

**KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA DAN JALALUDDIN
RUMI
(STUDI KOMPARASI)**



SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S 1)

OLEH:

DIANA KRISTIANINGRUM

NIM: 2004016044

**AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN WALISONGO SEMARANG
2023**

HALAMAN JUDUL

**KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA DAN JALALUDDIN
RUMI
(STUDI KOMPARASI)**



SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S 1)

OLEH:

DIANA KRISTIANINGRUM

NIM: 2004016044

**AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN WALISONGO SEMARANG
2023**

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diana Kristianingrum

NIM : 2004016044

Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

Judul Skripsi : **KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA DAN
JALALUDDIN RUMI (STUDI KOMPARASI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya, kecuali pengetahuan dan informasi yang diambil penerbitan maupun belum atau tidak diterbitkan dicantumkan sebagai sumber referensi yang menjadi bahan rujukan dalam penyusunan skripsi ini.

Semarang, 5 Juni 2024


Diana Kristianingrum
2004016044

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA DAN JALALUDDIN
RUMI (STUDI KOMPARASI)



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.1
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam

Oleh:

Diana Kristianingrum
NIM: 20040116044

Semarang, 5 Juni 2024
Disetujui Oleh,
Pembimbing

Tsuwaibah , M.Ag
NIP. 197207122006042001

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokaatuh

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya. Maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Diana Kristianingrum

NIM : 2004016044

Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

Judul Skripsi : **KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA**

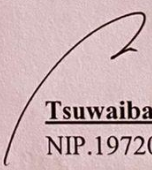
DAN JALALUDDIN RUMI (STUDI KOMPARASI)

Dengan ini saya setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokaatuh

Semarang, 5 Juni 2024

Pembimbing



Tsuwaibah, M.Ag

NIP.197207122006042001

PENGESAHAN SKRIPSI

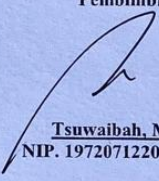
PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Saudara Diana Kristianingrum NIM 2004016044 dengan judul KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA DAN JALALUDDIN RUMI (STUDI KOMPARASI). Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada:
Hari, tanggal/bulan/tahun

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Mengetahui:

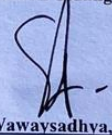
Pembimbing


Tsuwaibah, M. Ag.
NIP. 197207122006042001

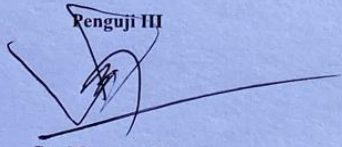

Ketua Sidang Penguji I

Badri Munir Chair, M. Phil
NIP. 199010012018011001

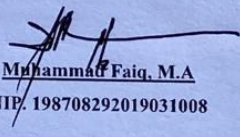
Sekretaris Sidang Penguji II


Wawavsadhva, M. Phil
NIP. 198704272019032013

Penguji III


Dr. Machrus, M. Ag
NIP. 196301051990011002

Penguji IV


Muhammad Faig, M. A
NIP. 198708292019031008

v

MOTTO

“Semua orang ingin hidup bahagia, tetapi tidak tahu persis apa yang membuat kehidupan itu bahagia, maka kita harus terlebih dahulu mendefinisikan dengan jelas apa yang menjadi tujuan kita.”

(Seneca)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

**KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
Nomor: 158 th. 1987 Nomor: 0543b/U/1987**

1. Kosonan

Fonem Kosonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
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	Ẓāl	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	Zai	z	zet

س	Sīn	S	es
ش	syīn	sy	es dan ye
ذ	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
د	ḍād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā’	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā’ ‘	ẓ	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	wāw	w	w
هـ	hā’	h	ha
ء	hamzah	`	apostrof
ي	yā’	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>Muta‘addidah</i>
عدة	ditulis	<i>‘iddah</i>

3. Tā’ marbūṭah

Semua *tā’ marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti *shalat*, *zakat* dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
عَلَّة	ditulis	<i>‘illah</i>
كرامة الأُولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliā’</i>

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

-----َ-----	Fatḥah	ditulis	<i>A</i>
-----ِ-----	Kasrah	ditulis	<i>i</i>
-----ُ-----	Ḍammah	ditulis	<i>u</i>
فعل	Fatḥah	ditulis	<i>fa‘ala</i>
ذكر	Kasrah	ditulis	<i>żukira</i>
يذهب	Ḍammah	ditulis	<i>yażhabu</i>

5. Vokal Panjang

1. fathah + alif	ditulis	<i>ā</i>
جاهلية	ditulis	<i>jāhiliyyah</i>
2. fathah + ya’ mati	ditulis	<i>ā</i>
تنسى	ditulis	<i>tansā</i>
3. Kasrah + ya’ mati	ditulis	<i>ī</i>
كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati	ditulis	<i>ū</i>
فروض	ditulis	<i>furūd</i>

6. Vokal Rangkap

1. fathah + ya’ mati	ditulis	<i>ai</i>
بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2. fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
قول	ditulis	<i>qaul</i>

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَنْتُمْ	ditulis	<i>A'antum</i>
أَعَدْتُ	ditulis	<i>U'iddat</i>
لَنْ نُكْرِمَ	ditulis	<i>La'in syakartum</i>

8. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

الْقُرْآنُ	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
الْقِيَاسُ	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

- b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السَّمَاءُ	ditulis	<i>As-Samā'</i>
الشَّمْسُ	ditulis	<i>Asy-Syams</i>

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذَوِي الْفُرُوضِ	ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

10. Tajwid

Bagi 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 TERIMA KASIH

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan saya kekuatan dan petunjuk dalam menempuh perjalanan pendidikan ini. Shalawat serta salam senantiasa saya curahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan bagi umat manusia dalam segala aspek kehidupan. Dengan kerendahan hati, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dalam perjalanan perkuliahan dan pembuatan tugas akhir skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Moch Sya'roni, M.Ag., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Tsuwaibah, M.Ag., dan Bapak Badrul Munir Chair, M.Ag., selaku Kajur dan Sekjur prodi AFI UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Tsuwaibah, M.Ag., selaku Wali Dosen dan pembimbing, yang telah bersedia menyisihkan waktu dan energinya untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Para dosen prodi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang telah memberikan ilmu dan wawasan kepada saya sejak awal hingga akhir perjalanan saya di bangku kuliah.
6. Orang tua tercinta, Bapak H. Ratal dan Ibu Hj. Tri, yang telah menjadi pahlawan dalam hidup saya dengan memberikan kasih sayang, doa, semangat yang tak terhingga.
7. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, keyakinan, dan support kepada saya dalam setiap langkah perjuangan saya.
8. Teman terdekat saya, Moch Nursani yang selalu mendukung saya untuk menyelesaikan pendidikan saya dan membantu saya dalam pengerjaan skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan prodi Aqidah dan Filsafat Islam 2020, yang telah menjadi bagian dari kenangan tak terlupakan selama kuliah. Khususnya kepada

Alvi, Baihaqi, dan Ahmad yang banyak membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

10. Tentunya diri saya sendiri yang kuat menjalani kehidupan hingga di titik ini mampu menyelesaikan skripsi saya.

Terima kasih tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung saya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan menjaga kita semua dalam lindungan-Nya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Semarang, 5 Juni 2024

Diana Kristianingrum

2004016044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	v
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
D. Tinjauan Pustaka	6
E. Metode Penelitian.....	8
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II LITERATUR KEBAHAGIAAN	13
A. Tinjauan Tentang Kebahagiaan.....	13
B. Aspek Kebahagiaan.....	18
C. Faktor-Faktor Kebahagiaan.....	21
D. Tingkatan Kebahagiaan.....	24
BAB III BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN JALALUDDIN RUMI DAN LUCIUS	
A. SENECA	28
A. Biografi dan Pemikiran Seneca	28
B. Biografi dan Pemikiran Jalaluddin Rumi.....	45
BAB IV ANALISIS KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A.	
SENECA DAN JALALUDDIN RUMI	73
A. Sumber Kebahagiaan	73

B. Tujuan Hidup dalam Meraih Kebahagiaan	74
C. Cara Memperoleh Kebahagiaan.....	78
D. Substansi Kebahagiaan.....	86
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
E. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95

ABSTRAK

Kebahagiaan dan kesengsaraan merupakan dua hal yang selalu ada pada manusia. Respon buruk manusia atas berbagai fenomena kehidupan menyebabkan kesengsaraan. Sebaliknya, respon yang baik atas berbagai hal dalam kehidupan akan menghasilkan kebahagiaan, dengan demikian kebahagiaan adalah hal yang dapat diupayakan oleh manusia. Banyak tokoh filsuf, sufi atau motivator yang melahirkan teori kebahagiaan, di antaranya yang populer dan karyanya masih dapat kita nikmati hingga saat ini adalah Seneca dan Rumi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yakni: 1) bagaimana konsep kebahagiaan Lucius A. Seneca dan Jalaluddin Rumi?. 2) apa persamaan dan perbedaan dari pemikiran Seneca dan Rumi mengenai konsep kebahagiaan?. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis komparatif. Hasil dari tulisan ini yaitu: 1) kebahagiaan menurut Seneca dihasilkan dari kebaikan tertinggi. Kebaikan tertinggi ini memiliki satu esensi yang mampu menghasilkan perasaan selalu ceria, bersuka cita atas segala kondisi yang dialami. Kebahagiaan dihasilkan oleh kebaikan tertinggi, dan bersumber pada pikiran yang kuat. Kebahagiaan Seneca bermuara pada kedamaian pada kehidupan di dunia. Sedangkan kebahagiaan dalam pandangan Rumi terletak pada kedekatan dengan Tuhan, inilah yang disebut dengan kebahagiaan hakiki. Sumber kebahagiaan menurut Rumi juga terletak pada Tuhan. Jiwa yang terlepas pada hal-hal material dan kembali pada Tuhan merupakan kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati bagi Rumi bermuara pada Tuhan dan kehidupan di akhirat kelak. 2) persamaan pada pemikiran keduanya terletak pada pandangan bahwa tujuan itu merupakan suatu hal yang penting, kebahagiaan sejati terlepas dari hal materiil seperti kekayaan, dan pentingnya pengendalian diri. Kemudian perbedaan antara keduanya terletak pada sumber kebahagiaan, substansi kebahagiaan, dan juga penekanan cara meraih kebahagiaan.

Kata kunci: *kebahagiaan, Jalaluddin Rumi, Seneca, Matsnawi al-Maknawi, Seni Hidup Bahagia*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk Tuhan *independent*, entitas yang tersusun atas keselarasan jiwa dan raga. Secara alami, semua makhluk hidup baik tumbuhan, hewan, dan manusia terus mengalami perkembangan setiap harinya. Dari ketiga entitas tersebut manusia berbeda dengan tumbuhan dan hewan sebab manusia memiliki jiwa/akal yang tidak dimiliki entitas lainnya. Perkembangan dan pertumbuhan membawa manusia menjadi makhluk rasional, dan dapat menggunakan akalnya, dari yang semula hanya seorang bayi yang tidak mengerti apa-apa. ¹

Sejak manusia berpikir, manusia akan mengalami krisis dalam kehidupannya. Dimulai dengan *quarter life crisis* pada usia 18 hingga 30 tahun yang mana individu mulai merasa khawatir, dan bingung akan kehidupannya yang tidak ada kepastian, belum memiliki arah, dan kekhawatiran lainnya. Dilanjutkan dengan *mid life crisis* yang terjadi pada usia 40 hingga 50 tahun, fase ini biasanya ditandai dengan kekhawatiran akan usianya yang semakin tua. Terakhir adalah *later life crisis* yang terjadi pada lanjut usia. Fase *later life crisis* ini ditandai dengan berbagai kekhawatiran tentang dirinya yang merepotkan orang lain seperti anak cucunya sebab usianya yang semakin tua dan kesehatannya yang menurun. Kekhawatiran pada *later life crisis* juga dapat dirasakan dengan melihat teman-teman lansianya yang satu per satu meninggal dunia, dan menimbulkan pemikiran bahwa ajalnya sudah dekat. Meskipun begitu baik kebahagiaan, kesenangan, kepayahan, kesusahan, bahkan krisis yang dijalani manusia dalam hidupnya akan selalu berlalu. Dr. Fahrudin Faiz menyebutkan bahwa salah satu seni untuk hidup bahagia di dunia yaitu dengan hidup bersama krisis. ²

¹ Yacintha Pertiwi, dkk. (2023). "Stoikisme Era Modern Dan Relevansinya Dengan Ajaran Islam". *Jurnal Manthiq*. Vol. VIII, No. 1. Hlm. 35.

