuhan. Dari Tuhanlah jiwa (ruh) berasal dan kembali. Sebagaimana firman Allah:

---

<sup>22</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazali...*, h. 26.

<sup>23</sup> Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan...*, h. 55-56.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي ... (ص : ٧٢)

Artinya: “Maka apabila telah Aku sempurnakan kejadiannya dan Aku tiupkan ruh-Ku...” (QS. Sad: 72)<sup>24</sup>

Al-Ghazali menjelaskan bahwa ruh adalah asal manusia, sedangkan jasmani manusia mengikutinya. Hubungan ruh dan jasmani seperti penunggang kuda dan kudanya. Kuda adalah kendaraan untuk mencapai tujuan. Maka, jasmani ini berperan sebagai kendaraan bagi ruh untuk memenuhi tujuannya. Tujuan ruh diciptakan untuk amal akhirat demi mencapai kebahagiaannya, yaitu mengenal Tuhannya (*ma'rifatullah*). Dan ruh mempunyai dua pasukan, yaitu pasukan lahir yang berupa syahwat dan amarah, dan tempatnya berada di telinga, tangan, kaki serta anggota tubuh lainnya. Dan pasukan batin, tempatnya di akal, berupa kekuatan imajinasi, berpikir, mengingat, dan menghafal. Apabila pasukan itu tunduk dan patuh kepada hati, maka akan mencapai kebahagiaan.<sup>25</sup>

Berdasarkan konsep mengenai eksistensi manusia, menurut Al-Ghazali kebahagiaan terdiri dari kebahagiaan jasmani dan kebahagiaan jiwa (ruhani). Jasmani bersifat duniawi, maka kebahagiaan jasmani berasal dari kehidupan dunia yang sifatnya berubah-ubah dan sementara. Sedangkan kebahagiaan jiwa bersifat abadi, maka akan mendapatkan kebahagiaan di dunia hingga akhirat.<sup>26</sup> Kebahagiaan jiwa adalah mengenal Tuhan. Oleh sebab itu, tidak akan berhenti karena kematian. Bahkan kebahagiaan jiwa akan semakin besar dan semakin bersinar, sebab ia telah keluar dari kegelapan menuju cahaya yang terang.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, 58-59.

<sup>25</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazali...*, h. 29-31.

<sup>26</sup> Habibi, *Ilmu dan Eksistensi Kebahagiaan Menurut al-Ghazali*, *Journal of Islamic Studies* Vol. 1 No. 1 Januari-Juni 2016, h. 80.

<sup>27</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazali...*, h. 55.

## 2) Elemen-Elemen Kebahagiaan

### a) Mengenal Diri

Kebahagiaan tertinggi akan diperoleh jika manusia menuju sifat-sifat malaikat melalui peningkatan pengetahuan tentang Tuhan. Kunci mengenal Allah (*ma'rifatullah*) adalah mengenal diri sendiri, sebagaimana Allah berfirman:

سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ... (فصلت : ٥٣)

Artinya: “Akan Kami tunjukkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di dunia ini dan di dalam diri mereka sendiri, sehingga tampak bagi mereka bahwa Al-Qur’an adalah benar ...” (QS. Fussilat: 53)

Dan Nabi saw. bersabda:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: “Siapa yang telah mengenal dirinya, ia akan mengenal Tuhannya.”

Tidak ada satupun yang lebih dekat dengan dirimu sendiri kecuali dirinya sendiri. Oleh karena itu, apabila kamu tidak dapat mengenali diri kamu sendiri, bagaimana kamu dapat mengenali Tuhanmu?

Jika kamu berkata: “Saya mengenal diri saya”, sesungguhnya yang kamu kenal hanyalah bentuk fisik lahirmu seperti tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya. Pengetahuan ini bukanlah pedoman untuk mengenal Tuhannya. Demikian juga sama halnya dengan pengetahuan jika kamu lapar ingin makan, jika kamu marah ingin memaki, jika haus kamu minum, dan jika bernafsu kamu kawin (bersenggama). Apabila manusia hanya memenuhi hal-hal itu, maka sama dengan binatang.<sup>28</sup>

Mengenal diri sendiri yang sesungguhnya, perlu pengetahuan terkait hal berikut; Siapakah kamu? Dari mana

---

<sup>28</sup> *Ibid.*, h. 19-21.

kamu berasal? Kemana kamu pergi? Untuk apa kamu diciptakan? Dengan cara apa kamu bahagia atau sengsara?.<sup>29</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali: Ia yang mengenal dirinya, Ia lah yang akan merasakan kebahagiaan sejati. Mengenal diri berarti menyadari bahwa kita memiliki jiwa yang sempurna. Terkadang manusia tidak dapat mengenali diri sendiri, karena tertutup oleh syahwat (keinginan), karakter binatang, dan keinginan menaklukan yang lain.

Hakikat diri seseorang itu bagaikan cermin, semakin nafsu menguasai semakin gelap cerminmu. Seperti kamu melakukan maksiat satu kali, ada titik hitam satu, semakin banyak maksiat yang dilakukan, titik hitamnya semakin banyak. Sehingga kamu tidak dapat melihat ke dalam diri sendiri. Akhirnya, kita tertipu oleh titik-titik hitam itu, kamu anggap yang penting adalah titik-titik hitam itu. Namun, apabila kamu dapat membersihkan semua kotoran dari hasrat-hasrat egois dan mengisinya dengan kebenaran, maka kamu akan menampilkan karakter ketuhanan yang sejati.<sup>30</sup>

Di dalam diri manusia terdapat tiga karakter, antara lain karakter binatang, karakter setan, dan karakter malaikat. Setiap karakter memiliki peranannya masing-masing. Karakter binatang terletak pada makan, minum, tidur, dan kawin (bersenggama). Karakter setan pada kecerdikannya dalam tipu daya dan kebohongan. Dan karakter malaikat memiliki potensi taat kepada Allah serta kebahagiaan malaikat adalah *musyahadah* (persaksian) terhadap kehadiran Allah.

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, h. 21

<sup>30</sup> *Ibid.*, h. 45. Pengenalan yang sempurna tentang Tuhan hanya dapat dicapai dengan kesempurnaan jiwa manusia. Jiwa yang telah terkotori oleh berbagai sifat tercela akan menjadi penghalang kebahagiaan. Oleh karena itu, langkah menuju kebahagiaan adalah mengembalikan kesucian jiwa (*Tazkiyatun nafs*). Ada dua metode dalam melaksanakan *Tazkiyatun nafs*, yaitu *mujahadah* (kesungguhan) dan *riyadlah* (latihan jiwa). Lihat juga M. Solihin, *Penyucian Jiwa: Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), h. 119.

Ketiga karakter tersebut perlu dikontrol sesuai takarannya masing-masing. Menurut Al-Ghazali, untuk manusia dapat mengetahui takarannya yang dapat mengontrol adalah akal.<sup>31</sup> Karena struktur jiwa diibaratkan seperti kota. Jiwa (*nafs*) manusia itu bagaikan kota. Hati diibaratkan sebagai raja, akal sebagai perdana menteri, syahwat sebagai wali kotanya (pejabatnya), dan amarah sebagai polisi (pengaman).

Hati bertugas memberi nasihat kepada syahwat bertabiat yang bertabiat ambisi, dan amarah yang bertabiat bertabiat perusak kejam. Apabila hati berhenti memberikan nasihat, maka runtuhlah jiwa manusia.

Kemudian hati perlu berdiskusi dengan akal dalam mengendalikan syahwat dan amarah di bawah perintah akal, tetapi tidak dibunuh, mengingat keduanya mempunyai peranannya masing-masing. Bila dilakukan, maka jiwa manusia akan merasakan kebahagiaan.<sup>32</sup>

#### b) Mengenal Allah

Dengan merenungkan wujud dan sifat-sifat diri sendiri, manusia sampai pada sebagian pengetahuan tentang Allah. Ada beberapa penyebab yang mengakibatkan manusia gagal mengenal Allah. Pertama, tidak mempercayai bahwa Allah ada, dan mereka menyimpulkan bahwa dunia yang penuh keajaiban ini menciptakan dirinya sendiri atau ada dari keabadian. Kedua, menolak adanya akhirat, karena mereka tidak mengetahui sifat jiwa yang sebenarnya. Ketiga, percaya kepada Allah dan kehidupan akhirat, tetapi kepercayaannya itu lemah. Keempat, tidak menahan amarah, syahwat, dan kemunafikan. Kelima,

---

<sup>31</sup> *Ibid.*, h. 21-23.

<sup>32</sup> *Ibid.*, h. 32-33.

menonjol-nonjolkan kemurahan Allah seraya mengabaikan keadilan-Nya. Keenam, menganggap dirinya suci atau sholeh.<sup>33</sup>

c) Mengetahui Dunia

Dunia ini bersifat sementara, sebagai tempat manusia untuk mencari perbekalan diri dengan bantuan unsur jasmani bertujuan agar manusia dapat mengetahui Allah dengan cara merenungkan ciptaan-Nya. Untuk dapat mengetahui Allah, maka ditiupkan ruh manusia ke dunia. Sepanjang jasmaninya masih menjalankan perannya, manusia tetap hidup di dunia. Jika jasmaninya musnah, maka yang tertinggal hanyalah esensi dari manusia, yaitu ruh, dan berpindah ke alam akhirat.

Selama hidup di dunia, manusia dianjurkan untuk memelihara dan memenuhi kebutuhan jasmani dan jiwanya. Cara memelihara jasmani adalah dengan makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Akan tetapi dalam diri manusia terdapat hawa nafsu yang bersifat sewenang-wenang. Maka dari itu, hawa nafsu perlu dikendalikan dengan hukum-hukum Tuhan. Sedangkan cara memelihara jiwa adalah dengan pengetahuan dan kecintaan terhadap Allah. Kehancuran jiwa akan terjadi apabila seseorang mencintai selain Allah.<sup>34</sup>

d) Mengetahui Akhirat

Orang yang mempercayai bahwa di akhirat nanti ada nikmat surga dan siksa neraka. Ia juga percaya bahwa jiwa hewani (jasad) akan musnah dan jiwa ruhani kembali kepada Allah. Maka, seseorang akan mempersiapkan diri dari urusan dunia untuk akhirat. Mereka menghindari keduniaan dan meneguhkan cintanya kepada Allah, niscaya akan menyambut

---

<sup>33</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah...*, h. 41-44.

<sup>34</sup> Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan...*, h. 42-44.

kematian sebagai pelepasan dari kericuhan hidup duniawi untuk bergabung dengan Dia yang dicintainya.<sup>35</sup>

e) Spiritualitas dalam Musik dan Tarian

Keadaan hati manusia dapat dipengaruhi oleh musik dan tarian, ia membangkitkan cinta yang tertidur dalam hati, cinta yang bersifat duniawi dan indrawi, maupun yang ilahi dan ruhani. Jika membangkitkan kebaikan dan cinta kepada Allah, maka musik dan tarian boleh dipergunakan. Sebaliknya, jika membangkitkan nafsu duniawi, maka keduanya dilarang. Jika keduanya dipergunakan hanya untuk hiburan, maka hukumnya mubah. Musik adalah sebuah permainan manusia yang dengan komposisi dan syair tertentu dapat digunakan manusia untuk meningkatkan pengalaman spiritualnya. Inilah yang dipraktekkan oleh beberapa tarekat tasawuf dan hasilnya telah terbukti secara nyata.<sup>36</sup>

f) Muhasabah dan Dzikir

Muhasabah adalah menghisab diri sendiri sebelum dihisab di akhirat, supaya seseorang senantiasa berhati-hati dalam menjalani kehidupan di dunia. Orang yang berdzikir adalah yang selalu mengingat Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Ada dua tingkatan dzikir kepada Allah: tingkatan pertama adalah zikir para wali yang seluruh pikirannya terserap dalam ingatan dan perenungan kepada Allah. Tak ada sedikit pun ruang dalam hati mereka untuk selalin Dia.