² Fahrudin Faiz dalam Ngaji Filsafat di UIN Walisongo pada 20 Oktober 2023.

Hidup bersama krisis merupakan *skill* dasar yang harus dimiliki manusia, pikiran manusia dapat dikontrol ketika sudah terbiasa dilatih melalui situasi krisis. Kehilangan kontrol pada pikiran manusia dalam menghadapi momen krisis akan menimbulkan dampak yang buruk, bahkan membunuh sang pemilik pikiran itu sendiri. Padahal manusia seharusnya menghadapi situasi krisis ini dengan baik, sebab manusia selalu mendambakan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya, meskipun berbagai masalah datang silih berganti. Beginilah realitas yang ada, kita hidup untuk kesusahan dan kesenangan, tidak ada yang tetap dalam kehidupan ini. Dalam menghadapi urusan dunia, manusia seharusnya terus belajar dan memperbaiki diri agar memiliki reaksi yang tepat dalam menghadapi berbagai macam situasi. Perbaiki diri dan perubahan pola pikir seperti membebaskan diri dari kecemasan serta ketakutan merupakan salah satu usaha untuk mencapai hidup bahagia. Sebab tidak dapat dipungkiri bahwa pola pikir yang kita miliki sangatlah berpengaruh pada cara kita menghadapi masalah dan krisis kehidupan.³

Pada realitasnya tidak semua manusia mampu memberikan reaksi yang baik dan tepat dalam menghadapi berbagai problematika di kehidupannya. Beberapa di antaranya justru berupaya mengakhiri hidupnya sendiri. Di kota Semarang pada 10 Oktober 2023 terdapat dua kasus percobaan bunuh diri yang dilakukan oleh siswi kelas II SMA dan mahasiswi salah satu perguruan tinggi Semarang. Kemudian ada dua kasus bunuh diri yang keduanya dilakukan oleh mahasiswi dengan rentang waktu beruntut yaitu pada 10 Oktober 2023 berlanjut pada 11 Oktober 2023. Kedua mahasiswi tersebut meninggalkan secarik surat wasiat yang mengungkapkan perasaan dan alasan mereka memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Kepala Bagian Psikologi Biro Sumber Daya Manusia Polda Jateng AKBP Novian Susilo mengatakan bahwa mereka yang mencoba melakukan bunuh diri memiliki masalah pribadi ataupun hubungan keluarga yang tidak dekat.⁴

³ Nevzat Tarhan. (2015). *Terapi Rumi*. Jakarta:Qaf Media Kreativa. Hlm. 9.

⁴ Kristi Dwi. (2023). "Rentetan Kasus Bunuh Diri di Semarang, Lingkungan Perlu Lebih Peka". Diakses pada 23 November 2023, pukul 13.38 WIB melalui <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/12/rentetan-kasus-bunuh-diri-di-semarang-lingkungan-diharapkan-lebih-peka>.

Kasus serupa juga terjadi di Padang 13 November 2023 lalu. Seorang perempuan nekat mengakhiri hidupnya sebab selalu dipersulit oleh pihak laki-laki yang tidak sepenuhnya merestui hubungan mereka. Diketahui bahwa sang perempuan berasal dari keluarga dengan status sosial lebih rendah dari sang lelaki yang merupakan seorang polisi. Insiden ini juga dikaitkan dengan tradisi “bajapuik” yaitu keluarga mempelai perempuan membawa sejumlah uang ataupun harta benda untuk menjemput laki-laki di mana pihak perempuan ini semula diminta uang sebesar 1,5M yang kemudian menjadi 500 juta.⁵

Dari kejadian maraknya bunuh diri karena persoalan pribadi membuat kita menyadari bahwa tidak semua manusia mempunyai respon baik dalam menghadapi masa-masa sulit dalam hidupnya. Beberapa di antara kita memilih untuk melarikan diri bahkan dengan cara menemui ajalnya. Padahal pada dasarnya hidup akan terus berputar. Tak ada manusia yang merasakan kesengsaraan bahkan kebahagiaan secara terus menerus akan suatu hal dunia. Seperti pada contoh ketika seseorang menikah dengan pujaan hatinya atau mencapai sesuatu yang didambanya. Pada awal pencapaian tersebut secara naluriah manusia akan bahagia, namun kebahagiaan ini bersifat hanya sementara. Seiring berjalannya waktu perasaan bahagia tersebut akan berubah menjadi perasaan yang biasa saja. Dengan demikian manusia seharusnya memahami konsep kebahagiaan sejati dalam menjalani kehidupannya agar tidak terpaku pada kebahagiaan sesaat. Beberapa aliran yang menawarkan konsep kebahagiaan sejati datang dari kaum Stoa, dan kaum sufi. Kaum Stoa sendiri telah ada sejak zaman Yunani Kuno tepatnya pada abad ke-3 SM di kota Athena dengan pendirinya Zeno dari Citium. Meski kemunculannya yang sudah sangat lama, ajaran yang digaungkan oleh kaum Stoa ini masih sangat relevan ketika digunakan di masa modern sekarang. Bahkan hingga saat ini Stoa menjadi sebuah aliran yang biasa disebut dengan Stoikisme. Ada banyak tokoh Stoikisme yang hadir hingga kini seperti Henry Manampiring dengan bukunya “Filosofi

⁵ Agus Setiawan. (2023). “Viral Perempuan di Padang Bunuh Diri Jelang Pernikahan dengan Polisi, Ternyata Ini Alasannya”. Diakses pada 24 November 2023 pukul 21.16 melalui : <https://www.viva.co.id/trending/1659187-viral-perempuan-di-padang-bunuh-diri-jelang-pernikahan-dengan-polisi-ternyata-ini-alasannya?page=2>

Teras”. Kemunculan tokoh-tokoh baru dalam aliran Stoa tidak lantas membuat tokoh-tokoh terdahulu Stoikisme meredup. Tokoh-tokoh lampau aliran Stoa masih sangat eksis hingga sekarang, bukunya pun dapat dengan mudah dijumpai dan diakses. Salah satu tokoh Stoikisme lampau yang membahas mengenai kebahagiaan adalah Lucius Annaeus Seneca dengan bukunya *Seni Hidup Bahagia*.⁶

Konsep kebahagiaan yang ditawarkan Seneca melalui karyanya *Seni Hidup Bahagia* mengutamakan pengenalan diri yang sejati, sebab hanya dengan mengenal diri yang sejati akan membawa manusia pada kebahagiaan sejati pula. Kemudian Seneca mengajarkan kaitan antara kebajikan dan kebahagiaan, yang juga terikat dengan sifat mulia lainnya. Dalam konsep bahagiannya Seneca tidak mengenyampingkan aspek kesenangan, uang, dan kemakmuran. Justru Seneca menunjukkan kepada kita bahwa hal-hal tersebut merupakan sesuatu yang dapat dicapai tiap insan tanpa harus dimiliki dan menjadikannya sebagai Tuhan.⁷

Di sisi lain, dunia Timur juga memiliki banyak argumen dan pandangan mengenai kebahagiaan yang datang dari kaum sufi. Hidup pada abad ke-13 masehi, tokoh muslim ini masih sangat masyhur namanya hingga sekarang yakni Jalaluddin Rumi. Rumi merupakan figur yang pemikirannya bahkan banyak diminati dan dinikmati oleh negara-negara Barat dewasa ini. Rumi menghasilkan karya berupa syair-syair tentang kehidupan dan kebahagiaan yang tersusun rapi menjadi sebuah buku-buku, salah satunya yaitu *Matsnawi*. Dalam karyanya *Matsnawi* terdapat syair berkisar 25.000 sajak dan kumpulan-kumpulan hikmah serta surat-suratnya.⁸

Rumi menuliskan syair-syair dan kumpulan hikmah yang memberikan kita cara pandang menjalani hidup dan meraih kebahagiaan. Konsep kebahagiaan Rumi mengajak manusia untuk dapat hidup rukun berdampingan, menanggalkan rasa benci, dan melibatkan seseorang. Perubahan pola pikir ditawarkan oleh Rumi dengan cara melihat kembali kisah-kisah yang mampu

⁶ Amiroatussolihah. (2023). “Stoikisme Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)”. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri. Hlm. 20.

⁷ Seneca. (2020). *Seni Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Circa. Hlm. vi-vii.

⁸ William Chittick. (2000). *Jalan Cinta Sang Sufi*. Yogyakarta: Adipura. Hlm. 6.

membawa kita pada pikiran positif dan keimanan. Konsep kebahagiaan Rumi terfokuskan pada pola pikir dan cara pandang diri sendiri yang positif, serta melihat berbagai kemungkinan di balik sesuatu yang terjadi. Habib Husein Ja'far Al Hadar mengatakan bahwa *Matsnawi Maknawi* adalah “kapsul hikmah” yang ketika orang “meminumnya” maka hati terpuaskan dan pikiran tercerahkan, sehingga dapat melihat realitas dengan perspektif baru yang jernih.⁹

Baik Seneca maupun Rumi, keduanya merupakan tokoh terkemuka yang karyanya masih banyak dibaca hingga kini. Seneca dan Rumi merupakan tokoh yang mengajarkan tentang kebahagiaan hidup. Mereka memiliki pandangannya masing-masing untuk menata pola pikir dalam mencapai hidup yang bahagia. Keduanya menjadi berbeda sebab Rumi seorang teistis yang merupakan tokoh muslim di Abad Pertengahan sedangkan Seneca merupakan tokoh Barat yang atheis pada Abad Yunani Klasik. Adanya persamaan dalam konsep kebahagiaan antar keduanya akan mengartikan bahwa aspek kebahagiaan pada dasarnya sama, sedangkan perbedaan dari perspektif keduanya dapat dikatakan sebagai ciri khas yang sedikit banyak dipengaruhi oleh *background* masing-masing tokoh. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengkomparasikan pemikiran Seneca dan pemikiran Rumi dengan judul “Konsep Kebahagiaan ; Studi Komparasi Lucius A. Seneca Dan Jalaluddin Rumi”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut Lucius Annaeus Seneca dan Rumi?
2. Apa persamaan dan perbedaan dari pemikiran Lucius Annaeus Seneca dan Jalaluddin Rumi mengenai konsep kebahagiaan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep kebahagiaan menurut Lucius Annaeus Seneca dan Jalaluddin Rumi.

⁹ Jalaluddin Rumi. *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (Kitab I Bait 1-2011)*. (2021) Terj: Muhammad Nur Jabir. Yogyakarta: Diva Press. Hlm. 5-6.

2. Untuk menampakkan persamaan serta perbedaan pemikiran Lucius Annaeus Seneca dan Jalaluddin Rumi dalam konsep kebahagiaan.

D. Tinjauan Pustaka

- 1) Penelitian M. Hasyim Romadani (2021) berjudul “*Studi Komparatif Konsep Sabar Dalam Islam Dan Etika Seneca*” dalam skripsi Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep sabar sebagai ajaran moral dalam Islam memiliki aspek rasional moral yang sejalan dengan pandangan etika Seneca. Keduanya merupakan sikap terhadap hal-hal sulit yang berada di luar kendali manusia. Sabar dalam Islam dan etika Seneca sama-sama memiliki kepercayaan pada sosok penguasa yang menciptakan dan memberikan ketentuan-ketentuan untuk hidup manusia. Keduanya memiliki tujuan untuk memudahkan hidup seseorang terlepas dari perbedaan posisi sabar sebagai konsep yang bersifat teologis dan etika Seneca yang menitikberatkan aspek etis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terletak pada tokoh serta bahasan yang dikaji. Jika penelitian tersebut mengkomparasikan sabar dalam Islam dan etika Seneca, penelitian ini membahas mengenai nilai karakter pada pemikiran Seneca dan Jalaluddin Rumi.¹⁰
- 2) Penelitian Saniati (2021) berjudul “*Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)*” dalam Skripsi Program Pendidikan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa keduanya sama-sama memiliki nilai-nilai moral yang tinggi. Hamka mengajarkan bahwa manusia diharapkan sanggup mengatur hawa nafsu dengan zuhud yang didukung oleh ilmu pengetahuan untuk mencapai kebahagiaan. Sedangkan Marcus Aurelius mengajarkan untuk menanggapi pikiran dan perilaku suatu masalah dengan cara sederhana, tidak berlebihan

¹⁰ Hasyim Romadani. (2021). “Studi Komparatif Konsep Sabar Dalam Islam Dan Etika Seneca”. Skripsi Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Kali Jaga.

ketika masalah tersebut diperoleh bukan dari diri kita. Keduanya jika digabungkan dalam satu konsep maka akan menghasilkan ataraxia. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada tokoh yang dikaji. Penelitian ini mengkaji nilai-nilai karakter dalam mencapai kebahagiaan perspektif Seneca dan Jalauddin Rumi.¹¹

- 3) Penelitian Nurul Apriani (2021) berjudul “*Pemikiran Jalaluddin Rumi Dalam Buku Matsnawi Tentang Nilai-Nilai Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam*” dalam skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Medan Area. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa nilai-nilai pendidikan Tasawuf dalam buku *Matsnawi* meliputi cinta, zuhud, taubat, sabar, *tawakkal*, *khauf*, *raja’*, dan *syawq* (rindu). Nilai-nilai pendidikan tasawuf dalam buku *Matsnawi* karya Jalaluddin Rumi tersebut cukup relevan dengan pendidikan islam, hal ini dilihat dari ruang lingkup komponen materi Pendidikan Islam di sekolah SMP/MTS kelas 7 dan 8 dan SMA/MA kelas 11 yang mengajarkan tentang pembentukan jiwa, moral dan cara bersikap individu pada kehidupannya. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini sebab penelitian tersebut membahas mengenai relevansi Tasawuf Jalaluddin Rumi dan Pendidikan Agama Islam, sedangkan penelitian ini merupakan analogi pemikiran Lucius Seneca dan Jalaluddin Rumi mengenai konsep kebahagiaan.¹²
- 4) Penelitian Ajeng Maelany (2022) berjudul “*Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf*” dalam jurnal Gunung Djati Conference Series, Volume 8, hlm 271-282. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya relasi antara pemikiran Frager dan Stoisisme yang memiliki konsep yang berbeda. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Tasawuf dan Stoisisme keduanya bertemu di muara yang sama yaitu pentingnya pengendalian persepsi manusia dalam menghadapi masalah atau

¹¹ Saniati. (2021). “Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)”. Skripsi Program Pendidikan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

¹² Nurul Apriani. (2021). “Pemikiran Jalaluddin Rumi Dalam Buku Matsnawi Tentang Nilai-Nilai Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam”. Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Medan Area.

stimulus yang ada di hadapannya. Penelitian ini berbeda dengan penelitian tersebut sebab penelitian ini akan membahas konsep kebahagiaan dan cara menempuh hidup Bahagia dengan lebih memfokuskan pada tokoh aliran Stoikisme dan tasawuf yaitu Seneca dan Jalaluddin Rumi.¹³

- 5) Penelitian Jaya Syahputra dan Usamah As Sidiq (2022) dengan judul “*Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi*” dalam Jurnal Penelitian Sosial Agama; Al-Mabhats. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa semua manusia memiliki kebahagiaan hakiki masing. Masalahnya ada diri setiap masing-masing, apakah mau mencari kebahagiaan tersebut di dunia yang kemudian di akhirat juga akan mendapat balalasan dari Allah, atau Allah yang memberikan dengan adil kebahagiaan hakiki tersebut kepada yang belum mendapatkan dengan menjadikannya kaum yang merugi. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini sebab penelitian tersebut membahas mengenai hakikat kebahagiaan secara general menurut Rumi yang sumbernya mayoritas ada pada kitab *fihri ma fihri*, sedangkan penelitian ini akan menjabarkan tentang kebahagiaan menurut Rumi yang diambil dari kitab *Matsnawi* sebagai sumbernya yang kemudian dikomparasikan dengan kebahagiaan menurut Seneca.¹⁴

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu prosedur yang sistematis yang digunakan untuk menyusun ilmu pengetahuan. Cara untuk melakukan metode penelitian disebut dengan teknik penelitian. Metode penelitian sangat penting sebab akan membentuk dan menyusun hasil penelitian.¹⁵

1. Jenis penelitian

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kualitatif yang dilakukan dengan studi kepustakaan (*Library Research*) yang berisi rangkaian kegiatan

¹³ Ajeng Maelany. (2022). “Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf”. *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Volume 8. Hlm. 271-282.

¹⁴ Jaya Syahputra, & Usamah As Sidiq.(2022). “Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi”. *Al-Mahabats; Jurnal Penelitian Sosial Agama*. Hlm. 18-32.

¹⁵ Suryana. (2010). *Metodologi Penelitian*. Buku ajar perkuliahan Universitas Pendidikan Indonesia. Hlm. 16.

yang sistematis seputar metode pengumpulan data pustaka. Peneliti menggunakan jenis penelitian dan pendekatan tersebut dikarenakan kebutuhan data-data dari berbagai sumber baik berupa buku, artikel jurnal, dan bahan pustaka yang relevan. Pendekatan ini dianggap sebagai cara yang tepat guna menggali informasi yang mendalam dan terkini pada kerangka penelitian ini. Hasil data yang dituangkan pada penelitian ini juga berdasarkan pada sumber-sumber data yang ada.¹⁶

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber data merupakan asal subyek dapat diperoleh, sumber data ini meliputi data primer dan sekunder:

a. Sumber primer

Sumber Data primer merupakan data yang didapatkan langsung dari obyek penelitian. Sumber ini berisi tulisan orisinil yang telah terbit, seperti buku, jurnal ilmiah professional, dan sebagainya. Sumber primer ini langsung memberikan data pada peneliti.¹⁷

Data utama dalam penelitian ini adalah buku yang ditulis oleh Lucius Seneca yaitu *Seni Hidup Bahagia* yang diterjemahkan oleh Saut Pasaribu¹⁸ dan buku yang ditulis oleh Jalaluddin Rumi yaitu *Matsnawi kitab I bait 1-2011* yang diterjemahkan oleh Muhammad Nur Jabir.¹⁹

b. Sumber sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang secara tidak langsung memberikan data pada peneliti. Dalam hal ini sumber sekunder merupakan pendukung dari sumber primer, seperti pada data atau dokumen yang tersedia dari bahan pustaka dan siap disajikan oleh peneliti.²⁰ Dalam penelitian ini sumber sekunder diambil dari buku, artikel jurnal, dan sumber-sumber terkait yang dapat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitiannya.

¹⁶ Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta. Hlm. 283.

¹⁷ Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press. Hlm. 41.

¹⁸ Seneca, A. (2020). *Seni Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Circa.

¹⁹ Rumi. *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (Kitab I Bait 1-2011)*. (2021). Terj: Muhammad Nur Jabir. Yogyakarta: Diva Press.

²⁰ Sulaiman Saat, & Sitti Mania. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Gowa: Pusaka Almaida. Hlm. 84.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data pada analisis ini menggunakan studi dokumen. Secara praktisnya akan diawali dengan mengumpulkan berbagai sumber data yang berkaitan dengan analisis ini. Selanjutnya melakukan pembacaan secara cermat terhadap dua buku utama penelitian ini yakni *Matsnawi Maknawi* dan *Seni Hidup Bahagia*. Pada tahap pertama akan ditentukan tema-tema dari kedua buku tersebut. Kemudian data-data yang terkumpul diklasifikasikan sesuai persoalan-persoalan yang terkait.²¹

4. Teknik Analisis Data

Data-data yang telah terkumpul maka perlu dianalisis menggunakan metode analisis yaitu proses pelacakan dan pengaturan yang sistematis agar peneliti dapat menyajikan temuannya.²²

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan dua metode untuk menganalisis data, antara lain yaitu:

a. Analisis Deskriptif

Teknik analisis deskriptif merupakan teknik analisis data yang dilakukan dengan cara menggambarkan, menjabarkan data-data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menjabarkan data yang telah terkumpul baik dari sumber premier yaitu buku-buku Seneca, dan Rumi, maupun sumber sekunder seperti buku pendukung, artikel, dan sebagainya.²³

b. Analisis Komparatif

Teknik analisis komparatif dilakukan dengan pengamatan langsung pada faktor yang dibandingkan. Analisis komparatif digunakan dengan tujuan mencapai hasil persamaan serta perbedaan pada dua objek dengan cara membandingkannya. Pada penelitian ini, penjelasan komparatif

²¹Metode Penelitian..... Hlm. 329.

²²Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu. Hlm. 274.

²³ Siti Fadjarajani. (2020). *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing. Hlm. 58.

digunakan untuk membandingkan konsep kebahagiaan perspektif Lucius Seneca dan Jalaluddin Rumi.²⁴

F. Sistematika Penulisan

Secara garis besar penulisan skripsi ini terdiri atas lima bab. Pembagian bab ini diharapkan untuk menjadikan skripsi ini tersusun dengan baik, sesuai dengan ketentuan-ketentuan ilmiah, sehingga dapat memudahkan pemahaman pembaca. Sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan.

Bab ini memuat seputar latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: Literatur Kebahagiaan.

Pada bab ini akan diuraikan mengenai literatur kebahagiaan. Terdapat empat sub bab di dalamnya yaitu tinjauan tentang kebahagiaan, aspek kebahagiaan, faktor kebahagiaan, dan terakhir tingkat kebahagiaan.

BAB III: Biografi dan Pemikiran Lucius A. Seneca dan Jalaluddin Rumi.

Pada bab ini akan diuraikan mengenai pemikiran Lucius Seneca dan Jalaluddin Rumi. Terdapat dua sub bab di dalamnya yaitu yang pertama membahas biografi dan konsep kebahagiaan perspektif Jalaluddin Rumi, kemudian sub bab yang kedua membahas mengenai biografi dan konsep kebahagiaan perspektif Lucius A. Seneca.

BAB IV: Analisis Komparasi Konsep Kebahagiaan Lucius A. Seneca Dan Jalaluddin Rumi.

Pada bab ini akan diuraikan analisis terhadap pemikiran Lucius Seneca dan Jalaluddin Rumi mengenai konsep kebahagiaan. Pada bab ini juga akan dilakukan identifikasi corak pemikiran antara dua tokoh tersebut sehingga dapat diketahui persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan antara Lucius Seneca dan Jalaluddin Rumi.

²⁴ Syafrida Hafni. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia. Hlm. 7.

BAB V: Penutup.