Tingkatan kedua adalah dzikir “golongan kanan” (*ashhabul yamin*). Mereka sadar bahwa Allah mengetahui segala sesuatu tentang mereka dan merasa malu di hadapannya. Meski demikian, mereka tetap sadar dan tidak larut dalam

---

<sup>35</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah...*, h. 60.

<sup>36</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah...*, h. 81-83.

pikiran tentang keagungan-Nya. Keadaan mereka seperti orang yang tiba-tiba terkejut mendapati dirinya dalam keadaan terlanjang dan terburu-buru menutupi tubuhnya.<sup>37</sup>

g) Perkawinan

Perkawinan adalah jalan setiap pasangan untuk merasakan ketenangan dan ketentraman. Karena perkawinan merupakan satu institusi keagamaan, ia mesti diperlakukan secara keagamaan. Jika tidak, pertemuan antara laki-laki dan perempuan itu tak lebih baik dari kawinnya hewan.

Agar perkawinan menjadi jalan keselamatan, seseorang perlu memerhatikan calon suami/istri yang hendak dinikahinya, diantaranya: kesucian akhlak, tabiat yang baik, kecantikan/ketampanan, tuntutan mahar bagi perempuan, dan keturunan.<sup>38</sup>

h) Cinta kepada Allah

Allah adalah yang paling layak dicintai. Jika seseorang mencintai orang yang berbuat baik kepadanya, siapa yang lebih baik dari Allah dengan segala nikmat dan karunia-Nya di dunia ini?. Jika seseorang mencintai segala sesuatu karena sesuatu itu sendiri, misalnya karena keindahan dan kecantikannya, dapatkah dicari di dunia ini yang melebihi Allah Yang Maha Indah, Maha Cantik, dan Maha Segalanya?. Jika seseorang mencintai segala sesuatu yang membuatnya mencapai kesempurnaan dan keabadian, siapa lagi selain Allah yang lebih mampu untuk merealisasikan kesempurnaan dan keabadianya itu?. Maka, jatuh cintalah kepada Allah bukan kepada selain Allah.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah*..., h. 105.

<sup>38</sup> Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah*..., h. 118.

<sup>39</sup> Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 105 : Al Ghazali – Kebahagiaan*, Youtube, diunggah oleh MJS Channel 23 maret 2016 dalam [https://youtu.be/dop0Mr1\\_CsA](https://youtu.be/dop0Mr1_CsA), diakses pada hari Rabu, 30 Juni 2021.

### 3) Jalan Kebahagiaan Sejati

Kebahagiaan yang sejati dapat diperoleh dengan mengawasi tiga kekuatan di dalam diri sendiri, yaitu kekuatan syahwat, kekuatan amarah, dan kekuatan ilmu. Kekuatan syahwat dan amarah perlu dikontrol. Apabila tidak dikontrol, baik amarah ataupun syahwat pada dasarnya cenderung bersifat merusak diri sendiri. Dengan terkontrolnya amarah, seseorang memiliki sikap tenang, sabar; dan dengan menjaga syahwat seseorang memiliki sikap qana'ah dan menjaga kehormatannya. Kunci untuk mengontrol amarah dan syahwat adalah ilmu. Puncaknya ilmu adalah mencapai *ma'rifatullah*<sup>40</sup>. Jika ilmunya sudah mencapai *ma'rifatullah*, seseorang akan tertib. Inilah yang mengantarkan pada kebahagiaan sejati.<sup>41</sup>

## B. Biografi dan Pemikiran Suryomentaram

### 1. Biografi dan Karya-Karya Suryomentaram

Suryomentaram mempunyai nama lengkap Bendara Raden Mas (B.R.M.) Kudiarmadji. Beliau lahir pada 20 Mei 1892 di Keraton Yogyakarta, ia adalah putra dari Sri Sultan Hamengku Buwono VII ke-55 dari total anaknya 78. Bendara Raden Ayu (B.R.A.) Retnomandoyo, merupakan Ibu dari Suryomentaram, seorang putri keturunan Patih Danurejo VI yang akhirnya bergelar sebagai Pangeran Cakraningrat.<sup>42</sup>

Sebagaimana saudara-saudaranya yang lain, Suryomentaram juga belajar di Sekolah Srimangati yang berada di sekitaran Keraton, yang kalau

---

<sup>40</sup> *Ma'rifatullah* dicapai tidak semata-mata dengan baca buku atau belajar teorinya. Berbeda dengan ilmu lain, *ma'rifatullah* dapat dicapai dengan laku. Kamu mengerti teori jujur, kamu harus benar-benar jujur. Tidak bisa kamu hanya mengerti teori berbakti kepada orang tua, tetapi kamu harus benar-benar berbakti. Itulah jenis ilmu *ma'rifatullah*, akan diperoleh jika kamu dekat dengan Allah, dan untuk dekat dengan Allah harus ada laku tertentu. Lihat Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 105 : Al Ghazali – Kebahagiaan*, Youtube, diunggah MJS Channel 13 Maret 2019 dalam [https://youtu.be/dop0Mr1\\_CsA](https://youtu.be/dop0Mr1_CsA) diakses pada hari Minggu, 14 Maret 2021.

<sup>41</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazali...*, h. 36.

<sup>42</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa: Warisan Spiritual Ki Ageng Suryomentaram*, (Banten: Javanica, 2018), h. 31.

sekarang setara dengan sekolah dasar. Selesainya dari pendidikan di Srimangati, Suryomentaram meneruskan pendidikan sembari kursus di *Klein Ambtenaar*; mempelajari bahasa Belanda, Inggris, dan Arab. Selain kursus, kegemarannya dalam membaca buku tentang sejarah, filsafat, agama, dan psikologi. Untuk pendidikan agamanya, Suryomentaram mendapatkan secara langsung dengan KH. Ahmad Dahlan yang merupakan pendiri dari ormas Muhammadiyah. Tidak hanya itu, Suryomentaram juga belajar agama yang lain, diantaranya Hindu, Buddha, Katolik dan aliran-aliran kebatinan.<sup>43</sup>

Ayahnya mengangkat menjadi pangeran, di usianya yang pada waktu itu 18 tahun dengan gelar Bendara Pangeran Harya (BPH) Suryomentaram. Akan tetapi, gelar kepangeranannya membuatnya gelisah. Di keraton tidak membuatnya merasa tenteram. Karena baginya disekitaran lingkungannya tidak ada manusia yang seutuhnya. Semasa disana, hidupnya hanya menemui sesuatu yang disembah, dimarahi, diperintah dan dimintai.

Dalam kegelisahannya, Suryomentaram berusaha mencari atas jawaban mengapa tidak menemukan manusia, ialah karena keberadaannya yang terkungkung di lingkungan keraton dan terisolasi dari dunia luar.

Dalam lingkungan keraton, ia merasa tidak nyaman dan hidupnya dipenuhi tekanan. Kenyataan yang semakin pahit dan menderita pun ia harus hadapi, diantaranya:

- a. Kakeknya Patih Danurejo VI selalu memanjakan Suryomentaram. Tidak lama dari pemberhentian dari diberhentikan jabatan, kakeknya meninggal
- b. Sri Sultan Hamengku Buwono VII menceraikan ibu Suryomentaram dan dikeluarkan dari keraton lalu ia kembali ke Suryomentaram.

---

<sup>43</sup> Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia: Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 14-15.

- c. Baru saja mendapatkan putra yang menginjak 40 hari, Istri yang disayanginya meninggal.<sup>44</sup>

Perasaan yang tidak karuan semakin menjadi-jadi sampai pada puncaknya, Suryomentaram meminta mohon terhadap ayahnya, untuk diberhentikan sebagai pangeran, namun tidak disetujui. Di lain kesempatan, Suryomentaram meminta izin untuk berangkat haji ke Makkah, namun tidak disetujui juga. Akhirnya Suryomentaram diam-diam meninggalkan keraton dan menjalani hidup seperti orang biasa dengan berjualan batik dan pemborong penggalian sumur yang berada di Cilacap. Ia juga berjualan blangkon, ikat pinggang dan perangkat tradisional, dan mengganti namanya dengan Natadangsa.

Saat utusan dari keraton mencarinya dan kebaradaannya ditemukan di Kroya, Banyumas, disitu Suryomentaram sedang menggali sumur. Suryomentaram akhirnya dibawa ke Yogyakarta untuk kembali pulang meskipun di Kroya ia sudah membeli tanah. Seperti semula, kehidupan yang membosankan dikeraton terulang kembali, setiap waktu ia mencoba mencari alasan atas kekecewaan batin yang dialami. Karena Suryomentaram menduga kalau bukan hanya kedudukannya saja sebagai pangeran yang menjadikannya kecewa dan tidak puas, akan tetapi harta benda juga. Oleh karena itu, harta benda yang dimilikinya ia tinggalkan.

Hal tersebut ternyata tidak membuatnya puas dan juga tidak dapat menjawab kegelisahannya. Ia masih saja berharap untuk dapat bertemu manusia ideal sebagaimana ia bayangkan. Oleh karena itu, ia mengisi hari-harinya dengan tirakat dan semedi ditempat-tempat kramat.

Pada tahun 1921 saat usianya 29 tahun, ayahandanya wafat. Setelah Sri Sultan Hamengku Buwono VII wafat, digantikan oleh Sri Sultan Hamengku Buwono VIII. Di eranya sultan ini, baru lah Suryomentaram diizinkan boleh meninggalkan keraton. Ia memutuskan untuk menjadi petani di Bringin, Salatiga, Jawa Tengah bersama-sama dengan istrinya

---

<sup>44</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa...*, h. 32.

yang baru. Semenjak itu juga ia disebut dengan julukan Ki Gede Suryomentam atau Ki Gede Bringin.

Seketika di malam hari, tahun 1927, Suryomentaram mengunggah istrinya yang sedang tidur terlelap dan berkata,

“Bu, apa yang aku cari sudah ketemu. Aku tidak bisa mati. Ternyata yang merasa belum pernah bertemu manusia, yang merasa kecewa, dan tidak puas selama ini adalah manusia juga, wujudnya adalah si Suryomentaram. Diperintah kecewa, dimarahi kecewa, disembah kecewa, dimintai berkah kecewa, dianggap dukun kecewa, dianggap gila kecewa, menjadi bangsawan kecewa, menjadi pedagang kecewa, dan menjadi petani juga kecewa. Lalu mau apa lagi? Sekarang tinggal diperhatikan dan diawasi.”(Muhaji Fikriono, 2013:35)<sup>45</sup>

Dari pengalaman yang ia dapatkan, dijadikan dasar Suryomentaram dalam merumuskan gambaran tentang Jiwa Kramadangsa dan mengawasi keinginan. Dari situ, Suryomentaram kerjanya keluyuran, untuk menjajaki rasa dirinya. Ia menjumpai teman-temannya dan mengutarakan hasilnya dengan “bertemu manusia”, ialah menemui diri sendiri. Acap kali bertemu dengan diri sendirinya memunculkan rasa senang. Rasa senang ini yang bagi Suryomentaram dikatakan Begja atau rasa bahagia, yaitu kebahagiaan yang bebas dan tidak ketergantungan pada yang sifatnya materialisme, misalnya tempat, keadaan dan waktu.