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan juga saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

LITERATUR KEBAHAGIAAN

A. Tinjauan Tentang Kebahagiaan

Bahagia memiliki arti yang sangat luas, berbagai definisi bahagia dapat ditelisik dari sudut pandang yang berbeda, baik secara etimologis, kitab suci al-Qur'an, maupun penjabaran dari para tokoh. Setiap pandangan tersebut tentunya memiliki karakter dan ciri khasnya tersendiri sebagaimana berikut ini:

1. Kebahagiaan Secara Etimologis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bahagia diartikan sebagai keadaan maupun emosi yang senang dan tentram, tidak terganggu oleh hal-hal yang menyusahkan. Sedangkan kebahagiaan memiliki arti sebagai kedamaian dan kerukunan hidup yang terletak pada lahiriyah juga batiniyah. Inti bahagia dalam KBBI adalah kesenangan dan ketentraman.¹

2. Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan pedoman hidup umat Islam yang mengatur dan menjelaskan bagaimana seharusnya menjalani hidup. Bagi seorang mukmin, kebahagiaan bersumber pada hati. Hati merupakan pusat pandangan Tuhan yang menjadikan manusia mampu memilih kebahagiaannya masing-masing, baik bahagia di dunia dan juga bahagia di akhirat. Kebahagiaan di dunia merupakan kebahagiaan semu yang cepat berlalu, terikat pada sumber-sumber material seperti harta benda, kekuasaan, dan sebagainya. Sedangkan kebahagiaan sejati berada pada kedetakan manusia dengan Tuhannya yang akan membawa pada tempat akhir terindah yaitu surga. Al-Qur'an menunjukkan pada manusia bahwa kebahagiaan tertinggi diraih dengan sikap-sikap untuk mendapatkan rahmat dan ridloNya. Beberapa sikap guna mencapai ridlo Allah antara lain sabar, taqwa, menjauhi perkara yang haram seperti judi, mabuk, zina, takut dan taat pada Allah, berdzikir, bersyukur, dan

¹ Definisi bahagia menurut KBBI. Diakses pada Jum'at, 8 Desember 2023 pukul 16.43 melalui <https://kbbi.web.id/bahagia>

sebagainya. Dalam al-Qur'an, bahagia memiliki beberapa term berbeda antara lain *aflah*, *fauz*, dan *sa'adah*. *Aflah* diartikan sebagai kebahagiaan yang mampu dirasakan saat ini seperti kusyu' dalam shalat, meninggalkan segala hal yang sia-sia, menjalankan amanat dengan baik, dan kesenangan serta ketenangan dalam kedekatan dengan Allah. Sementara term *fauz*, dan *sa'adah* berkaitan dengan rasa senang yang didapat pada kehidupan setelah mati yaitu ukhrawi, sebagaimana halnya mendapatkan ampunan dari Allah, dijauhkan dari adzab, dan memperoleh ganjaran surga yang kekal.²

3. Kebahagiaan dalam Pandangan Filsuf Barat

Definisi bahagia menurut pandangan satu tokoh dengan tokoh lainnya tentu memiliki standar dan titik fokus yang berbeda-beda, tidak terkecuali dengan definisi yang digagas oleh para tokoh filsuf Barat. Filsuf Yunani kuno, Aristoteles memaparkan mengenai konsep *eudaimonia* yang diawali dari pertanyaannya mengenai hidup yang baik. Hidup yang baik di sini dimaksudkan sebagai hidup yang bermakna, hidup yang terasa penuh, dan menenangkan. Dari pertanyaan inilah Aristoteles menyatakan bahwa adanya tujuan adalah suatu hal yang penting. Hidup manusia akan semakin bermakna, dan bermutu ketika mampu mencapai apa yang ditujunya. Dengan mencapai tujuan hidup, manusia akan mencapai dirinya sendiri dengan seutuhnya. Menurut Aristoteles, suatu hal yang baik, suatu nilai yang menjadi alasan manusia bergerak dan melakukan sesuatu adalah suatu tujuan. Tujuan ini terbagi menjadi dua yakni tujuan yang dicari untuk tujuan yang lebih tinggi, dan tujuan yang dicari untuk dirinya sendiri. Sebagai contoh adalah uang, uang termasuk pada golongan pertama sebab uang dicari bukan untuk dirinya sendiri. Manusia mencari uang untuk tujuan lainnya, salah satunya yakni biaya untuk pendidikan. Kemudian pendidikan ditempuh dan dicapai untuk menemukan pekerjaan yang memuaskan dan begitu seterusnya. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa tujuan yang dicapai demi tujuan lainnya hanyalah berupa sarana bukan dicari demi dirinya sendiri. Dalam kehidupan

² Ulfa Zahara. (2018). "Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an". Skripsi pogram pendidikan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Hlm 86.

harus ada suatu tujuan yang dicari untuk dirinya sendiri yakni *eudaimonia* atau kebahagiaan.³

Beberapa pandangan ditemukan oleh Aristoteles yakni menyeragamkan kehidupan yang baik dengan kekayaan. Hal ini dikarenakan kekayaan mampu mencukupi kebutuhan dan memenuhi keinginan sehingga dianggap sebagai penjamin kebahagiaan. Bagi Aristoteles jelas bahwa kekayaan bukanlah tujuan akhir, sebab uang kekayaan dicari hanya demi tujuan-tujuan yang lebih jauh. Pandangan lain menyatakan bahwa kehormatan atau dihormati oleh orang lain adalah suatu hal yang paling membahagiakan. Namun bagi Aristoteles kehormatan sendiri bukanlah tujuan akhir, manusia dihormati karena memiliki keutamaan maka keutamaanlah yang menjadi nilai tertinggi bukan keadaan terhormat tersebut.⁴

Selain konsep *eudaimonia* Aristoteles, konsep kebahagiaan juga dicetuskan oleh filsuf Yunani Kuno lainnya yaitu Agustinus. Agustinus memberikan warna dan dimensi baru pada etika meski titik tolak pemikirannya sama dengan etika Yunani sebelumnya. Agustinus yang merupakan umat Kristiani mempercayai adanya keadaan setelah kematian. Bagi Agustinus, Tuhan mengarahkan kehidupan manusia, turut campur pada sejarah manusia dengan mengutus nabi, menurunkan wahyu, yang mana semua itu adalah peristiwa historis dan bukanlah mitos belaka. Tuhan adalah pencipta dan pengatur manusia, makna kebahagiaan manusia pun tidak dapat ditemukan di luar Tuhan. Hanya dalam Tuhan manusia mampu meraih kebahagiaannya.⁵

Menurut Agustinus, tujuan hidup manusia adalah persatuan dengan Tuhan. Di sinilah letak kebahagiaan sejati manusia, yakni menyatunya nilai subjektif dan nilai objektif. Nilai subjektif merupakan cinta kasih yang membawa manusia pada Tuhan. Meski sering kali manusia tak menyadari namun seluruh dorongan hati menuju pada Tuhan sebab Tuhan ada pada

³ Magnis, F. (2021). *13 Tokoh Etika*. Yogyakarta: Kanisius. Hlm. 29-30.

⁴ *13 Tokoh....* Hlm. 31.

⁵ *13 Tokoh....* Hlm. 67.

lubuk hati manusia. Sedangkan secara objektif Tuhan adalah nilai tertinggi. Segala hal baik mendapatkan kebbaikannya dari Tuhan, hal bernilai pun sebab berkaitan dengan nilai mutlak yakni Tuhan sehingga tak ada hal baik tanpa memiliki kaitan dengan Tuhan.⁶

4. Kebahagiaan Perspektif Tokoh Timur

Beralih pada dunia Timur, konsep kebahagiaan juga dikenalkan oleh para filsuf muslim ternama, salah satunya yakni Al-Ghazali. Al-Ghazali menuturkan bahwa kebahagiaan tidak dibatasi hanya pada kehidupan dunia, melainkan juga pada kehidupan setelah mati atau alam akhirat. Kebahagiaan merupakan kondisi jiwa yang tenang dan damai. Bagi al-Ghazali panca indera juga turut andil dalam pencapaian kebahagiaan sebab ketika manusia mendengarkan suara yang merdu, melihat pemandangan ataupun visual yang indah, dan sebagainya, maka kebahagiaan akan dirasakan. Namun, kesenangan inderawi bersifat sementara dan mudah hilang. Sedangkan kebahagiaan sejati dapat dicapai ketika kesenangan yang dirasakan mampu menyentuh jiwa. Kesenangan tertinggi dapat dirasakan ketika jiwa mampu mengenal Tuhan atau *Makrifatullah*. Lebih lanjut al-Ghazali menuturkan bahwa *Makrifatullah* dapat dicapai dengan diawali pensucian jiwa juga berzdikir pada Allah, hingga akhirnya mampu melihat Allah melalui hati nuraninya.⁷

Dalam mencapai kebahagiaan manusia harus mengenali dirinya, menyadari bahwa dalam dirinya terdapat tiga sifat yang bersemayam. Yang pertama yakni sifat hewan, tak memiliki akal, yang dilakukan hewan hanyalah makan, tidur, dan berkelahi. Kemudian sifat setan yang selalu sibuk menebar kejahatan, dusta, dan tipu daya. Terakhir yakni sifat malaikat yang sepenuhnya merenungkan keindahan Tuhan. Manusia harus memahami bahwa terdapat sifat malaikat pada tubuhnya, kesadaran ini akan membawa manusia pada usaha-usaha yang mencerminkan sifat malaikat hingga mampu mengenali Dia Yang Maha Tinggi dan merenunginya. Manusia juga harus

⁶13 Tokoh... Hlm. 69.

⁷ Al-Ghazali. *Kimiya al-Sa'adah*. Terj: Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman). Hlm. 22.

memahami bahwa ia diciptakan dengan dua insting hewan yakni syahwat dan amarah. Pemahaman mengenai keduanya akan membuat manusia mampu membebaskan diri dari hal tersebut. Alih-alih diperbudak oleh syahwat dan amarah, manusia justru seharusnya bisa menundukkan keduanya.⁸

Menurut Ibnu Miskawaih, yang disebut sebagai kebahagiaan ialah kesempurnaan dan puncak dari kebaikan. Kesempurnaan hanya dapat disematkan pada sesuatu yang menyirnakakan makna penting pada suatu lainnya. Ketika kesempurnaan telah diraih maka manusia tak membutuhkan sesuatu yang lainnya lagi. Dalam pandangannya mengenai kebahagiaan, Ibnu Miskawaih lebih dulu menjelaskan pemikirannya tentang manusia yang memiliki kebajikan ruhani dan kebajikan jasmani. Kebajikan ruh membawa manusia mampu menyamai ruh-ruh baik atau biasa disebut malaikat. Sedangkan kebajikan jasmani membawa manusia pada kemampuan menyerupai binatang. Adanya kebajikan jasmani yakni fisik yang memberikan peluang untuk menyerupai binatang, manusia tinggal di alam rendah, menempuh hidup yang singkat, dan penuh dengan kefanaan. Manusia yang mampu meraih kesempurnaan mengemban derajat kemanusiaannya dalam kehidupan alam rendah inilah akan berpindah dan tinggal pada alam tinggi, bersama para ruh-ruh baik atau malaikat.⁹

Dari definisi bahagia ini Ibnu Miskawaih mengatakan bahwa orang yang berbahagia pastilah terletak dalam satu dari dua fase, pertama yaitu bahagia yang dirasakan oleh manusia atas hal-hal yang bersifat benda/duniawi dan senantiasa rindu pada kebahagiaan jiwa dan berusaha memperolehnya. Kedua, kebahagiaan yang dirasakan dengan melepaskan kenikmatan dari sifat kebendaan dan mencapai kebahagiaan jiwa. Sedangkan letak orang-orang yang tidak ada pada dua fase tersebut berada pada derajat Binatang. Kebahagiaan benda oleh Ibnu Miskawaih dipandang sebagai tanda-tanda kekuasaan Allah, meskipun dinilai mengandung kepedihan,

⁸Kimiya al-Sa'adah... Hlm. 11.

⁹ Miskawaih, I. (1998). *Menuju Kesempurnaan Akhlak*. Bandung: Mizan. Hlm.94.

kepayahan, penyesalan, dan menjadi penghambat jiwa dalam menuju kehadiran Allah SWT.¹⁰

Pada fase pertama, manusia mengalami kebahagiaan yang tidak sempurna. Ia belum dikatakan lepas dari penderitaan dikarenakan masih adanya peran dari hawa nafsu yang membuat sibuk atas hal-hal jasmani. Hanya orang-orang yang berada pada tingkatan selanjutnya yang mampu disebut berada dalam kebahagiaan sempurna, sedang pada tingkat ini manusia dikatakan belum benar-benar bahagia. Pada fase kedua jiwa manusia bersama dengan makhluk tinggi dan mendapat pancaran sinar Ilahi. Perasaan akan terlepas dari segala kesengsaraan yang membelenggu orang-orang pada tingkat pertama. Selamanya ia akan selalu bahagia dengan dirinya dalam kondisi apapun. Tidak takut kehilangan akan hal yang dicintainya, juga tak bersedih hati sebab tak mendapatkan kesenangan duniawi. Semua kesenangan jasmani hanyalah dianggapnya sebagai beban, mereka hanya menggunakannya untuk merawat badannya yang menyatu dengan jiwa mereka. Mereka akan merasa senang dan bahagia bersama orang-orang yang arif.¹¹

B. Aspek Kebahagiaan

Hal-hal yang tidak dapat dilepaskan dari kebahagiaan sangatlah bermacam jika dilihat dari pandangan para tokoh. Hanna Djumhana Bastaman mengatakan bahwa kebahagiaan diawali dengan hidup bermakna. Kehidupan dengan rasa semangat, dan gairah yang tinggi, hidup yang penuh dengan kesenangan, terhindar dari kecemasan dan kehampaan dalam menjalaninya. Kondisi yang demikian itu terjadi sebab terpenuhinya tujuan hidup, dan nilai-nilai positif kehidupan. Lebih lanjut Bastaman menuturkan tentang aspek-aspek penanda sebuah kehidupan bermakna, yang sejalan dengan tiga jenis nilai oleh Frankl yakni nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap, dan satu nilai darinya yakni nilai pengharapan.

¹⁰*Menuju Kesempurnaan...* Hlm 95.

¹¹*Menuju Kesempurnaan...* Hlm. 96.

1. Nilai-Nilai Kreatif (Creative Values)

Nilai-nilai kreatif ataupun nilai-nilai berkarya merupakan nilai yang bersumber pada kegiatan-kegiatan positif yang digemari. Sebagai contoh melukis, mengolah limbah, menjadi kompos, *eco enzyme*, dan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya sendiri serta orang lain.

2. Nilai-Nilai Peghayatan (Experiential Values)

Nilai-nilai penghayatan bersumber pada kemampuan diri sendiri dalam menjalani hidup. Kemampuan mencari penyelesaian masalah dalam menghadapi berbagai kendala. Pandangan yang jelas akan tujuan hidup sebagai poros dalam menjalani kehidupan. Melandasi setiap kegiatan dengan rasa iman yang mantap, ibadah, *do'a*, dan niat yang suci.

3. Nilai-Nilai Bersikap (Attitudinal Values)

Nilai-nilai bersikap ditunjukkan dari sikap positif dalam menjalin hubungan antar makhluk hidup, seperti saling menghormati, saling menghargai, menyayangi sesama makhluk Tuhan, dan menjadi pribadi yang harmonis.

4. Nilai-Nilai Pengharapan (Hopeful Values)

Nilai-nilai pengharapan yang ditambahkan oleh Bastaman mengajarkan kepada kita bahwa akan selalu ada harapan bagi yang tidak menyerah. Tentunya nilai-nilai pengharapan ini ada bagi mereka yang bersedia untuk terus melakukan *self improvement* secara sadar dan konsisten seperti meningkatkan taraf berfikir, mengembangkan potensi diri, dan usaha lainnya untuk mencapai kualitas dan citra diri yang diharapkan.¹²

Selanjutnya, aspek kebahagiaan yang diungkapkan oleh Martin Seligman memiliki lima unsur utama, antara lain:

1. Relasi Sosial Positif

Hubungan positif tidak mampu terjadi jika tidak diiringi dengan kepekaan, dan perhatian secara sadar. Relasi positif perlu dibangun tidak hanya dengan keluarga, ataupun pasangan, namun juga dengan teman, dan

¹² Maskinul Fuad. (2016). "Psikologi Kebahagiaan Manusia". *Jurnal Komunika*, Vol. 9, No. 1. Hlm 115

masyarakat sekitar. Seligman mengatakan bahwa relasi yang baik akan berdampak positif pada seseorang yang mampu membangunnya. Dengan relasi positif, intensitas kebahagiaan seseorang dinilai menjadi lebih tinggi. Inilah yang disebut sebagai investasi sosial yang tak ternilai.

2. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh diri sendiri atas kondisi yang sedang dihadapi mampu membuat seseorang lebih bahagia. Keterlibatan penuh ini secara sadar akan membawa pada esensi dari kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini disebabkan karena ketika melibatkan fisik dan pikiran pada satu hal maka seseorang mampu fokus dan mampu merasakan energi positif, merasa senang, dan tidak tertekan, ataupun terpaksa. Kelekatan diri tidak terbatas pada karir, namun pada segala aktivitas yang dijalani seperti olahraga, belajar, interaksi dengan orang di sekitar, atau aktivitas lainnya.

3. Makna Hidup

Makna hidup perlu ditemukan oleh seseorang sebab *meaning* terikat erat dengan kebahagiaan hidup. Makna hidup akan mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu, dan mengambil tindakan dalam setiap keputusan dalam hidupnya. Seseorang yang telah menemukan makna hidup mampu mengendalikan dirinya dalam batasan diri yang telah ditentukan. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki makna hidup ditakutkan akan mudah terbawa arus kehidupan, dan terombang-ambing pada hal yang tidak jelas ataupun tidak bermanfaat.

4. Optimis

Menentukan target dalam hidup mampu meningkatkan semangat, dan rasa optimis. Ketika target demi target tercapai maka kebahagiaan yang dirasa juga makin bertambah, tentunya dengan diikuti rasa syukur pada Tuhan.

5. Ketahanan Diri

Manusia memerlukan ketahanan diri dalam menjalani kehidupan, dan mencapai kebahagiaannya. Ketahanan diri ini diperlukan untuk menghadapi masalah yang silih berganti datang dan pergi. Semakin kuat ketahanan diri maka semakin kuat pula kebahagiaan yang dirasa. Kemampuan untuk terus

bangkit dari masalah, dan menganggap masalah akan selalu berlalu merupakan salah satu keahlian penting dalam mencapai kebahagiaan hidup. Dengan begitu, seseorang tidak akan mudah putus asa, dan terpuruk dengan datangnya masalah.¹³

C. Faktor-Faktor Kebahagiaan

Bagi Seligman faktor-faktor kebahagiaan dapat dibedakan menjadi dua kategori yakni dari faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor internal yang berpengaruh dalam kebahagiaan antara lain:

1. Masa lalu

Kategori kebahagiaan ini dinilai dari sikap seseorang menilai dan menanggapi kehidupan lampasanya. Menurut Seligman, sikap positif dalam menilai masa lalu dapat memberikan energi positif berupa kelegaan, kedamaian, kebanggaan, kepuasan, juga ketenangan. Kepuasan terhadap masa lalu dapat diraih dengan tiga cara, yakni:

a. Melepaskan pandangan bahwa masa lalu merupakan penentu masa depan

Sering kali ketika mendapati kesalahan pada masa lalu kita beranggapan bahwa masa depan akan menjadi buruk karena terpengaruh oleh pilihan yang kurang tepat pada masa lalu. Padahal nyatanya kejadian buruk tidak melulu menentukan adanya permasalahan di masa sekarang, bahkan di masa depan. Sehingga, akan lebih baik jika seseorang berusaha membebaskan masa lalu yang tidak menguntungkan, dan merubah pola pikirnya tentang saat ini dan saat yang akan datang.

b. Bersyukur

Dengan adanya rasa syukur, individu tidak akan merasa kurang puas dan terus membandingkan hidup juga pencapaiannya dengan orang lain. Rasa syukur akan mengarahkan pada perasaan yang lebih bahagia dan puas atas kehidupan.

c. Memaafkan dan Melupakan

¹³ Dian Purnama. (2019). "Hubungan Kesabaran Dan Kebahagiaan Pada Siswa SLTP Yang Ibunya Bekerja". Skripsi program studi Psikologi Universitas Islam Riau. Hlm. 11-12.

Memaafkan dan melupakan masa lalu yang buruk merupakan salah satu cara untuk individu menata kembali pandangannya tentang emosi negatif. Dengan memaafkan, kepahitan pada masa lalu mampu berganti menjadi kenangan netral bahkan membawa nilai positif. Pada akhirnya, memaafkan akan menjadi salah satu jalan untuk mencapai kepuasan dan kebahagiaan hidup.

2. Masa sekarang

Bagi Seligman, kebahagiaan masa sekarang meliputi dua hal, yaitu:

a. Kenikmatan (*Pleasure*)

Kenikmatan yang dimaksudkan oleh Seligman merupakan kesenangan inderawi dan memiliki emosional yang kuat. Kenikmatan ini memiliki durasi yang relatif sementara dan diperoleh setelah menyelesaikan cara tertentu. Seligman juga menuturkan bahwa terdapat tiga hal yang mampu meningkatkan kenikmatan sementara, yaitu dengan memberikan selang waktu cukup panjang antar kejadian yang menyenangkan (menjauhi habituasi), menyadari dan meresapi suatu kenikmatan yang dialami, dan yang terakhir yakni menjalani pengalaman dengan cermat, tidak terburu-buru sebab terpaku pada masa depan.

b. Gratifikasi (*Gratification*)

Gratifikasi merupakan suatu kegiatan yang amat disukai seseorang namun tidak melibatkan perasaan mendasar. Berbeda dengan *pleasure*, gratifikasi memiliki durasi waktu yang lebih lama. Berbagai kegiatan yang memunculkan gratifikasi pada umumnya memiliki sifat menantang, membutuhkan kecermatan dan konsentrasi, memiliki umpan balik secara langsung, dan memiliki tujuan sehingga mampu menenggelamkan individu dalam melakukannya.

3. Masa depan

Kebahagiaan juga dapat dilihat dari cara seseorang memandang masa depannya. Rasa optimisme, penuh harapan dan keyakinan mampu memberikan dampak positif terhadap individu seperti meningkatkan kinerja, mengolah emosi dan menghadapi tekanan dengan baik, dan meningkatkan

kesehatan yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena rasa optimisme memberikan kepercayaan bahwa akan banyak hal baik terjadi di kemudian hari, sehingga melakukan hal baik semaksimal mungkin pada saat ini.¹⁴

Kemudian dalam faktor eksternal menurut Seligman hal-hal inilah yang mampu mempengaruhi kebahagiaan, antara lain:

1. Kehidupan Sosial

Manusia dinilai akan cenderung lebih bahagia ketika ia bertemu dan bersosial dengan orang lain. Saling menanyakan kabar, memberikan perhatian, saling menghargai, dan interaksi sosial lainnya membuat manusia merasa bahwa masih banyak orang yang menyayangnya, dan mengakui keberadaannya. Inilah salah satu alasan mempunyai kehidupan sosial yang baik menurut Seligman merupakan hal yang membuat manusia bahagia. Hal ini berbeda dengan orang yang mendominasi hidupnya dengan kesendirian, dan sedikit melakukan kehidupan sosial yang dinilai kurang bahagia.

2. Penghambaan Kepada Tuhan

Agama menjadi salah satu faktor yang penting dalam meraih kebahagiaan. Agama menjadikan manusia memiliki pedoman hidup, dan memiliki kepercayaan pada takdir, kuasa Tuhan. Rasa syukur untuk masa lalu, harapan pada masa depan, dan makna dalam kehidupan disampaikan melalui Agama. Orang yang religius dipandang akan lebih bahagia sebab imannya kepada Tuhan, dan segala kuasanya. Maka dari itu hubungan antar kepuasan hidup, harapan akan masa depan, dan agama sangat erat, sebab agama menjadi salah satu penentu seseorang mengambil keputusan, dan tindakan.

3. Pernikahan

Kehidupan pernikahan juga sangat erat dengan kebahagiaan. Tidak dipungkiri bahwa manusia mampu menjadi lebih bahagia karena menikah. Begitu pula sebaliknya, manusia juga bisa menjadi lebih sengsara karena

¹⁴ Reza Fahlevi, dkk. (2022). *Psikologi Positif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi. Hlm. 44.

menikah dengan orang yang salah. Perlakuan baik pada pasangan, rasa kasih sayang, dan juga pengertian akan membawa pada pernikahan harmonis yang membuat bahagia. Sebaliknya, ketika pasangan tidak mampu saling menghargai, bertindak kasar, dan berlaku buruk maka pernikahan hanya akan membuat seseorang semakin sengsara, dan menderita.

4. Usia

Dahulu, usia muda dianggap sebagai usia yang penuh dengan kebahagiaan. Anak muda memiliki daya yang energik, fisik yang kuat, paras yang indah, dan tekanan hidup yang rendah. Namun, pada kenyataannya dewasa ini citra anak muda bahagia memudar. Justru kepuasan hidup meningkat seiring bertambahnya usia. Egoisme dan rasa ingin selalu menjadi terbaik, teratas memudar seiring dengan bertambahnya usia, dan pengalaman.