Hal ini merupakan dasar dari pemikiran Suryomentaram yang berkaitan *Kawruh Jiwa* (Ilmu Jiwa Kramadangsa). Dasar ini lah Suryomentaram meracik pengalaman, gagasan, dan kesadarannya untuk disandingkan pada orang lain. Suryomentaram menemukan sumber masalahnya dari perjalanannya, keresahan diantara dirinya yang aktif dan pasif. Mengetahui akan diri yang pasif lah seseorang menjadi mampu, penuh dengan resika, mengaku atas sesuatu yang ada dalam dirinya sendiri, sehingga bisa mengatasi problematika kehidupan. Sehingga seseorang dapat mencapai kebahagiaan sejati.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, h. 32-35.

<sup>46</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015), h. 32-33.

Selepas Perang Dunia I, Suryomentaram aktif dalam “Sarasehan Selasa Kliwon” dengan teman-teman seperjuangannya, diantaranya adalah Ki Hajar Dewantara. Dalam perkumpulan itu, mereka membahas keadaan sosial-politik di Indonesia, khususnya tentang pendidikan. Pertemuan itu menghasilkan keputusan pendirian sekolah yang dinamakan Taman Siswa. Rumah Suryomentaram digunakan sebagai gedung sekolah. Dipilihnya Ki Hajar Dewantara menjadi pemimpinnya dan Suryomentaram sebagai pendidik orang-orang tua.<sup>47</sup>

Kurang lebih 40 tahun dalam penulisan tentang manusia, Suryomentaram menggunakan pendekatan empiris sebagai proses untuk mempelajarinya, menggunakan dirinya sebagai bahan untuk uji coba. Perhatiannya lebih difokuskan kepada diri sendiri yang ditinjau dari aspek batin dan realitas, Suryomentaram berusaha membuka tabir rahasia kejiwaan manusia yang ada dalam hidupnya. Suryomentaram menginginkan kembalinya harga diri manusia sesuai tempatnya dengan benar. Suryomentaram melandaskan ajaran *Kawruh Jiwa* yang menitikberatkan pada aktivitas meneliti jiwa dalam wujud mengenal akan diri pribadi (*pangawikan pribadi*).

Di usianya yang berumur 70 tahun, pada Minggu pon tanggal 18 Maret 1962, Suryomentaram meninggal di kediamannya di Jalan Rotowijayan No. 22 Yogyakarta dan disemayamkan di makam keluarga di desa Kanggotan, sebelah selatan kota Yogyakarta.<sup>48</sup>

Buah pemikiran-pemikiran Suryomentaram disebarluaskan melalui wejangan-wejangan. Wejangan itu disosialisasikan kepada khalayak publik di forum (paguyuban) Junggring Salaka. Pemikiran Suryomentaram meliputi: Wejangan Pokok Hidup Bahagia, Ukuran Keempat, Ilmu Jiwa Kramadangsa, Mawas Diri, Filsafat Rasa Hidup, Piageming Gesang, Rasa Merdeka, dan Rasa Pancasila. Dari karya

---

<sup>47</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa...*, h. 36-37.

<sup>48</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa...*, h. 39.

Suryomentaram ini kemudian dikumpulkan dan dijadikan buku oleh anaknya sendiri, Grangsang Suryomentaram dengan judul *Kawruh Jiwa*.<sup>49</sup>

## 2. Pemikiran Suryomentaram tentang Kebahagiaan

### a. Pengertian Kebahagiaan

*Kawruh* dalam Bahasa Indonesia tidak hanya dimaknai sebagai ilmu dalam konteks ilmu pengetahuan yang menekankan pada aspek kognitif semata, tetapi lebih jauh dari itu, *kawruh* juga melibatkan aspek akal dan budi.<sup>50</sup> Sedangkan *begja* artinya keberuntungan atau sering ditafsirkan hidup bahagia. Jadi, *Kawruh Begja* adalah pengetahuan tentang keberuntungan.<sup>51</sup>

Menurut Suryomentaram, konsep bahagia yaitu *saiki* (sekarang), *kene* (di sini), *ngene* (seperti ini), *gelem* (menerima dengan ikhlas). Ketika *gelem* (mau) maka semua beban hidup akan hilang. Kebahagiaan akan hadir ketika kita tidak mencemaskan banyak hal dan tidak melangkah melampaui batas.<sup>52</sup> Mengerti akan penerimaan diri sesuai dengan keadaan dan waktu saat ini tanpa syarat dan senyatanya. Artinya seseorang menyadari, peka, dan mau menerima segala kenyataan diri disetiap waktunya. Sadar berarti tidak terbawa arus oleh aliran masa lalu yang mengakibatkan rasa sesal dan tidak terpenjara pada khayalan masa depan yang menimbulkan khawatir. Membiarkan masa lalu hanya sebagai fakta dan histori, yang tidak lagi dimuat oleh emosi. Lalu memahami masa depan sebagai *gagasan* rasa pikiran belaka.<sup>53</sup>

Untuk mencapai kebahagiaan manusia perlu menerapkan prinsip enam “*sa*” sebagai pedoman dalam memenuhi kebutuhan

---

<sup>49</sup> Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia...*, h. 46.

<sup>50</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos...*, h. 73.

<sup>51</sup> Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia...*, h. 253.

<sup>52</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos...*, h. 16.

<sup>53</sup> Abdul Kholik, *Psikoterapi Jawa: Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 46-47.

hidup, maka kita akan bahagia, yaitu *saperlune* (seperlunya), *sabutuhe* (sebutuhnya), *sacukupe* (secukupnya), *samestine* (semestinya), *sabenere* (sebenarnya), dan *sakepenake* (sepantasnya). Dalam kehidupan sehari-hari, menerapkan prinsip enam “sa” juga akan menciptakan ketentraman dan kerukunan dalam hidup bermasyarakat, karena masing-masing orang tidak saling berebut untuk mendapatkan *semat*, *drajat*, dan *kramat*, sebab sudah merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Kebahagiaan adalah level kesadaran yang mewujud dalam pikiran yang jernih dan batin yang damai dan merdeka, karena tidak diperbudak oleh catatan-catatan yang dihasilkan oleh keinginan.<sup>54</sup>

## b. Cara Mencapai Kebahagiaan

### 1) Pengetahuan tentang Barang Asal dan Barang Jadi

***Pertama, barang yang ada di muka bumi adalah abadi.***

Dalam artian, dahulu ada, saat ini ada, dan kemudian hari ada ialah barang asal. Barang asal bersifat tetap (tidak berubah), tidak mengalami perkembangan. Adapun barang tidak abadi, artinya barang yang dahulu belum ada sekarang ada, dan barang yang sekarang ada bisa berubah tidak ada, itulah yang disebut barang jadi. Barang jadi bersifat tidak tetap (dapat rusak), mengalami perkembangan. Yang bersifat tetap adalah barang asal, yaitu zat. Dan barang jadi dihasilkan oleh barang asal.

Nama yang identik dengan diri manusia, termasuk barang jadi. Jika manusia bernama Darto, maka ia merasa aku-nya sebagai Darto. Menurut Suryomentaram, rasa namanya sendiri disebut Kramadangsa. Kramadangsa inilah yang menyapa apabila ada orang yang memanggil namanya.

Kramadangsa dibentuk dari kumpulan catatan pengalaman yang bersatu dengan segala rasa yang ada di dalam diri manusia. Semua rasa tersebut meliputi; rasa sedih, kecewa, khawatir,

---

<sup>54</sup> Afthobul Afif, *Ilmu Bahagia: Menurut Ki Ageng Suryomentaram*, (Depok: Kepik, 2012), h. 38-39.

gembira, haru, dan sebagainya. Sebagai barang jadi Kramadangsa bersifat tidak abadi; bisa jadi, bisa rusak, berbeda satu sama lain. Oleh karenanya, Kramadangsa memiliki rasa sombong, sesal, iri hati dan khawatir, ialah rasa celaka.<sup>55</sup>

*Kedua, wujud barang yang ada adalah zat, keinginan, dan aku.* Ketiga barang ini adalah barang asal yang bersifatnya tanpa cacah, tidak kelihatan, tanpa tempat, dan bebas waktu. Karenanya, ketiganya tidak dapat ditanyakan berapa jumlahnya, bagaimana bentuknya, dimana letaknya, dan kapan diciptakan. Ketiganya itu keberadaannya ada, namun tidak bisa dirasakan adanya..

Zat merupakan asal barang jadi. Barang jadi itu dapat diketahui cacahnya, dapat dilihat, terikat tempat dan waktu, sehingga dapat dibuat dan rusak. Ambil contoh kertas. Kertas adalah barang jadi, bisa rusak, terbakar, hancur, namun zat yang melahirkan kertas itu abadi.

Barang jadi tidak dapat menggerakkan dirinya sendiri. Barang jadi yang bergerak tentu didorong oleh suatu daya. Daya inilah yang menentukan diam dan Bergeraknya barang jadi, maka daya bersifat abadi. Dalam diri manusia, daya itu berbentuk keinginan, yang menentukan raga manusia bergerak atau diam. Keinginan adalah sumber gerakan, maka hidup adalah kumpulan gerakan, artinya keinginanlah yang menggerakkan hidup manusia.

Keinginan bersifat abadi, memiliki watak selalu ingin dipenuhi yang mengakibatkan *mulur* (meningkat)-*mungkret* (menyusut), senang-susah. Maka, ketika keinginan tidak dikendalikan sewaktu-waktu dapat menjerumuskan orang, dan yang bertugas mengendalikan keinginan adalah 'aku' (kapasitas

---

<sup>55</sup> Ki Ageng Suryomentaram, Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram II, Terj. Grangsang Suryomentaram, Ki Oto Suastika, dan Ki Moentoro Atmosentono, (Jakarta: PT Inti Idayu Press, 1985), h. 13-15.

rasional dalam diri orang yang mampu menimbang dan memutuskan). Rasa aku adalah barang asal bersifat sama, menimbulkan perasaan tenteram, tabah, yaitu rasa bahagia.

Namun, apabila rasa aku ini luluh dengan keinginan, maka ia akan merasa akulah keinginan disebut oleh Suryomentaram dengan 'Kramadangsa'. Kramadangsa adalah aku-nya keinginan (rasa keakuan), yaitu catatan-catatan yang dihasilkan oleh keinginan dan memiliki sifat dasar yang sewenang-wenang, suka mencari kesenangan diri sendiri, dan mengabaikan kesenangan orang lain, *Kramadangsa* ini hanya terobsesi mengejar tiga kelompok catatan yang dia anggap merupakan sumber kesenangan, yaitu *semat* (kekayaan), *drajat* (kehormatan), dan *kramat* (kekuasaan). Sementara ketika aku terbebas dari keinginan dan berdiri sendiri, ia akan merasa aku bukanlah keinginan, yang susah atau yang senang, maka ia bahagia.<sup>56</sup>

## 2) Memahami Rasa Manusia

Manusia tergolong atas raga dan jiwa. Raga dapat dilihat, sedangkan jiwa tidak dapat dilihat. Walaupun jiwa tidak dapat dilihat, akan tetapi manusia dapat merasakan dan meneliti keberadaanya. Seperti merasakan susah, senang, kecewa, dan sebagainya. Dengan adanya rasa tersebut diketahui karena adanya unsur jiwa, sehingga nama lain jiwa disebut *rasa*.<sup>57</sup>

Rasa pada diri manusia dianggap sebagai pintu masuk untuk mengenal realitas yang sebenarnya. Berikut pemahaman *kawruh jiwa* tentang rasa.

### a) Kodrat Senang-Susah

Segala sesuatu yang diperoleh manusia di dunia ini tidak akan membuatnya susah selamanya maupun bahagia

---

<sup>56</sup> *Ibid.*, h. 15-17.