5. Uang

Bagi negara dengan masyarakat dominan berkekurangan atau miskin, uang menjadi salah satu hal yang membuat bahagia. Dengan adanya uang manusia mampu membeli berbagai kebutuhan hidup, atau bahkan meningkatkan kekayaan, kualitas hidup. Sedangkan pada negara yang lebih makmur, dampak kebahagiaan karena peningkatan kekayaan tidak begitu signifikan.¹⁵

6. Kesehatan

Kesehatan yang dimaksud oleh Seligman disini bukanlah kesehatan objektif yang baik, melainkan perspektif subjektif tentang kesehatan. Kemampuan beradaptasi dengan penderitaan, dan juga penilaian positif terhadap kesehatan yang dialami, membuat manusia mampu merasakan bahagia meskipun dalam keadaan sakit.¹⁶

D. Tingkatan Kebahagiaan

¹⁵ *Psikologi Positif*... Hlm. 30.

¹⁶ Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Media Utama. Hlm. 74.

Menurut Aristoteles manusia memiliki ciri khas yang membedakannya dari binatang yang terletak pada akal budinya, pada keruhaniannya. Manusia melibatkan bagian jiwa yang berakal budi dalam setiap kegiatannya. Hal ini disebutkan Aristoteles sebagai *theoria*, dan *praxis*. *Theoria* merupakan suatu perenungan mengenai realitas yang tak berubah, yang Ilahi, dan abadi. Renungan adalah hal yang paling luhur mencerminkan keluhuran jiwa manusia. Perenungan ini merupakan kegiatan seorang filsuf, sang pecinta kebijaksanaan. Tidak ada yang lebih luhur dibanding *philosophia*. Kemudian *praxis* merupakan keterlibatan manusia dalam komunitas atau masyarakat demi mewujudkan kehidupan bersama yang baik.¹⁷

Selanjutnya, Ibnu Miskawaih dalam bukunya menuturkan mengenai pendapat Aristoteles yang mengatakan bahwa kebahagiaan terdiri atas tiga tingkatan, yakni:

1. Pada tingkatan mula ini, ditandai dengan adanya kehendak dan upaya untuk memperbaiki diri di alam inderawi yang meliputi masalah jiwa, dan badan. Pada tingkatan ini, perilaku dan perbuatan dipengaruhi oleh hawa nafsu yang wajar, dan tidak berlebihan. Hal ini menjadikan insan pada tingkatan pertama ini mampu membedakan baik, dan buruk, serta melakukan perbuatan yang benar, dan meninggalkan perilaku yang menyimpang dari nalar akal manusia.
2. Dalam tingkatan tengah, peran hawa nafsu semakin kecil dalam mempengaruhi kehidupan. Pada tingkatan ini kehendak manusia diarahkan oleh sebaik-baiknya jiwa, dan tubuhnya tanpa adanya pengaruh dari nafsu dan harta benda, kecuali dalam keadaan terpaksa.
3. Selanjutnya, tingkat kebajikan manusia akan terus meningkat meskipun cara dan tingkatan yang diraih berbeda-beda pada tiap individunya. Hal ini disebabkan oleh tabiat, ilmu, pengetahuan, kebiasaan, pemahaman, keinginan, nasib baik, dan sebagainya. Pada akhirnya, kebahagiaan seseorang akan menuju pada tingkat kebahagiaan murni yakni kebahagiaan Ilahi. Tingkatan ini ditandai dengan tidak adanya kerinduan pada sesuatu yang

¹⁷13 Tokoh... Hlm. 35.

datang juga tidak menoleh kepada sesuatu yang lalu, tidak mengharapkan yang jauh, juga tidak tepaku pada yang dekat, tidak ada rasa takut pada kesusahan, juga tidak ada pengharapan atas nasib baik. Semua perbuatan manusia pada tingkatan ini bersifat Ilahi, yang seluruhnya merupakan kebaikan mutlak. Pada sisi akal manusia akan selalu mengupayakan kebahagiaan Ilahi dengan segala kemampuannya, senantiasa berusaha menekuni, dan mendalaminya tanpa menuntut sedikitpun balasan. Tingkatan ini akan selalu berkembang dan meningkat sesuai dengan upaya dan tekadnya, motivasinya, juga kesiapan individu dalam mencapai tingkat kebahagiaan ini.¹⁸

Secara keseluruhan, para filsuf terutama tokoh muslim sepakat dengan tiga tingkat kebahagiaan. Tingkat kebahagiaan yang pertama yaitu kebahagiaan yang bersifat badani, yang kedua adalah kebahagiaan yang bersifat intelektual, dan kebahagiaan tertinggi adalah kebahagiaan yang bersifat spiritual. Kebahagiaan puncak (hakiki) sering disebut dengan kebahagiaan yang bersifat Ilahi, sebagaimana yang dikemukakan para sufi. Di samping tingkat kebahagiaan, terdapat pengkatagorian kebahagiaan seperti kebahagiaan bersifat jangka pendek-panjang, dunia-akhirat, jasmani-ruhani, hakiki-sementara, dan sebagainya. Namun, adanya kategorisasi ini bukan mengartikan bahwa hal-hal tersebut dipisahkan secara diametral melainkan untuk memudahkan pemahaman dan pengetahuan manusia. Dengan demikian, terdapat tiga sudut pandang untuk melihat kebahagiaan pada individu manusia. Pertama yakni sudut pandang objektif, hal ini dilakukan dengan cara melihat tingkat pemenuhan dan keseimbangan pada tiap-tiap aspek kebutuhan seseorang. Kebutuhan yang dimaksudkan meliputi kebutuhan fisik, psikis, spiritual, juga sosial yang dimiliki oleh individu tersebut. Kedua, sudut pandang dari perspektif eksternal, pada sudut pandang ini kebahagiaan seseorang dinilai berdasarkan nilai-nilai atau norma yang ada. Dengan melihat apakah seseorang secara etis memiliki sifat, standar, dan ciri-ciri tertentu yang merujuk pada nilai-nilai, misal merujuk pada

¹⁸ Menuju Kesempurnaan... Hlm. 97.

nilai agama maka dapat melihat sifat pribadinya yang ikhlas, rendah hati, penuh keyakinan, istiqomah, dan sebagainya. Ketiga yakni sudut pandang subjektif atau penilaian internal, kebahagiaan dalam sudut pandang ini dapat diketahui dengan cara menanyakan perasaan subjektif seseorang atas kehidupan yang dijalannya. Sebagai contoh Ketika seseorang menyatakan bahwa “saya merasa bahagia dengan kehidupan saya” maka secara subjektif ia adalah orang yang bahagia bagaimanapun kondisinya. Bahkan meskipun jika dilihat dari sudut pandang objektif ia tidak termasuk orang yang bahagia, namun mana kala secara subjektif menyatakan bahwa ia bahagia maka tidak ada satupun yang mampu mengelak dan membantah perasaannya tersebut.¹⁹

¹⁹ Ulil Albab. (2020). “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali”. Skripsi program pendidikan Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Hlm. 27-28.

BAB III

BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN JALALUDDIN RUMI DAN LUCIUS A. SENECA

A. Biografi dan Pemikiran Seneca

1. Biografi dan Karya Seneca

Seneca memiliki nama lengkap Lucius Annaeus Seneca. Ia dijuluki “Seneca muda” karena kemasyhuran ayahnya yakni Marcus Annaeus Seneca yang merupakan retorikawan dan penulis Romawi. Seneca hidup di zaman Yunani Klasik tepatnya pada tahun 4 sebelum masehi, dan wafat di tahun 65 sebelum masehi. Seneca merupakan salah satu dari sekian banyak filsuf Stoik yang ada, ia juga seorang penulis drama Romawi pada Zaman Perak sastra Latin. Selain itu, Seneca juga ahli dalam tata negara sehingga ia diangkat menjadi penasihat kaisar Nero. Namun nahasnya, setelah mengabdikan pada Kerajaan Nero ia justru dituduh terlibat merencanakan pembunuhan kaisar dalam konspirasi Piso. Pada akhirnya Seneca meregang nyawa karena dipaksa bunuh diri atas tuduhan yang dilontarkan padanya tersebut.¹

Dalam bidang filsafat, Seneca menjadi tokoh yang pengaruhnya paling kuat pada abad-abad berikutnya dalam aliran yang dianutnya yakni Stoikisme. Filsafat Stoa ini didirikan berkisar pada tahun 300 sebelum masehi di Athena. Aliran Stoa dirasa menjadi sistem yang tepat untuk menjalani hidup di lingkungan yang memiliki potensi tinggi terhadap stres. Stoa mengajarkan kita untuk paham bahwa tidak semua hal mampu kita kendalikan. Sebagian hal mampu kita kendalikan dan sebagian yang lain merupakan sesuatu di luar kendali kita. Meski demikian, Stoa akan lebih menekankan pada aspek pertama yakni hal-hal yang ada dalam kendali kita untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa Stoa merupakan aliran yang tidak hanya sebatas mengatasi hal negatif melainkan juga memaksimalkan hal-hal yang positif. Dengan ciri khasnya inilah

¹ Seneca. (2019). *Tentang Hidup Yang Singkat*. Terj: Carissa. Yogyakarta: Basabasi. Hlm. 92.

Stoikisme mampu menyebar cepat ke seluruh penjuru dunia. Pada awal abad-20 Stoa bahkan menjadi *life hack* para pengusaha di *Silicon Valley* (daerah selatan Wilayah Teluk San Francisco, California, Amerika Serikat) sebagai mental mereka dalam menghadapi rintangan kehidupan dan menjadi pesaing yang lebih baik.²

Dalam bidang filsafat, Seneca menghasilkan banyak karya yang mana dua belas esainya termuat di buku *Reading Seneca* yang mewakili lima belas tahun kehidupannya. Esai Seneca berjudul “*Seneca dan Dualisme Psikologis*” pertama kali diterbitkan pada tahun 1989, sedangkan yang terbaru “*Seneca dan Penegasan Diri*” digunakan dalam seminar Universitas Paris pada Mei 2004. Faktanya Seneca yang merupakan seorang filsuf sekaligus negarawan bukanlah seorang pengajar, ia lebih banyak menghabiskan hidupnya dalam ranah politik, budaya, dan sastra Roma. Menurut Brad Inwood dari karya-karya Seneca membuktikan bahwa Seneca memiliki keterlibatan intelektual dengan Platonisme, Aristotelianisme, hingga Epikureanisme yang terbentuk dari berbagai kepentingan dan keprihatinan filosofis yang substansial. Seneca dinilai sebagai tokoh Stoa yang orisinal dan inovatif dengan ciri khas yang dibawanya yaitu kepekaan terhadap nilai pengalaman langsung dalam etika dan psikologi moral. Seneca menitikberatkan perhatiannya kepada “manusia biasa” ketimbang pada orang bijak. Hal ini merupakan hasil dari kerendahan hati epistemiknya: dalam mayoritas bidang filsafat, pengalaman langsung adalah bukti terbaik, dan Seneca beralih ke hal ini untuk menyeimbangkan teori yang berlebihan sebelumnya.³

2. Kebahagiaan Dalam Pandangan Seneca

a. Definisi Bahagia

Seneca menyebutkan kebahagiaan merupakan kebaikan tertinggi yang diawali dengan pikiran yang sehat. Bagi Seneca tidak ada pendefinisian secara tetap mengenai kebaikan tertinggi. Kebaikan tertinggi dapat dijelaskan melalui berbagai cara dan bahasa yang berbeda meskipun

² Seneca. *The Tao of Seneca Vol 1*. Terj: Richard Mott Gummere. USA: Loeb Classical Library. Hlm. 9-10.

³ Brad Inwood. (2005). *Reading Seneca*. Oxford: Clarendon Press. Hlm. 1-3.

dalam suatu gagasan yang sama. Kebaikan tertinggi memiliki satu esensi yang mampu diekplanasikan dengan berbagai jalan. Terkadang dijabarkan dengan kalimat yang panjang dan suatu saat diringkas menjadi hanya beberapa kata saja. Jika dikatakan “kebaikan tertinggi adalah pikiran yang memandang rendah hal-hal yang berasal dari keberuntungan, dan bersuka cita dengan kebajikan”, hal tersebut memiliki makna yang sama dengan “kebaikan tertinggi adalah kekuatan pikiran yang tak tertandingi, yang sangat mengenal dunia, bertindak dengan tenang, menunjukkan rasa hormat dan tenggang rasa kepada orang-orang yang berhubungan dengannya”. Kebaikan tertinggi juga bisa didekripsikan lebih jauh dengan makna yang sama dan tanpa merusak makna itu sendiri. Pada intinya kebaikan tertinggi akan membawa manusia pada prinsip-prinsip yang akan membawa pada perasaan ceria yang langgeng dan kebahagiaan yang tinggi bagaimanapun kondisi yang dialami. Kemudian inti dari kebaikan tertinggi adalah bersuka cita dalam hal-hal yang dimiliki, tidak memiliki keinginan untuk menikmati kesenangan yang lebih besar kecuali yang diberikan oleh dirinya sendiri.⁴

Lebih lanjut Seneca menerangkan mengenai orang yang bahagia, seseorang dapat disebut bahagia ketika tidak lagi memiliki keinginan juga tak merasa ketakutan berkat akal budinya, dan berpijak pada kebajikan. Hal ini membuat bahagia hanya mampu disematkan pada manusia, sebab meski benda mati atau ternak tidak memiliki kesedihan juga ketakutan, tidak ada yang menyebut mereka bahagia karena mereka sendiri tidak paham dengan arti kebahagiaan dan mereka tak memiliki akal budi. Kehidupan yang bahagia merupakan hasil dari bangunan pikiran yang kuat, kecerdikan yang benar dan terpercaya. Bangunan pikiran tersebut menghasilkan pikiran yang murni, dan terbebas dari segala hal buruk. Orang yang bahagia tidak dalam kendali orang lain atau kondisi tertentu. Ia tidak kepayahan ketika Nasib buruk mendatangnya, ia tidak mampu

⁴ Seneca. (2020). *Seni Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Circa. Hlm. 8-10.

dibuat marah oleh kejadian dalam bersosial. Semua kondisi ada dan mampu dikendalikan melalui pikirannya. Ia mampu mengatur seluruh urusannya dengan akal budi dan menjadi puas juga bersahabat dengan segala kondisi dalam hidupnya.⁵

b. Sumber Kebahagiaan

Seneca menyebut kebahagiaan juga sebagai kebaikan tertinggi, sumber kebahagiaan menurut Seneca terletak pada pikiran yang kuat. Kebaikan tertinggi bersifat kekal, tak mengenal sesal atau pun menggerutu, juga tak ada akhir. Kekuatan pikiran menjadi sangat penting dalam hidup. Pikiran yang kuat digunakan untuk menempuh hidup yang baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukannya. Kemudian kekuatan pikiran juga menjadikan manusia tidak dikendalikan oleh siapapun termasuk pikiran-pikiran buruk dan juga kendali orang lain. Sebab manusia tak seharusnya dapat dikendalikan oleh orang atau bahkan pikirannya sendiri. Jika ia menjalani hidup tanpa pikiran yang kuat maka hidup tidak untuk dirinya sendiri. Orang-orang seperti ini menjalani hidupnya dengan tergesa-gesa, menjadikannya kelelahan di masa kini dan hatinya penuh kerinduan akan masa depan. Ketika ia sadar dan mulai memeriksa satu per satu hari-hari yang dilaluinya, barulah ia menyadari bahwa sedikit sekali sisa hidup yang tersisa untuknya.⁶ Pikiran yang kuat ditandai dengan beberapa hal, antara lain yakni:

1. Kesadaran Terhadap Waktu

Kesadaran pada waktu menjadi salah satu bagian terpenting yang diungkapkan oleh Seneca. Waktu bukanlah sesuatu yang materiil dan nampak, hal ini menjadikan waktu seperti tak berharga. Padahal seharusnya manusia sadar bahwa waktu adalah hal yang sangat penting dan sangat berharga dalam hidup. Manusia dan seluruh makhluk yang ada tidak diciptakan untuk hidup di dunia ini selamanya, semua memiliki batas waktunya masing-masing. Kendati demikian manusia

⁵ *Seni Hidup...* Hlm. 11.

⁶ *Seni Hidup...* Hlm. 74.

tak pernah tahu kapan waktunya akan habis, dan kapan kematian menjemputnya. Maka setiap waktu yang berjalan haruslah digunakan dengan sebaik mungkin sebab waktu akan terus berlalu, ia akan terus berputar dan tak ada yang mampu menghentikan perjalanannya. Perjalanan manusia terbagi dalam tiga periodisasi yakni masa lalu, masa kini, dan masa depan. Masa lalu adalah sesuatu yang pasti, ia tak mampu dirubah, dan tak mampu kembali. Masa kini merupakan masa yang sangat singkat, sedangkan masa depan tak dapat diprediksi.⁷

Adanya kesadaran terhadap waktu akan membuat manusia memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya. Sesingkat apapun hidup yang dimilikinya, mereka tidak pernah takut menghadapi kematian karena masa hidup yang dimilikinya benar-benar cukup. Maka manusia hendaknya tidak sibuk akan dunia hingga ia tak mampu mengingat masa lalu dan mengevaluasinya. Orang-orang sibuk menjalani hidupnya dengan tergesa-gesa, mereka tak menikmatinya hingga pada akhirnya sadar bahwa hidupnya terlalu singkat. Kehidupan semacam ini akan membuat mereka memohon usia yang panjang pada masa tuanya. Salah satu orang yang sibuk adalah mereka yang menghabiskan hidupnya untuk bekerja keras dan mendapatkan hal-hal yang harus ia jaga dengan kerja keras pula. Hidup yang mereka jalani bukan hanya singkat, namun juga menyedihkan. Mereka tidak pernah mengakhiri kesibukan dan kesengsaraan mereka justru menggunakan alasan baru untuk terus terjerumus pada kesibukan. Sebagai contoh seorang hakim yang berhenti dan menjadi ketua pengadilan, ia menua dalam pekerjaannya mengurus urusan orang lain untuk mendapatkan gaji yang kemudian menghabiskan seluruh sisa hidupnya untuk merawat hal-hal yang ia dapatkan.⁸

Namun nyatanya predikat orang sibuk tak hanya disandangkan pada mereka yang berkuat dengan hal-hal yang menyengsarakannya.

⁷ *Seni Hidup...* Hlm. 79.

⁸ *Seni Hidup...* Hlm. 97.

Sebagian orang sibuk bahkan ada pada mereka yang memiliki banyak waktu senggang. Dalam keadaan senggang yang tak dimanfaatkan dengan baik, tidak memiliki kesadaran pada waktu santai itu sendiri menempatkan mereka pada keasyikan kosong, tidak layak disebut sebagai orang yang santai. Orang yang sedang bersantai seharusnya memiliki kesadaran yang utuh bahwa dirinya sedang bersantai. Mereka yang sibuk dalam waktu senggangnya seperti menghabiskan waktu berjam-jam di salon, melakukan konsultasi yang mendetail atas rambutnya, merasa kurang dan marah ketika hasil rambutnya tak sesuai keinginannya tidak dapat disebut sebagai orang yang santai. Hal-hal semacam ini lebih cocok dikatakan sebagai bermalas-malasan dibanding bersantai. Menghabiskan waktu yang panjang dengan komitmen yang serius tidak mampu dikatakan sebagai bersantai. Meskipun terlihat bersantai namun mereka tetaplah sibuk dalam waktu senggangnya. Kesantiaian tidak membutuhkan waktu yang panjang untuk hal-hal yang tidak berguna dan kosong.⁹

2. Mampu Menentukan Tujuan Hidup

Kendati hidup bahagia menjadi impian semua manusia, tidak seluruhnya memiliki pemahaman yang tepat tentang apa yang membuatnya bahagia. Mencapai hidup bahagia bukanlah suatu hal yang mudah, sehingga ketika seseorang terburu-buru untuk mencapainya, ketika ia tersesat maka justru menjadikannya semakin jauh dengan kebahagiaan itu sendiri. Hal ini yang membuat Seneca menekankan tentang tujuan hidup manusia. Setelah manusia mampu berpikir, ia akan hidup bersama krisis dan menjalani berbagai kesenangan juga kepayahan. Sebelum akhirnya jauh menempuh jalan tersebut, hal yang utama harus dilakukan manusia sejatinya adalah mendefinisikan pun menentukan tujuan hidupnya masing-masing dengan jelas. Sehingga nantinya manusia mampu mempertimbangkan secara cermat dan tepat

⁹ *Seni Hidup...* Hlm. 86.

jalan mana yang harus ia tempuh untuk mencapai tujuannya tersebut. Adanya tujuan menjadikan perjalanan manusia terarah. Ketika memiliki arah yang benar sesuai dengan keinginan alamiah manusia, ia akan berusaha dan belajar dari banyaknya kemajuan yang telah ia ciptakan setiap harinya dan menyadari seberapa dekat ia dengan tujuannya sendiri.¹⁰

Ketika manusia tak memiliki tujuannya sendiri, ia akan terombang-ambing tak kenal arah. Tak adanya tujuan menjadikan manusia tak memiliki panduan apapun selain perkataan orang-orang yang mengarahkan dengan berbagai arahan yang berbeda. Semakin banyak perkataan orang-orang yang kita dengarkan dalam arah hidup maka akan semakin sia-sia pula hidup yang dijalani. Orang-orang semacam ini yang tak tau tujuan dan arah hidupnya akan terus hidup tanpa keputusan yang tepat dalam kehidupannya sendiri. Ia tak akan mampu mencapai tujuannya dengan banyak arahan yang semuanya ia terima. Maka dari itu, manusia haruslah menentukan tujuan hidupnya sendiri, dan melalui jalan mana itu akan ditempuh. Jangan mudah terkecoh oleh tujuan hidup yang mayoritas orang ambil, sebab bisa jadi jalan yang banyak ditempuh orang-orang adalah jalan yang menyesatkan kita. Jangan pula menjadikan jalan orang lain menjadi jalan yang harus kau tempuh pula, sebab itu akan menjadikanmu berjalan pada tujuan orang lain bukan berjalan menuju ke arah yang seharusnya kau tuju.¹¹

Banyak orang tak mampu memilih dengan tepat atas berbagai keputusan dalam hidupnya. Mengikuti semua perkataan dan anjuran semua orang yang diarahkan padanya. Padahal pada kenyataannya hanya diri sendirilah yang mampu menentukan tujuan hidup dan jalannya masing-masing. Mengikuti suatu jalan yang telah banyak diterima umum dan menganggapnya adalah hal yang paling baik

¹⁰ *Seni Hidup...* Hlm. 1.

¹¹ *Seni Hidup...* Hlm. 2.

merupakan suatu kesalahan. Tidak semua hal yang berdasarkan rumor dan kebiasaan yang ada di kehidupan ini adalah suatu kebaikan. Justru sebaliknya, jika manusia hanya mengikuti rumor dan kebiasaan yang ada di masyarakat ini menjadi sebuah ketimpangan baru sebab akan menjadikan hal yang banyak dilakukan sebagai keutamaan dan bukan mengutamakan yang baik. Hal-hal semacam ini membuat manusia menjadi hidup tanpa akal, tanpa berpikir apa yang sebenarnya menjadi tujuan hidupnya, melainkan mereka hidup hanya dengan meniru keadaan sosial yang ada di sekelilingnya.¹²

c. Cara Meraih Kebahagiaan

Dalam buku *Seni Hidup Bahagia*, Seneca secara gamblang menyatakan tentang hal-hal yang harus diperhatikan untuk meraih kebahagiaan. Beberapa hal penting yang disinggung oleh Seneca dalam meraih kebahagiaan antara lain, yaitu:

1. Pengendalian Diri Atas Hidup Yang Singkat

Pengendalian diri merupakan hal yang teramat penting dalam menjalani kehidupan. Tentunya pengendalian diri ini bersumber pada pola pikir yang kuat sehingga mampu menghasilkan sikap yang terhormat. Dalam hidup, kita disuguhkan dengan banyak pilihan yang ada. Kita pun juga dapat melihat pilihan mana yang ditempuh oleh kebanyakan manusia. Disini Seneca mengingatkan kita untuk berhati-hati dalam mengambil pilihan demi pilihan hidup. Langkah yang ditempuh haruslah tepat dan sesuai dengan tujuan yang kita miliki. Jangan terpaku pada apa yang sedang orang lain usahakan. Tentukanlah tujuanmu, pilihlah jalanmu sendiri, dan fokus pada hal yang kamu ingin kamu raih tersebut. Dalam perjalanan ini, penuntun yang mampu dipercaya adalah pikiran. Pikiran mampu membedakan hal yang benar dan salah, baik dan buruk. Manusia harus menentukan tujuannya