<sup>57</sup> Abdul Kholik, *Psikoterapi Jawa: Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 26.

selamanya. Tetapi pada waktu manusia memiliki suatu keinginan, ia mengira bahwa jika keinginannya tercapai, maka akan bahagia selamanya, dan jika tidak mencapainya maka akan susah selamanya.

Akan tetapi, pendapat itu kurang tepat dikarenakan terpenuhinya keinginan belum tentu menjadikan seseorang bahagia, melainkan senang sebentar, kemudian susah kembali. Sifatnya sementara. Begitupun tidak tercapainya keinginan tidak akan menjadikan seseorang susah selamanya, melainkan hanya sebentar susah kemudian senang lagi. Karena susah dan senang adalah kodrat kehidupan yang datang silih berganti.

Kebahagiaan acap kali muncul, juga acap kali lenyap keberadaannya. Oleh sebab itu, disini muncul hukum *mulur-mungkret* (meningkat-menyusut). Keberadaan hukum *mulur-mungkret* timbul akibat adanya keinginan. Keinginan manusia menentukan kebahagiaan seseorang

Manusia akan merasa senang apabila keinginannya tercapai. Keinginan bila tercapai akan *mulur* (meningkat) dan *mulur* terus sampai keinginan tersebut tidak dapat tercapai lalu menjadi *mungkret* (menyusut). Sedangkan yang menyebabkan manusia merasa susah adalah keinginannya tidak terpenuhi. Keinginan bila tidak terpenuhi akan menjadi *mungkret* (menyusut), sampai akhirnya dapat terpenuhi dan menimbulkan rasa bahagia.

Dari sifat keinginan yang sementara ini, sebentar *mulur* dan sebentar lagi *mungkret* menjadikan manusia merasakan hidupnya sejenak senang, sejenak susah, dan kembali senang. Seterusnya seperti itu.<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> Ki Ageng Suryomentaran, *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram I*, Terj. Grangsang Suryomentaram, Ki Oto Suastika, dan Ki Moentoro Atmosentono, (Jakarta: PT Inti Idayu Press, 1985), h. 1-7.

b) Rasa Sama

Keinginan itu bersifat *mulur-mungkret* yang menyebabkan rasa hidup ini sejenak senang dan sejenak susah. Semua itu dialami setiap orang. Rasa samanya terletak pada rasa senang dan susah, durasi waktunya, dan kekuatannya. Rasa yang membedakan ialah hal yang disenangi atau yang menyusahkan. Misalnya seorang petani merasa senang bila panennya berhasil, sedangkan seorang guru merasa senang bila dapat mendidik murid-muridnya. Keduanya mengalami rasa sama yaitu rasa senang.

Jika seseorang memahami bahwa rasa seseorang yang ada di dunia ini sama, maka bebaslah ia dari penderitaan rasa iri dan sombong. Iri ialah merasa dirinya tidak mampu seperti orang lain. Sombong ialah merasa ingin menang sendiri dari pihak lain. Rasa iri dan rasa sombong adalah dua hal yang mengakibatkan manusia berupaya sekencang-kencangnya untuk memenuhi hasrat keinginannya (*drajat, semat, kramat*). Tujuannya adalah untuk lebih unggul dibandingkan dengan orang lain.

Dengan memahami rasa sama maka diri akan mencapai pada keadaan *tenteram*, yaitu merasakan hidup yang sebenarnya. Maka dalam menjalani hidup dilakukan secara proporsional dengan menerapkan prinsip enam “sa” yaitu sebutuhnya, seperlunya, secukupnya, sebenarnya, semestinya, dan sepantasnya.

Harapannya, dengan menerapkan prinsip enam “sa”, manusia dapat menyikapi kehidupan ini dengan sebaik-baiknya. Dengan menyadari, menghayati, serta bertindak sesuai dengan kodrat rasa sama, maka akan mendapatkan rasa bahagia.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> *Ibid.*, h. 8-15.

c) Rasa Abadi

Sifat keinginan adalah abadi, artinya dari dahulu ada, saat ini ada, dan yang akan datang ada. Keinginan tidak ada awalnya. Keinginan sudah ada meskipun langit dan bumi belum diciptakan. Keinginan pun tidak akan berujung, jika suatu saat nanti seseorang telah meninggal, raganya hancur, keinginan akan selalu ada. Jika langit dan bumi pun telah tiada, keinginan pun selalu ada. Jadi, keinginan itu tidak berawal dan tidak berujung. Sebab keinginan adalah barang asal (selain aku dan zat). Dengan demikian, keinginan adalah dasar hidup manusia.

Jika mengerti bahwa keinginan sifatnya abadi, maka manusia akan terlepas dari rasa sesal dan khawatir. Sesal adalah takut terhadap peristiwa yang telah dialami. Khawatir adalah takut terhadap segala sesuatu yang belum dialami. Dari sini kemudian dikenal dengan istilah *magang cilaka*. *Magang cilaka* adalah khawatir jika melakukan sesuatu akan mengakibatkan kesusahan. Artinya suatu tindakan belum dilakukan tapi rasa susah dirasakan. Dengan memahami bahwa keinginan bersifat abadi maka akan melahirkan rasa *tatag* (tabah), ialah berani menghadapi segala hal.

Pokok yang ditakuti dalam sesal-khawatir adalah kesengsaraan. Setiap orang padahal mampu melewati penderitaan atau kesusahan. Sebesar bagaimanapun kesusahan yang pernah hadir, jika orang mengerti bahwa segala peristiwa yang terjadi tidak ada yang mesti dikhawatirkan atau sangat menyenangkan hati, maka teranglah pandangannya tentang dunia, dan terbebaslah ia dari barang-barang yang berada di

dunia. Sebab tidak ada yang patut diupayakan dan dihindari mati-matian.<sup>60</sup>

### 3) Mawas Diri

Dalam menjalani hidup manusia seringkali merasa kesulitan, hal ini dikarenakan ia belum memahami dirinya sendiri. Untuk itu manusia perlu mengetahui cara yang benar dalam mengetahui diri sendiri (*pangawikan pribadi*), yaitu melalui laku mawas diri. Adapun pokok pengetahuan yang wajib dimengerti adalah diri sendiri yang dapat merasakan apa saja, memikirkan apa saja, dan menginginkan apa saja.

Manusia adalah makhluk hidup yang memiliki rasa. Rasa manusia terbagi menjadi dua, yaitu rasa yang dangkal dan rasa yang dalam. Rasa yang dangkal itu diperoleh dari kemampuan manusia dalam mencatat atau memotret melalui pancaindra, sementara rasa yang dalam hanya dapat diketahui melalui *mawas diri* (memotret diri sendiri secara benar tanpa tercampur gagasan rasa). Namun sering kali kita tidak mampu memilah-milih antara rasa yang dangkal dan rasa yang dalam, karena manusia juga memiliki kemampuan untuk menggagas (berimajinasi), sehingga sering kali tidak dapat membedakan antara potret dan gagasan.

Jika kita memotret barang, yang dapat dikenali oleh pancaindra, kita masih mampu mengenali mana potret yang sebenarnya dengan hasil gagasan kita. Selain menggagas barang, kita juga dapat menggagas rasa, gagasan yang lebih susah dikenali, yang membuat kita sering mengira bahwa gagasan rasa dianggap sebagai potret rasa, maka kita akan mengalami kesulitan. Dengan demikian, laku mawas diri sama dengan teknik pengenalan diri melalui jalan memilah-milih antara potret rasa dan gagasan rasa.

---

<sup>60</sup> *Ibid.*, h. 16-23.

Misalnya, orang miskin merasa dirinya menderita, lalu menggagas dirinya akan bahagia jika menjadi orang kaya. Gagasan bahagia dalam konteks ini adalah bahagia selamanya. Ini adalah gagasan yang keliru, karena pada dasarnya rasa bahagia itu tidak berlangsung terus menerus. Dengan demikian, bahagia dalam konteks ini adalah gagasan bukan potret, sebab sebagai potret bahagia itu terjadi kadang-kadang, mengikuti hukum alamiah, *mulur mungkret*, kadang bahagia kadang susah (senang susah silih berganti). Orang kaya memang dapat dipotret, misalnya memiliki harta benda yang banyak. Namun, yang dapat dipotret hanyalah barangnya saja, perilaku yang tampak, bukan kebahagiaannya. Jadi, gagasan kebahagiaan dalam konteks ini adalah tanggapan keliru terhadap catatan harta benda. Apabila seseorang mengerti kalau harta benda berguna untuk memenuhi kebutuhan jasmani, maka akan merasa tenteram. Kebutuhan jasmani itu sangat sedikit. Berbeda halnya dengan kebutuhan jiwa yang tidak ada batasannya

Yang melatarbelakangi kita untuk selalu membuat gagasan adalah karena ingin bahagia dan menghindari susah. Sekilas memang tampak wajar, jika kita menelitinya lebih dalam, keinginan itu sebenarnya berbahaya karena dapat membuat orang menilai segala hal berdasarkan ukuran rasa suka dan rasa benci. Jika keinginannya terpenuhi timbul rasa suka, sementara jika gagal terpenuhi timbul rasa benci. Konsekuensi dari anggapan ini adalah menganggap bahwa rasa bahagia itu bersumber dari rasa suka karena keinginan terpenuhi, dan rasa susah bersumber dari rasa benci karena keinginan tidak terpenuhi.

Susah dan bahagia pada dasarnya tergantung pada diri sendiri. Rasa susah timbul ketika orang membiarkan dirinya dibelenggu oleh gagasannya sendiri, sementara rasa bahagia timbul dengan mengubah gagasan menjadi potret. Bahagia atau susah itu persoalan menerima atau menolak keadaan sekarang dan disini.

Orang yang menerima keadaannya sekarang di sini begini akan meningkat level kesadarannya mencapai pengertian tentang rasa abadi, yaitu susah-senang selalu ada, datang silih berganti. Artinya, yang abadi bukan rasanya, melainkan siklusnya. Jadi, rasa abadi adalah pengetahuan sekarang di sini begini tentang siklus abadi dari rasa-rasa bukan abadi yang datang silih berganti.

Rasa abadi muncul dari pengertian sekarang di sini begini yang tidak bercampur dengan rasa kemarin atau rasa yang akan datang. Rasa abadi jika diteliti lebih dalam, kita akan menemukan perhatian kita terpusat pada satu hal, perhatian terpusat ini adalah perhatian yang lahir dari rasa bebas (rasa yang tidak berselisih). Dengan kata lain, rasa abadi yaitu memberikan perhatian penuh pada kejadian saat ini.

Rasa abadi itu berasal dari rasa bebas, maka dengan sengaja kita dapat menciptakan rasa abadi. Setiap kali kita memusatkan perhatian kepada benda atau kejadian, mengetahui sifatnya, kita akan menemukan rasa abadi. Rasa abadi ini dapat menghilangkan kesengsaraan yang disebabkan oleh rasa sesal (*getun*) dan khawatir (*sumelang*). Sesal dan khawatir dapat menimbulkan rasa sedih, prihatin, yang membuat orang merasa susah. Apabila kita memahami bahwa rasa manusia itu abadi, senang dan susah silih berganti, maka tabahlah batin kita.

Dengan mawas diri, orang akan mampu mengawasi keinginannya sendiri (*nyawang karep*), yang dalam hal ini mengawasi Aku Kramadangsa sebagai budak keinginan yang sifatnya sewenang-wenang. Jika kesewenang-wenangan Kramadangsa berhasil diketahui, Kramadangsa akan layu lalu mati. Dengan kata lain, laku *mawas diri* adalah metode untuk mentransformasikan level kedirian dari Aku Kramadangsa menjadi Aku Bukan Kramadangsa (Manusia Tanpa Ciri), yaitu suatu level

kesadaran yang terbebas dari belenggu keinginan sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh keadaan yang berubah-ubah.

Manusia tanpa ciri bukanlah karakter yang senantiasa melekat dalam diri seseorang, melainkan hanya pada tiap kejadian, sehingga perlu diupayakan terus menerus guna mencapai keharmonisan dengan lingkungannya.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram...*, h. 83-95.

**BAB IV**

**STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN**  
**AL-GHAZALI DAN SURYOMENTARAM**

Dari latar belakang keluarga dan pendidikan serta pengalaman Al-Ghazali dan Suryomentaram yang menyebabkan adanya persamaan dan perbedaan pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram. Dalam bab ini penulis mengungkapkan persamaan dan perbedaan pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram tentang kebahagiaan sesuai dengan pembahasan dalam bab sebelumnya.

**A. Persamaan**

Sebagaimana pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, persamaan konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Suryomentaram, antara lain:

*Pertama*, memiliki konsep kebahagiaan sejati atau kebahagiaan ruhani yang dirasakan oleh Jiwa. Jiwa ini bersifat immaterial (tidak berwujud) sebagai hakikat manusia. Menurut al-Ghazali, manusia terbentuk dari dua unsur yang sifatnya berbeda yaitu: wujud luar yang disebut jasad dan wujud dalam yang disebut ruh atau jiwa. Walaupun kedua unsur tersebut mempunyai sifat yang berbeda, dalam membentuk makhluk sempurna, manusia, keduanya berhubungan erat, antara yang satu dengan yang lain tidak dapat dipisahkan dan hubungan itu bersifat *khusus*. Artinya, satu unsur tidak berada di jasad juga tidak berada diluarnya, tidak terpisah dan juga tidak menyatu, tetapi keduanya saling membutuhkan.<sup>1</sup>

Jika kita pahami manusia sebagai makhluk historis karena keberadaannya mempunyai sejarah, manusia senantiasa berubah dari masa ke masa, baik pola pikir maupun pola hidupnya. Oleh karena itu, manusia dalam kurun waktu tertentu berbeda dengan manusia dalam kurun waktu yang lain. Dalam kaitannya dengan eksistensi manusia, perbedaan itu terletak hanya pada unsur dan sifatnya yang kasat mata, sedang hakikatnya adalah sama. Hakikat

---

<sup>1</sup> Abidin Ibnu Rusn, *Paradigma Al-Ghazali Tentang Pendidikan dan Aktualisasinya*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2011), h. 32.

manusia adalah jiwanya, jiwa merupakan identitas tetap manusia yang bersifat ruhani. Jiwa manusia adalah substansi immaterial yang berdiri sendiri, ia tidak terdiri dari unsur-unsur yang membentuknya, sehingga ia bersifat kekal dan tidak hancur.<sup>2</sup>

Al-Ghazali membagi beberapa tingkatan kejiwaan. Pertama, jiwa yang tenang (*an-nafs al-mutmainnah*) yaitu jiwa yang mendapatkan ketenteraman dan kedamaian dari Allah. Kedua, jiwa yang penuh penyesalan (*an-nafs al-lawwamah*) yaitu senantiasa mencela dirinya sendiri. Ia menyadari pikiran-pikiran, keinginan, dan cela diri sendiri. Jiwa ini bersifat otokritik, artinya pada tahap ini ada proses pencarian Tuhan, dimana ada sesuatu untuk menghendaki batinnya antara kecocokan yang mereka peroleh. Ketiga, jiwa yang memerintah (*an-nafs al-amarah*) yaitu jiwa yang belum dibersihkan atau dimurnikan dari segala jenis perbuatan yang mengandung kemurkaan (*ghadab*) dan keinginan (*syahwat*).<sup>3</sup>

Jiwa adalah tempat bergantungnya kedurhakaan atau ketaatan manusia kepada Allah,<sup>4</sup> sedangkan kesempurnaan jiwa terletak pada kesuciannya. Suci atau kotorinya jiwa manusia penentu bahagia atau sengsaranya manusia.<sup>5</sup> Penyucian jiwa erat hubungannya dengan usaha manusia untuk mendekati diri kepada Allah. Allah tidak dapat didekati orang-orang yang jiwanya tidak suci karena Allah adalah Tuhan Yang Maha Suci, yang hanya dapat didekati oleh orang-orang yang berjiwa suci pula. Oleh karena itu, tingkat kedekatan (*qurb*), pengenalan (*ma'rifat*), dan kecintaan (*mahabbah*) manusia terhadap-Nya sangat bergantung pada kesucian jiwanya.<sup>6</sup> Kebahagiaan khusus jiwa adalah mengenal Tuhannya (*marifatullah*), karena jiwa diciptakan untuk mengenal-Nya. Kebahagiaan semacam ini merupakan kebahagiaan sejati.<sup>7</sup>

---

<sup>2</sup> Abidin Ibnu Rusn, *Paradigma Al-Ghazali Tentang Pendidikan dan Aktualisasinya*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2011), h. 28.

<sup>3</sup> M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam: Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 203.

<sup>4</sup> M. Solihin, *Penyucian Jiwa: Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), h. 10.

<sup>5</sup> M. Solihin, *Penyucian Jiwa...*, h. 72.

<sup>6</sup> *Ibid.*, h. 19.

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 77.

Hal ini serupa dengan pemikiran Suryomentaram bahwa manusia terdiri dari raga dan jiwa. Jiwa sifatnya tidak dapat dilihat, sedangkan raga dapat dilihat. Meskipun jiwa tidak dapat dilihat, tetapi keberadaannya dapat dirasakan, sehingga disebut juga rasa.<sup>8</sup> Rasa dapat berfungsi sebagai alat dan kemampuan. Rasa sebagai alat, dalam pandangan psikologi adalah perasaan, yang terdiri dari aspek fisik (indra), emosi, persepsi, nalari, dan ingatan. Rasa sebagai kemampuan, yaitu mempertinggi kualitas kesadaran manusia.<sup>9</sup> Karena jiwa manusia bertingkat-tingkat dari Kramadangsa menjadi Manusia Tanpa Ciri. Manusia tanpa ciri adalah suatu level kesadaran yang terbebas dari keinginan dan berfungsi sebagai pembimbing untuk menjalani kehidupan yang tenteram, maka kebahagiaan sejati akan tercapai.<sup>10</sup>

Menurut Suryomentaram, rasa adalah pendorong setiap gerak manusia, bahkan pendorong semua makhluk hidup dalam beraktivitas. Orang atau hewan mencari air minum, karena adanya dorongan rasa haus. Rasa juga merupakan penanda bagi adanya hidup dan kehidupan.

Manusia dapat mengetahui segala sesuatu melalui tiga macam perangkat. Pertama, melalui pancaindra, yaitu penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), pengecapan (lidah), dan peraba (kulit). Kedua, melalui perasaan (rasa hati), yaitu rasa yang dapat merasa aku, merasa ada, merasa senang-susah, merasa suka-tidak suka, dan sebagainya. Ketiga, melalui pengertian atau pemahaman, yaitu sesuatu yang berguna untuk memahami dan menentukan hal yang berasal dari pancaindra dan perasaan. Hanya melalui tiga macam perangkat itu segala sesuatu dan peristiwa bisa diketahui, tidak mungkin dengan selainnya.<sup>11</sup>

Sepanjang hidupnya manusia selalu mencatat. Adapun hal-hal yang dicatat bersumber dari pancaindra, perasaan (keinginan), dan pemahaman (aku). Catatan yang bersumber dari pancaindra semula bersifat netral, karena apa yang tercatat tidak lebih sebagai rekaman catatan saja. Catatan-catatan

---

<sup>8</sup> Abdul Kholik, *Psikoterapi Jawa...*, h. 27.

<sup>9</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos...*, h. 74.

<sup>10</sup> Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram...*, h. 109.

<sup>11</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa...*, h. 68-69.

tersebut menjadi tidak netral ketika keinginan mulai ikut mencatatnya, yang kemudian melahirkan perasaan suka dan tidak suka, atau senang dan susah. Catatan-catatan yang dihasilkan keinginan ini kemudian melahirkan *Kramadangsa* (ke-aku-an) yang senantiasa ingin mengenakan diri sendiri dan mengabaikan orang lain. Untuk memulihkan catatan-catatan tersebut menjadi kembali netral, seseorang dapat menghidupkan kesadaran jiwanya menuju Manusia Tanpa Ciri (Aku bukan Kramadangsa), yaitu mampu mengendalikan keinginan-keinginan Kramadangsa yang tidak terbatas dan mampu membuat pemahaman yang benar.

Ambil contoh, saya melihat tetangga rumah berangkat kerja dengan mengendarai mobil baru. Catatan ini semula bersifat netral. Namun, ketika keinginan ikut mencatatnya, peristiwa ini menjadi tidak netral lagi. Keinginan kemudian mencatatnya sebagai manifestasi kebahagiaan, kemakmuran, kehormatan, dan sebagainya. Saya tiba-tiba menginginkan hal yang sama, dan ketika keinginan ini saya sadari sebagai sesuatu yang mustahil saya wujudkan, saya pun merasa kecewa, rasa iri, dan curiga mulai menguasai hati. Saya lalu berprasangka bahwa mobil tetangga dibeli dengan uang hasil menipu atau korupsi. Saya telah membiarkan catatan yang semula netral itu menjadi catatan yang tercemari oleh keinginan. Namun, ketika rasa aku bukan Kramadangsa muncul, saya akan memeriksa kembali prasangka-prasangka saya dan lebih berhati-hati dalam menilai. Catatan yang sudah tercemari keinginan itu menjadi kembali netral. Bukankah memiliki mobil itu hak semua orang, tidak terkecuali tetangga saya, toh dia membelinya tidak dengan uang saya? Lagian memiliki mobil sebenarnya belum menjadi kebutuhan saya yang berpenghasilan lebih kecil dibanding tetangga saya. Memiliki mobil justru akan membuat hidup saya terbebani, karena ada kewajiban membayar pajak dan biaya perawatan rutin yang tidak kecil jumlahnya, sementara penghasilan saya pada kenyataannya hanya cukup untuk membeli dan merawat motor saja.

Ketika saya sampai pada kesadaran ini, pikiran saya tidak lagi berprasangka dan perasaan pun menjadi damai.<sup>12</sup>

*Kedua*, mengakui adanya kebahagiaan sementara yang bersumber dari syahwat (keinginan) yang perlu dikendalikan. Menurut al-Ghazali, dalam diri manusia ada kekuatan yang membangkitkan ialah kekuatan ingin mencapai dan menumbuhkan gerak, yaitu kekuatan syahwat (keinginan) dan amarah. Syahwat yaitu mendekati sesuatu yang diperlukan atau bermanfaat karena mencari kesenangan. Sedangkan amarah yaitu menolak sesuatu yang berbahaya atau merusakkan karena mencari kemenangan.<sup>13</sup> Keduanya memiliki fungsi sendiri-sendiri yang perlu dikendalikan, karena syahwat memiliki tabiat ambisi dan amarah bertabiat merusak. Apabila syahwat dikendalikan akan lahir sifat-sifat terhormat (*iffah*) dan merasa cukup (*qanaah*). Kemudian, apabila amarah dikendalikan akan lahir sifat sabar, berani, dan bijaksana.<sup>14</sup>

Manusia terdiri dari jasad dan rohani, maka untuk bertahan dan berkembang, jasad hanya membutuhkan makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Tetapi nafsu jasmani yang tertanam dalam dirinya untuk memenuhi kebutuhan itu cenderung memberontak melawan nalar yang tumbuhnya lebih lambat ketimbang nafsu. Karenanya, nafsu jasmani harus dikendalikan dengan ajaran agama dan mengawasi nafsunya sendiri.<sup>15</sup> Memang ketika berada di dunia, manusia dapat memperoleh kebahagiaan jasad, seperti kesenangan mata terletak pada gambar-gambar yang indah, kesenangan telinga terletak pada suara yang merdu, dan sebagainya, tetapi kebahagiaan ini bersifat temporal dan nisbi.<sup>16</sup>

Hal ini serupa dengan pemikiran Suryomentaram, kehidupan manusia dipenuhi dengan keinginan untuk memperoleh kebahagiaan. Kramadangsa adalah tempatnya keinginan-keinginan yang selalu menuntut untuk

---

<sup>12</sup> Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram...*, h. 54-56.

<sup>13</sup> Imam Al-Ghazali, *Hakikat Amal...*, h. 34.

<sup>14</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazali...*, h. 32.

<sup>15</sup> Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah...*, h. 49.

<sup>16</sup> M. Solihin, *Penyucian Jiwa...*, h. 77-78.

memuaskan segala keinginan. Sehingga perlu dikendalikan dengan *laku mawas diri*, dengan harapan manusia mampu mengawasi keinginannya sendiri (*nyawang karep*).<sup>17</sup>

Kramadangsa mengejar *semat*, *drajat*, dan *kramat* yang dianggap sebagai sumber kesenangan. *Semat* itu kekayaan, kesenangan, kecantikan, biasanta sifatnya fisik. Sementara *drajat*, bias berupa keluhuran, kemuliaan, keutamaan, status soial. Dan *kramat* adalah kekuasaan, kedudukan, pangkat.

Dalam mengejar harta benda, kita sering kali salah, yaitu tidak tepat memanfaatkannya. Kegunaan harta benda yang paling mendasar adalah untuk mencukupi kebutuhan raga yang berupa makan, pakaian, dan tempat tinggal. Kebutuhan raga pada dasarnya tidak banyak, sederhana. Jadi, setiap manusia harusnya tidak sampai kekurangan, justru bahkan cukup kaya. Tetapi nyatanya kita sering keliru menggunakan harta benda sebagai alat untuk mencari kehormatan dan kekuasaan. Padahal kehormatan dan kekuasaan adalah kebutuhan jiwa, bukan raga.

Apabila harta benda dipakai untuk kebutuhan jiwa, semua orang pun akhirnya merasa tidak cukup, malah melarat. Maka, walaupun telah memiliki harta benda yang nilainya miliaran atau bahkan triliunan, orang masih saya merasa tidak cukup.<sup>18</sup> Keinginan itu selalu berkembang. Kalau keinginannya terpuaskan, manusia merasa senang, kemudian keinginan tersebut *mulur* (mengembang), sampai akhirnya keinginannya tidak terpenuhi, manusia merasa susah. Kalau keinginannya tidak terpenuhi maka keinginan tersebut akan *mungkrett* (menyusut). Itulah sifat keinginan, *mulur – mengkret – mulur – mengkret*, sehingga keadaan senang – susah silih berganti.<sup>19</sup>

*Ketiga*, jalan mencapai kebahagiaan adalah mengenal diri sendiri. Menurut al-Ghazali, kebahagiaan tertinggi adalah mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kunci mengenal Allah adalah mengenal diri sendiri. Ia yang mengenal dirinya, Ia lah yang akan merasakan kebahagiaan sejati. Mengenal

---

<sup>17</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos...*, h. 100.

<sup>18</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa...*, h. 78-79.

<sup>19</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos...*, h. 100.

diri berarti menyadari bahwa diri ini memiliki jiwa yang sempurna, namun tertutup oleh hawa nafsu (keinginan) dan karakter binatang. Hakikat diri seseorang itu bagaikan kaca yang apabila dibersihkan dari semua kotoran akan menampilkan karakter ketuhanan yang sejati. Maka bersihkan hati dari perilaku-perilaku yang tercela, sehingga akal terkontrol dan menjauhkan diri dari syahwat dan amarah.<sup>20</sup>

Hal ini serupa dengan pemikiran Suryomentaram, orang sering merasa kesulitan dalam memecahkan berbagai macam persoalan karena tidak mengenal dirinya sendiri. Kesulitan-kesulitan ini dapat diselesaikan apabila seseorang mampu mengetahui cara yang benar dalam mengenal diri sendiri (*pangawikan pribadi*), yaitu melalui laku *mawas diri* untuk mencapai tingkatan manusia tanpa ciri, maka kebahagiaan akan tercapai.<sup>21</sup>

Mengenal diri sendiri itu sulit, karena orang tidak berusaha mengenal diri sendiri. Kebiasaan orang hanya berusaha mengetahui rasa orang lain. Bila orang bertengkar dengan istrinya, biasanya ia hanya menyalahkan istrinya, dan tidak berusaha untuk mawas diri. Dalam hatinya berakat, “Wah istriku ini sebentar-sebentar berlaku begini, begitu, sehingga malanglah nasibku.” Tetapi bila orang itu ditanya kembali, “Memanglah istrimu itu begini, begitu, tetapi bagaimana dengan kamu sendiri?.” Orang tadi akan terperanjat dan mengaku bahwa dirinya sendiri tidak ditelitinya. Demikian pula dalam hubungan dengan anak dan tetangganya, orang itu tidak meneliti dirinya sendiri. Ini menunjukkan bahwa orang tidak biasa meneliti diri sendiri.

Kedudukan diri sendiri dalam hubungan ialah sebagai pihak yang menanggapi. Bila berhubungan dengan benda-benda, diri sendiri itu menanggapi benda-benda. Sedangkan kalau berhubungan dengan orang lain, gagasan, atau rasa sendiri, ia pun menanggapi orang lain, gagasan, atau rasa sendiri itu. Jadi yang merasakan sesuatu, ialah diri sendiri dalam menanggapi dunia luar.

---

<sup>20</sup> Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf Al-Ghazali...*, h. 15-19.

<sup>21</sup> Ki Ageng Suryomentaram, *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram I...*, h. 116.

Jadi mengetahui dirinya sendiri, berarti mengetahui rasanya sendiri yang senang atau benci dalam menanggapi sesuatu. Misalnya, orang menanggapi rasanya sendiri. Bila ia marah dan menanggapi amarahnya dengan rasa benci, maka rasa amarah itu ditekannya, sehingga ia tidak mengerti makna amarahnya. Menahan amarah itu rasanya sebagai berikut, “Kalau amarahku ini menjadi perbuatan, maka tidak enaklah akibatnya.” Menahan marah berarti mendambakan kesabaran. Kalau rasa benci ini tidak diketahui, ia akan menimbulkan perang batin, yaitu perang antara amarahnya dan angan-angan untuk kesabaran.

Apabila yang menanggapi amarahnya sendiri itu rasa senangnya, ia akan membela amarahnya, “Kalau saya tidak marah, maka saya akan senantiasa dihina.” Dengan demikian, ia tidak akan mengetahui arti amarahnya. Kalau tanggapan rasa senang atau benci itu diketahui, maka orang akan mengetahui arti amarahnya sendiri.

Adapun penelitian rasa senang dan benci dapat dilakukan sebagai berikut, “Aku ingin tau arti amarahku, tetapi karena aku benci atau senang akan amarah itu, maka aku tidak dapat mengetahui arti amarahku.” Kalau hal ini disadari, maka rasa senang atau benci itu segera lenyap, yaitu tidak menutupi lagi. Barulah orang mengetahui arti amarahnya.

Marah itu berarti membela hal, yang dianggap penting untuk diri sendiri. Jika kepentingannya sendiri diganggu orang, ia lantas marah. Wujudnya kepentingan manusia itu ada berbagai macam, seperti harta benda, kehormatan, kekuasaan, keluarga, dan lain-lain. Setiap orang berbeda-beda dalam menilai kepentingannya sendiri. Salah satu kepentingannya dinilai lebih tinggi dari yang lain. Jadi kepentingan-kepentingan ini ada yang dinilai nomor satu, nomor dua, dan seterusnya. Berat ringannya kemarahannya tergantung pada tinggi rendahnya penilaian itu. Jika orang diganggu kepentingannya yang nomor satu, ia akan marah sekali.

Bila rasa senang atau benci dalam menggapai rasa sendiri senantiasa diketahui, maka orang akan dapat mempelajari apa yang menjadi kepentingannya melalui pengetahuan tentang diri sendiri (*pangawikan*

*pribadi*). Bila pengertian diri sendiri ini makin dalam dan luas, orang akan mengerti bahwa dasar landasan kepentingannya itu keliru. Landasan keliru inilah yang menimbulkan rasa tidak enak dalam pergaulan.

Apabila kepentingan harta benda itu landasannya keliru, maka ia akan serakah. Padahal kegunaan harta benda hanyalah sebagai alat untuk mencukupi kebutuhan hidup. Maka keserakahan berarti mempergunakan harta benda secara salah.

Demikian seterusnya, untuk mengetahui kepentingan yang dipergunakan secara salah. Bila diketahui, maka landasan kepentingan yang salah akan menjadi benar. Inilah yang dinamakan pengetahuan diri sendiri (*pangawikan pribadi*).<sup>22</sup>

## **B. Perbedaan**

Adapun perbedaan karakteristik pemikiran al-Ghazali dan Suryomentaram adalah:

*Pertama*, Al-Ghazali membahas kebahagiaan jasmani dan ruhani, sedangkan Suryomentaram hanya membahas tentang kebahagiaan ruhani. Menurut Al-Ghazali, dalam diri manusia ada unsur jasmani dan rohani, yang keduanya tidak dapat terpisahkan.<sup>23</sup> Selama hidup di dunia, manusia dianjurkan untuk memelihara dan memenuhi kebutuhan jasmani dan ruhani untuk mencapai kebahagiaan jasmani dan ruhani.<sup>24</sup> Hal ini berbeda dengan Suryomentaram dalam ajaran *Kawruh Jiwa*, yaitu pengetahuan tentang jiwa, dengan tujuan agar manusia dapat mencapai hidup dalam ukuran keempat, yaitu manusia tanpa ciri. Di dalam ajarannya tidak menyinggung pembahasan tentang cara mencapai kebahagiaan jasmani, akan tetapi hanya fokus membahas tentang jiwa dengan harapan manusia dapat hidup bahagia.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Ki Ageng Suryomentaram, *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram I*, Terj. Grangsang Suryomentaram, Ki Oto Suastika, dan Ki Moentoro Atmosentono, (Jakarta: PT InTI Idayu Press, 1985), h. 70-76

<sup>23</sup> M. M. Solihin, *Penyucian Jiwa...*, h. 10.

<sup>24</sup> Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan...*, h.43.

<sup>25</sup> Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos...*, h. 73.

*Kedua*, perpaduan antara syariat dan sinkretisme. Menurut al-Ghazali, kebahagiaan manusia di dunia dan akhirat bergantung pada kondisi jiwanya. Jiwa yang bersih menunjukkan ketaatannya kepada Allah. Sehingga al-Ghazali memberikan nasihat kepada manusia agar memperhatikan masalah kesuciaan jiwa, yaitu *tazkiyatun an-nafs*. *Tazkiyatun nafs* sebagai pembersihan jiwa dari sifat-sifat kebuasan (sifat amarah), kehewanan (hawa nafsu), dan sifat setan, kemudian mengisinya dengan sifat ketuhanan.<sup>26</sup>

Dalam kitab *Kimiya As-Sa'adah*, al Ghazali memandang *tazkiyatun an-nafs* sebagai penyucian jiwa dari nafsu keduniaan dan mengisinya dengan sifat zuhud serta ibadah yang didasari dengan cinta kepada-Nya.<sup>27</sup> Dengan melakukan *tazkiyatun nafs* dapat mendapatkan ma'rifatullah melalui hati sanubari, karena hati adalah alat untuk ma'rifat kepada Allah. Kegiatan *tazkiyatun nafs* harus dilalui terlebih dahulu dengan mujahadah (berjuang melawan hawa nafsu) dan riyadhah (latihan kerohanian), sehingga jiwa menjadi bersih dari segala kedurhakaan dan dosa yang disebabkan sifat tercela.<sup>28</sup>

Dengan demikian, tangga pertama menuju ketinggian martabat di hadapan Allah dalam tasawuf menurut Al-Ghazali adalah ilmu tauhid. Dari ilmu tauhid itu akan timbul iman, dan dari iman itu akan timbul upaya menjalankan syariat sebaik-baiknya. Diantara iman dan pelaksanaan syari'at ada satu hal yang sangat menentukan ketaatan manusia menjalankan syari'at, yaitu cinta kepada Allah. Tangga lainnya untuk meraih ketinggian martabat tersebut adalah tobat, sabar, fakir, zuhud, tawakal, cinta, makrifat, dan ridha.<sup>29</sup>

Hal ini berbeda dengan pemikiran Suryomentaram, kawruh jiwa merupakan ilmu tentang 'rasa'. Ilmu yang dimaksud adalah ilmu yang diperoleh dengan metode rasional yang mengarahkan orang untuk berpikir benar sehingga akan melahirkan kejernihan pikir dan keteraturan tindakan.<sup>30</sup>

---

<sup>26</sup> M. M. Solihin, *Penyucian Jiwa...*, h. 51.

<sup>27</sup> *Ibid.*, h. 53.

<sup>28</sup> *Ibid.*, h. 105.

<sup>29</sup> Abidin Ibnu Rusn, *Paradigma Al-Ghazali Tentang Pendidikan dan Aktualisasinya*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2011), h. 23

<sup>30</sup> Afthonul Afif, *Psikologi Suryomentaram...*, h. 31.

Kawruh jiwa tidak mengajarkan ajaran agama tertentu, tidak membahas kepercayaan terhadap sesuatu, tidak juga membahas tentang ajaran baik atau buruk, dan bukan pelaksanaan atau larangan untuk melaksanakan sesuatu. Tetapi, ilmu yang berguna untuk memahami mengenai jiwa dan segala sifat-sifatnya dengan *laku mawas diri*.<sup>31</sup>

Ajaran-ajaran Suryomentaram berbasis pada filosofi jawa dan kearifan para leluhur jawa serta lebih menekankan pada jalan *sinkretisme*. *Sinkretisme* merupakan perpaduan antara dua atau lebih suatu agama atau kepercayaan untuk mewujudkan keseimbangan dan kerukunan. Dalam ajaran Suryomentaram, ia memadukan antara ajaran agama Islam dan kepercayaan Hindu-Buddha dengan tujuan mewujudkan kerukunan dan ketenangan jiwa raga bagi kehidupan manusia.

Dalam ajaran Buddha Mahayana, setiap manusia yang ingin mencapai kebahagiaan perlu melalui tiga tingkatan. Pertama, *Kamadhatu* yaitu perilaku manusia yang cenderung menginginkan kebahagiaan duniawi, sebab manusia masih menjadi budak hawa nafsu. Kedua, *Rupadhatu* yaitu perilaku manusia yang sudah terbebas dari hawa nafsu dan kebahagiaan duniawi, akan tetapi masih terikat oleh rupa atau fisik (dunia nyata). Ketiga, *Arupadhatu* yaitu perilaku manusia yang sudah membebaskan diri dari budak hawa nafsu, kebahagiaan duniawi, dan rupa.<sup>32</sup>

Dalam Islam juga terdapat di dalam konsep *syariat*, *tarekat*, *hakekat*, dan *makrifat*. Konsep ini di dalam tasawuf Islam dimaknai sebagai tahapan yang dilalui seorang muslim dalam rangka mencapai kedekatan dengan Allah Swt. Syariat diartikan sebagai kualitas amalan lahir-formal yang ditetapkan dalam ajaran agama melalui al-Qur'an dan Sunnah. Tarekat adalah perjalanan menuju perjumpaan dengan Allah. Hakekat adalah kemampuan seseorang

---

<sup>31</sup> Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia...*, h. 146.

<sup>32</sup> John Sabari, Wibawa, dan Marti Widya Sari, *Visualisasi Ajaran Bodhisattva Pada Relief Candi Borobudur Menggunakan 3D Studio Max*, Seminar Nasional Universitas PGRI Yogyakarta, 2015, h. 227.

dalam merasakan dan melihat kehadiran Allah, sedangkan makrifat secara bahasa berarti pengetahuan atau pemahaman.<sup>33</sup>

Makrifat dapat dicapai dengan laku. Kamu mengerti teori jujur, kamu harus benar-benar menerapkan teori jujur dalam kehidupan sehari-hari. Tidak bisa kamu hanya mengerti teori berbakti kepada orang tua, tetapi kamu harus benar-benar berbakti. Itulah jenis ilmu makrifat, akan diperoleh jika kamu dekat dengan Allah, dan untuk dekat dengan Allah harus ada laku tertentu.<sup>34</sup>

Sementara dalam *kawruh jiwa* juga dikenal tingkatan yang disebut dengan ukuran, yaitu ukuran I sebagai juru catat (dimensi fisik), ukuran II sebagai kumpulan catatan (dimensi emosi dan persepsi), ukuran III sebagai *kramadangsa* (dimensi kognisi), dan ukuran IV sebagai manusia tanpa ciri (dimensi intuisi).<sup>35</sup>

*Ketiga*, latar belakang upaya untuk meraih kebahagiaan antara keduanya berbeda. Al-Ghazali berasal dari keluarga miskin dan hidup di dalam keluarga yang mengamalkan tasawuf. Ia adalah seorang pengembara ilmu yang berpindah dari satu tempat ke tempat lain dan menguasai berbagai bidang ilmu pengetahuan, diantaranya fiqih, teologi, filsafat, logika, dan tasawuf. Al-Ghazali mengubah orientasi hidupnya, dari seorang akademisi mapan yang dekat dengan kekuasaan dan kemegahan duniawi, menjadi seorang sufi dan kiai miskin di kampung halaman. Hal ini karena kegelisahan Al-Ghazali melihat kondisi masyarakat. Kemudian ia menghabiskan waktunya untuk meditasi dan pelatihan-pelatihan spiritual. Al-Ghazali berkeyakinan bahwa jalan sufi atau jalan rohani adalah jalan hidup tertinggi bagi manusia.<sup>36</sup>

Sedangkan Suryomentaram adalah seorang pangeran dan hidup dalam kemewahan. Sifatnya mudah gelisah, sebab pikirannya tajam. Setelah

---

<sup>33</sup> Umi, Masfiah, "Ajaran Sarengat, Tarekat, Hakekat, Dan Makrifat Dalam Naskah Serat Jasmaningrat, dalam *Jurnal Smart*, Vol. 02, No. 01 (Juli 2016), h.85

<sup>34</sup> Fahrudin Faiz, *Ngaji Filsafat 105 : Al Ghazali – Kebahagiaan*, Youtube, diunggah MJS Channel 13 Maret 2019 dalam [https://youtu.be/dop0MrI\\_CsA](https://youtu.be/dop0MrI_CsA) diakses pada hari Minggu, 14 Maret 2021.

<sup>35</sup> Abdul Kholik, *Psikoterapi Jawa: Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 79.

<sup>36</sup> Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam...*, h. 95

mendapatkan gelar Pangeran justru membuatnya gelisah. Ada satu pertanyaan yang selalu ditanyakan, “manusia itu seperti apa?”. Karena yang selama ini ia tidak pernah bertemu manusia, ia hanya bertemu yang disembah, diperintah, dan dimarahi. Akhirnya Suryomentaram meninggalkan kemewahan keraton dan memilih hidup sederhana di daerah Solo. Setelah melakukan pengamatan dan perenungan secara empiris akhirnya ia bertemu dengan manusia, yaitu Suryomentaram (diri sendiri). Kemudian Suryomentaram merumuskan ajaran *Kawruh Jiwa* yang menitikberatkan pada aktivitas meneliti diri sendiri.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Muhaji Fikriono, *Kawruh Jiwa...*, h. 32.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

*Pertama*, kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah pemenuhan sesuai kodratnya dan tidak berlebihan, baik bersifat jasmani maupun rohani. Kebahagiaan jasmani bersifat majasi, sedangkan kebahagiaan rohani bersifat abadi. Antara kebahagiaan jasmani dan rohani saling berhubungan, karena kebahagiaan jasmani bisa memperkuat kebahagiaan rohani. Kemudian, kebahagiaan menurut Suryomentaram adalah kondisi batin saat mengalami pelepasan dari *Kramadangsa* (ke-aku-an) mencapai Manusia Tanpa Ciri, yaitu manusia yang tidak terikat keinginan duniawi, dengan upaya menerapkan perilaku mawas diri yaitu menggabungkan antara perilaku pikir dan perilaku rasa yang diwujudkan dalam tindakan.

*Kedua*, cara mencapai kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah pemenuhan kebutuhan manusia baik jasmani maupun rohani sesuai kodratnya. Adapun kebahagiaan jasmani sesuai takaran atau tidak berlebihan, sedangkan kebahagiaan rohani tidak ada batasan. Kemudian, cara mencapai kebahagiaan menurut Suryomentaram adalah dengan meninggalkan ke-aku-an melalui jalan dari *Kramadangsa* menuju Manusia Tanpa Ciri (Manusia Tanpa Identitas). Dalam bahasa lain melalui proses *fana an-nafs*. Melalui *laku* mawas diri sehingga dapat mementingkan yang hakikat dari pada identitas.

*Ketiga*, dari konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram, penulis menemukan adanya persamaan dan perbedaan. Persamaan pemikiran kedua tokoh adalah sama-sama memiliki konsep kebahagiaan rohani yang dirasakan jiwa. Menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram, kebahagiaan rohani adalah kebahagiaan tertinggi dan tiada batas. Baik kebahagiaan jasmani maupun rohani melalui proses *laku* sebagai proses *urifikasi* (penyucian jiwa). Perbedaannya, menurut Al-Ghazali kebahagiaan jasmani dan rohani saling berhubungan. Dalam kehidupan, sebuah kebahagiaan adalah totalitas. Karena diibaratkan seperti kota. Seorang raja akan bahagia manakala rakyatnya

bahagia. Sedangkan disisi lain, Suryomentaram tidak menghubungkan antara kebahagiaan jasmani dan rohani. Suryomentaram hanya membahas kebahagiaan sejati yaitu kebahagiaan rohani.

Dari cara pencapaian kebahagiaan rohani, Al-Ghazali menekankan pada ajaran syari'at yaitu mujahadah dan riyadhah. Sedangkan Suryomentaram lebih menekankan pada jalan *sinkretisme*, yaitu perpaduan antara ajaran agama Islam dan kepercayaan Hindu-Buddha.

Latar belakang upaya untuk meraih kebahagiaan antara keduanya berbeda. Al-Ghazali berasal dari keluarga miskin dan hidup di dalam keluarga yang mengamalkan tasawuf. Ia seorang pengembara ilmu dan menjadi akademi yang mempunyai kekuasaan dan kemewahan, hingga akhirnya bertransformasi menjadi seorang sufi dan kiai miskin sebagai jalan hidupnya. Sedangkan Suryomentaram adalah seorang pangeran yang hidup dikeraton, mempunyai kekuasaan dan kemewahan. Namun, ia memilih hidup sederhana dan meninggalkan keraton. Hingga akhirnya ia menemukan ajaran-ajarannya hasil dari pengamatan empiris kehidupan kesehariannya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis menyarankan agar konsep kebahagiaan ini tidak sekedar menjadikan rujukan teori semata, namun dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai hidup bahagia yang sejati menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram. Beberapa saran serta rekomendasi pada pihak terkait dalam penelitian ini yakni:

### **1. Bagi Peneliti Lain**

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat digunakan sebagai bahan pendukung untuk penulisan selanjutnya dalam mengkaji tentang pemikiran Al-ghazali dan Suryomentaram, karena masih banyak pemikiran kedua tokoh yang belum diteliti lebih lanjut.

### **2. Bagi Masyarakat Umum**

Bagi masyarakat yang selalu mencari kebahagiaan di luar dirinya, konsep kebahagiaan pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram menjadi

alternative solusi untuk mencapai kebahagiaan, sebab kebahagiaan ada di dalam diri sendiri, bukan berada diluar.

3. Bagi Keluarga Keraton

Peneliti berharap semoga buku-buku dan ajaran-ajaran Suryomentaram terus dilestarikan dan diajarkan kepada masyarakat luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Abdul Fatah Sayyid. *Tasawuf Antara Al-Ghazali Dan Taimiyah*. Penerj. Muhammad Muchson Anasy. Depok: Khalifah, 2005.
- Achmad, Sri Wintala. *Ilmu Bahagia: Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Araska, 2020.
- Afif, Afthonul. *Ilmu Bahagia: Menurut Ki Ageng Suryomentaram*. Depok: Kepik, 2012.
- Afif, Afthonul. *Psikologi Suryomentaram*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2020.
- 'Ainy, Urfa Qurrota. *Happiness Laboratory: Meramu Kebahagiaan Hakiki*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016.
- Al Farisi, Mohamad Zaka. *Agar Hidup Lebih Hidup: Kiat Meraih Hidup Bahagia dan Bermakna*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008.
- Al-Ghazali. *Kimia Kebahagiaan*. Penerj. Haidar Bagir. Bandung: Mizan, 1991.
- Al-Ghazali. *Kimiya' al-Sa'adah*. Penerj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman, 2001.
- Al-Ghazali, Imam. *Hakikat Amal*. Penerj. Achmad Sunarto. Rembang: Karya Agung Surabaya, 2010.
- Al-Lathif, Ghofur. *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali: Kisah Hidup Dan Pemikiran Sang Pembaru Islam*. Yogyakarta: Araska, 2020.
- Anwar, Rosihon. *Akhlaq Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Arif, Iman Setiadi. *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Arroisi, Jarman. "Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali." *Jurnal Kalimah* 17.1 (2019).
- Arroisi, Jarman dan Novita Sari. "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas." *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya* 5.2 (2020).
- Bagir, Haidar. *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Jakarta: Mizan, 2012.
- Bakker, Anton dan Ahmad Haris Zubair. *Metodologi Penulisan Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 1994.
- Bisri, Mustofa. *Metode Tasawuf Al-Ghazaly: Merambah Jalan Kebahagiaan*. Surabaya: Pelita Dunia, 2007.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Terjemah dan Asbabun Nuzul*. Surakarta: Pustaka Al Hanan, tt.

- Effendi, Rusfian. *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*. Yogyakarta : Deepublish, 2017.
- Falah, Saiful. *Jalan Bahagia: Berkenalan Dengan Filsafat Islam*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020.
- Fath, Widuri Al. *Bahagia itu Wajib!: Hidup Bahagia, Mati Masuk Surga*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014.
- Fikriono, Muhaji. *Kawruh Jiwa: Warisan Spiritual Ki Ageng Suryomentaram*. Banten: Javanica, 2018.
- Fuad, Muskinul. *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan*. Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018.
- Habibi. "Ilmu dan Eksistensi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali." *Journal of Islamic Studies* 1.1 (2016).
- Hamdan, Stephani Raihana. "Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam." *Jurnal UNISA XXXVIII*.84 (2016).
- Hamim, Khairul. "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat." *Jurnal Tasamuh* 13.2 (2016).
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1978.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2015.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Noura Books, 2013.
- Husen, Yenni Mutia. "Metode Pencapaian Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Skripsi UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh* (2018).
- Ismail, Izzudin. *Biografi Imam Al-Ghazali: Lebih Mengenal Sang Hujjatul Islam*. Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2019.
- Junaedi, Didi. "Tafsir Kebahagiaan (Studi tentang Makna Kebahagiaan Dalam Alqurn Perspektif Tafsir)." *Jurnal Diya al-Afkar* 6.2 (2018).
- Kholik, Abdul. *Psikoterapi Jawa: Pendekatan Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Khosim, Mohammad Nur. "Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dan Relevansinya Dengan Kehidupan Modern." *Skripsi UIN Sunan Kalijaga* (2016).
- Mauludi, Sahrul. *Happiness Here!: Bahagia tuh di Sini*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.

- Melia, Nelly. "Kebahagiaan Dalam Persepektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Buya Hamka)." *Skripsi IAIN Bengkulu* (2018).
- Muhadjir, Noeng. *Metodologi Penulisan Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.
- Muhibbuddin, Muhammad. *Pesan-Pesan Cinta Ulama Klasik Dunia*. Yogyakarta: Araska, 2020.
- Muniroh, Alimul. "Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos." *Jurnal Studi Islam* 4.1 (2017).
- Mustofa, Budiman. *Quantum Kebahagiaan*. Surakarta: Indiva Pustaka, 2008.
- Muvid, Muhamad Basyrul. *Para Sufi Moderat*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2019.
- Muvid, Muhamad Basyrul. *Tasawuf Kontemporer*. Jakarta: Amzah, 2020.
- Nakhrawie, Asrifin An. *the power of Sabar dan Syukur: Hikmah Dibalik Kekuatan Sabar dan Syukur*. Surabaya: Lumbung Insani, 2013.
- Praja, Juhaya S. *Aliran-aliran Filsafat dan Etika*. Jakarta: Kencana, 2003.
- Priatmoko, Sigit. *Mengapa Silit Bahagia?: Jalan Sederhana Menyemai Bahagia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019.
- Raco, J.R. *Metode Penulisan Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010.
- Rofi'udin. "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik." *Jurnal Teologi* 21.2 (2013).
- Rusn, Abidin Ibnu. *Paradigma Al-Ghazali Tentang Pendidikan Dan Aktualisasinya*. Semarang: IAIN Walisongo, 2011.
- Sabari, John, Wibawa dan Marti Widya Sari. "Visualisasi Ajaran Bodhisattva Pada Relief Candi Borobudur Menggunakan 3D Studio Max." *Seminar Nasional Universitas PGRI Yogyakarta* (2015).
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.
- Shimoff, Marci dan Carol Kline. *7 Langkah Menuju Bahagia Lahir Batin*. Penerj. Sofia Mansoor. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.

- Sholihah, Imroatus. "Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an: Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi Dan Psikologi Positif." *Tesis UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (2016).
- Situmorang, Jonar. *Filsafat Yunani: Mengupas Tuntas Sejarah Perkembangan Filsafat Yunani dan Pengajarannya*. Yogyakarta: PBM, 2020.
- Solihin, M. *Penyucian Jiwa: Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*. Bandung: Pustaka Setia, 2000.
- Sugiarto, Ryan. *Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penulisan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suliyanto. *Metode Penulisan Bisnis untuk Skripsi, Tesis, & Disertasi*. Yogyakarta: Andi Offset, 2018.
- Surbakti, EB. *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Suryomentaram, Ki Ageng. *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram I*. Penerj. Grangsang Suryomentaram, Ki Oto Suastika dan Ki Moentoro Atmosentono. Jakarta: Inti Idayu Press, 1985.
- Suryomentaram, Ki Ageng. *Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram II*. Penerj. Grangsang Suryomentaram, Ki Oto Suastika dan Ki Moentoro Atmosentono. Jakarta: Inti Idayu Press, 1985.
- Takdir, Mohammad. *Psikologi Syukur: Suplemen Jiwa untuk Memperoleh Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*. Jakarta: PT Gramedia, 2018.
- Vashdev, Gobind. *Happiness Inside*. Jakarta: Mizan Publika, 2012.
- Widodo, Sugeng. *Mindset Islami: Seni Menikmati Hidup Penuh Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010.
- Claudia, Firanti, "Etika melalui kacamata Hedonisme, Eudemonisme, Utilitarisme, dan Deontologi." 16 Juni 2016 dari <https://firanti-claudia-fpsi13.web.unair.ac.id>. Diakses pada tanggal 24 Juni 2021
- Faiz, Fahrudin. "Ngaji Filsafat 94: Filsafat Kebahagiaan." *Youtube*, diunggah oleh MJS Channel 5 Juli 2020 dalam <https://youtu.be/FI21Is467m8>. Diakses pada 29 Jan. 2021.
- Faiz, Fahrudin. "Ngaji Filsafat 105 : Al Ghazali - Kebahagiaan." *Youtube*, diunggah MJS Channel 13 Maret 2019 dalam [https://youtu.be/dop0Mrl\\_CsA](https://youtu.be/dop0Mrl_CsA). Diakses pada 14 Maret 2021.

- Faiz, Fahrudin. "Ngaji Filsafat 274 : Aristoteles – Kepemimpinan." *Youtube*, diunggah oleh MJS Channel 2 Sept. 2020 dalam <https://youtu.be/MFfePhclpLw>. Diakses pada 29 Jan. 2021.
- Lubis, Satria Hadi. "Kebahagiaan VS Kesenangan." 18 Jan. 2016 dari <https://manhajuna.com/kebahagiaan-vs-kesenangan/>. Diakses pada 2 Feb. 2021.
- Musa, Ali Masykur. "Memahami Konsep-Konsep Dasar Tasawuf." *Youtube*, diunggah Ngaji Qalbu Official 9 Okt. 2020 dalam <https://youtu.be/n1b9ZB1lxhg>. Diakses pada 7 Mar. 2021.
- Pradiansyah, Arvan. "Memahami Kesuksesan dan Kebahagiaan, Apa Bedanya?." *Youtube*, diunggah oleh KompasTV 27 Nov. 2019 dalam <https://youtu.be/k487qxVWz-o>. Diakses pada 6 Feb. 2021.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Faoziyah Ilmi  
NIM : 1704046025  
Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 04 April 1999  
Alamat Rumah : Desa Ketileng RT 02 RW 02, Kecamatan Kramat,  
Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, 52181  
Kebangsaan : Indonesia  
Agama : Islam  
No. Handphone : 0821 3404 2155

### B. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

1. TK Aisyah Ranting Ketileng (Lulus Tahun 2005)
2. SD Negeri Ketileng 01 (Lulus Tahun 2011)
3. SMP Negeri 2 Kramat (Lulus Tahun 2014)
4. SMA Negeri 3 Tegal (Lulus Tahun 2017)
5. UIN Walisongo Semarang (Lulus Tahun 2021)

#### Pendidikan Non Formal

1. Pendidikan dan Pelatihan Bekam (Tahun 2019)
2. Pelatihan Dasar Terapi Totok Punggung (Tahun 2019)
3. Pelatihan Pendalaman Terapi Totok Punggung (Tahun 2019)
4. Pelatihan Fundamental Hypnosis dan Advanced Hypnotherapy (Tahun 2020)

Semarang, 24 April 2021

(Faoziyah Ilmi)