¹² *Seni Hidup..* Hlm. 3.

sendiri dengan pikiran yang matang, sebab mayoritas belum tentu memilih hal yang lebih baik.¹³

Kebanyakan manusia mengeluhkan perjalanan hidup yang teramat singkat dan melaju begitu cepat. Sering kali kita melihat bahwa ketika orang lain sedang berproses menuju tujuannya, ia justru tiba-tiba dijemput oleh kematian. Berbeda dengan hewan dan tumbuhan yang tak mempunyai tujuan hidup namun justru memiliki masa hidup lebih lam berlipat-lipat dari manusia. Meski manusia memiliki waktu yang singkat pada kehidupannya, faktanya beberapa orang justru sengaja menemui kematiannya sendiri dengan cepat. Hal ini tidak membuktikan bahwa beberapa orang merasakan hidup yang panjang. Pikiran yang lemah dan kebodohan mereka sendiri yang membuat mereka menderita atas emosi yang kompleks. Pada akhirnya mereka terjerumus dan masuk pada ketakutannya sendiri untuk menemui kematian. Oleh karena waktu yang singkat, manusia harus memanfaatkan hidupnya sebaik mungkin. Bagaimana cara hidup yang singkat ini dapat menebar banyak manfaat dan kebaikan ketimbang kesia-siaan. Sebab pada dasarnya bukan masa hidup manusia yang singkat, melainkan manusia sendiri yang tidak memanfaatkannya dengan baik hingga suatu masa ia menyesali waktunya telah terbuang sia-sia.¹⁴

Manusia harusnya memiliki kesadaran bahwa sesungguhnya hidup itu panjang jika kita tahu cara memanfaatkannya. Ia harus mulai berpikir bahwa apakah ketika ia jatuh pada buaian anggur, keserakahan, pengabdian pada hal-hal tak berguna, dan juga kemalasan adalah suatu hal yang baik dan bermanfaat. Manusia haruslah hidup dengan tujuan yang telah ditentukannya sendiri. hal ini dimaksudkan agar manusia tidak terombang-ambing pada tujuan yang tidak jelas, berjalan melewati rancangan yang selalu berubah-ubah, yang pada akhirnya menyebabkan dirinya tak pernah sampai pada tujuan apapun. Orang-

¹³ *Seni Hidup...* Hlm. 4.

¹⁴ *Seni Hidup...* Hlm. 59.

orang yang sama sekali tak memiliki tujuan hidup dan bermalas-malasan hanya akan menghabiskan waktunya tanpa makna. Mereka hanya menggunakan sedikit kesempatan dengan sungguh-sungguh dan selebihnya dihabiskan dengan kegiatan yang tidak baik. Orang-orang tanpa tujuan seperti ini hanya akan menyesali kehidupannya pada ujung kematian bahkan sebelum ia mampu menyadarinya.¹⁵

Maka tidak ada alasan bagi seseorang untuk menyia-nyiakan waktunya, baik dalam tindakan maupun pikiran. Sering kali manusia menggunakan pikirannya untuk membayangkan dan mendambakan berbagai hal seperti kekayaan dan masa depan yang terjamin. Padahal tidak ada yang mampu menjamin bahwa ia akan hidup sesuai dengan apa yang ia bayangkan. Manusia sering kali merasa tinggi dan percaya diri bahwa ia akan hidup lebih lama hingga menjalani kehidupan seolah-olah akan hidup selamanya. Ia membayangkan kehidupannya di masa tertentu dan tak melakukan apapun. Mereka tak menyadari bahwa seharusnya ia mulai merencanakan dan mengambil langkah yang masuk akal tanpa harus menunggu usia tertentu. Inilah rintangan terbesar dalam hidup manusia yakni harapannya sendiri, mengandalkan besok dan menyia-nyiakan hari ini. Padahal semua yang akan datang terletak pada ketidakpastian, jalanilah hidup yang sekarang dan berhentilah berangan-angan. Maka ketika manusia tidak menyia-nyiakan waktunya dan mampu mengatasi kelemahan manusia, ia telah memiliki tanda-tanda orang hebat.¹⁶

Waktu adalah sesuatu yang tak berwujud dan kasat mata, karenanya itulah manusia sering melupakan bahwa waktu adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan. Ketika seorang teman meminta waktu untuk bercerita, sering kali kita menganggapnya tidak memberikan apa-apa. Padahal yang kita berikan adalah sesuatu yang sangat penting. Sesuatu yang seharusnya dimanfaatkan oleh manusia

¹⁵ *Seni Hidup...* Hlm. 61.

¹⁶ *Seni Hidup...* Hlm. 72.

dengan sebaik-baiknya namun justru jarang ada orang yang menghargainya. Manusia tidak pernah tahu kapan waktunya di dunia akan selesai. Maka seharusnya manusia lebih berhati-hati dalam melakukan segala hal yang di satu titik akan berhenti tanpa diketetahuai kapan hal itu terjadi. Beberapa kasus seperti pada orang sakit yang telah mengetahui sisa hidupnya, meskipun terlihat seram namun pada hakikatnya ia adalah orang yang beruntung. Orang-orang yang mengetahui sisa waktunya berapa lama lagi, meski dengan gugup dan cemas ia akan memanfaatkannya sebaik mungkin dan tak akan menyia-nyiakannya.¹⁷

Manusia akan selalu memiliki alasan untuk kecemasan baik dalam kemakmuran atau dalam kesengsaraan. Mereka harus undur diri ke tempat yang tenang dan menemukan kedamaian pikiran. Meninggalkan hal yang memalukan yakni lelah karena gaya hidup, kepribadian yang tak mampu makan dan minum tanpa pamer, dan segala nafsu yang membelenggu. Salah satu cara untuk mendapatkan ketentraman ini adalah dengan belajar dari seorang filsuf. Mereka yang memberikan waktunya untuk filsafat merupakan orang-orang yang hidup dengan sesungguhnya. Para filsuf tak hanya mengawasi masa hidupnya sendiri dengan hati-hati melainkan juga mengamati masa sebelumnya. Dengan filsafat, kita tidak dihalangi untuk belajar dari zaman apapun melainkan kita diberi akses yang luas untuk masuk ke dalamnya.¹⁸

Kemudian manusia haruslah berhati-hati pada tindak tuturnya dalam menjalani hidup. Tidak seharusnya manusia menyampaikan dan memamerkan kelebihannya. Sebab ketika manusia menampakkan kelebihannya pada orang lain maka itu telah menjadi awal bahaya bagi dirinya sendiri. Baik tujuan, bakat, kekayaan, dan seluruh kelebihan yang dimiliki seseorang mampu membuat orang lain iri hati dan

¹⁷ *Seni Hidup...* Hlm. 75.

¹⁸ *Seni Hidup...* Hlm. 91.

menjadikannya gelap mata. Sebenarnya mereka yang memuji dan menginginkan kekayaanmu, menghendaki kebaikanmu adalah yang terhitung sebagai musuhmu. Sebab jumlah orang yang iri padamu sama dengan jumlah orang yang mengagumimu. Ketika engkau menampakkan tujuan, dan kelebihanmu maka kamu sebenarnya sedang menampakkan pada bagian mana musuhmu seharusnya menikammu. Maka hendaknya manusia mengendalikan dirinya untuk tidak berucap berlebihan dan memamerkan dirinya. Alih-alih memamerkan dirinya lebih baik mencari suatu hal baik yang bisa digunakan dan dirasakan ketimbang dipamerkan semata.¹⁹

2. Memposisikan Kesenangan dan Kebajikan

Kebajikan atau kebaikan tertinggi adalah kunci dari hidup bahagia bagi Seneca, maka kebaikan tertinggi menjadi hal yang utama. Kebaikan tertinggi adalah suatu hal yang kekal, tak mengenal akhir, tak menggerutu juga tak menyesal. Pikiran yang berpikir-benar akan selalu sama dan terus mencintai dirinya sendiri. Begitu pula dengan hal-hal baik yang akan selalu sama dan tak akan mengalami perubahan apapun. Kemudian kebijaksanaan yang sejati juga tidak akan menyimpang dari alam. Pikiran yang benar dan terhormat akan selalu menjadikan alam sebagai pedomannya. Ia akan selalu berdialog dan berdiskusi dengan alam, dengan kebaikan-kebaikan yang ada. Maka hidup bahagia adalah hidup yang sesuai dengan alam, dengan hukum dan modelnya.²⁰

Kebajikan dan kesenangan adalah dua hal yang sering kali dianggap orang awam sebagai satu kesatuan yang mana ketika ada kesenangan maka ada kebajikan dan sebaliknya. Pada hakikatnya dua hal tersebut adalah hal-hal yang sama sekali tak mampu disatukan. Betapa banyak orang yang tidak bahagia bukan karena tidak adanya kesenangan, justru karena kesenangan tersebut ia menjadi tidak

¹⁹ *Seni Hidup...* Hlm. 6.

²⁰ *Seni Hidup...* Hlm. 7.

bahagia. Sedangkan jika kesenangan berkaitan dengan kebajikan, maka hal ini tidak akan terjadi. Kebajikan mampu hadir bahkan dalam nasib buruk sekalipun. Hal ini dikarenakan Kebajikan adalah sesuatu yang agung, luhur, tak tertakhlukkan. Sedang kesenangan adalah suatu hal yang sifatnya lemah, rendah, membudak, dan mudah binasa.²¹

Kesenangan dan kebajikan merupakan dua hal yang berbeda. Dua hal ini tak mampu disatukan meskipun sering kali kesenangan menjadi buah dari kebajikan. Jika kesenangan digabungkan dengan kebajikan maka konsekuensinya ialah kebaikan tertinggi kehilangan kemurniannya. Hal ini disebabkan karena di dalamnya ada hal yang tidak lebih baik dari dirinya sendiri. Oleh sebab itu meski kesenangan mampu didapatkan dalam kebajikan, kesenangan tidak mampu dinyatakan sebagai kebaikan mutlak. Kesenangan hanya merupakan suatu bayang-bayang yang mengikuti kebaikan tertinggi, sama sekali tidak menjadi penyebab kesempurnaan kebaikan tertinggi. Orang bijak hanya akan terfokuskan pada tujuannya yakni kebajikan sebab tak ada yang lebih baik dari kebajikan itu sendiri. Orang bijak tidak memilih kebajikan karena memberikan suatu kesenangan, justru sebaliknya kesenangan itu datang ketika seseorang memilih kebajikan.²²

Tak dapat dipungkiri bahwa kelimpahan yang ada di dunia ini adalah suatu kesenangan, termasuk kekayaan. Orang bijak maupun orang bodoh menginginkan kekayaan duniawi. Namun perbedaan yang sangat jelas terpampang secara nyata pada keduanya. Orang bijak menjadikan kekayaan sebagai budaknya, berbeda dengan orang bodoh yang justru mau menjadi budak dari kekayaan. Orang bodoh akan terlena dengan kekayaan mereka, menganggapnya abadi, tak bisa rusak, roboh, atau terbakar. Mereka lengah dengan segala kemegahan yang ada dipangkuannya, seolah-olah kekuatan takdir tak mampu menelannya. Berbeda dengan orang bijak yang meskipun hidup dalam

²¹ *Seni Hidup...* Hlm. 13.

²² *Seni Hidup...* Hlm. 18

kekayaan ia tak akan pernah benar-benar peduli seperti yang dilakukannya ketika ditimpa kemiskinan.²³

Jika orang bijak ditanya manakah yang ia pilih antara pakaian wol atau baju compang-camping, maka ia akan tetap memilih baju berbahan wol yang nyaman. Begitu pula dengan alas tidur dari jerami atau alas tidur dengan bahan kapas yang lembut dan nyaman, pastilah ia juga memilih alas tidur dari kapas yang nyaman itu. Ini merupakan sifat dan perasaan alamiah manusia yang lebih menyukai kemakmuran dan kenyamanan. Meski demikian jika orang bijak ditempatkan pada keadaan susah, ia juga tak akan menggerutu dan menyumpahi dirinya sendiri. Ia tidak akan mengkasihani dirinya sendiri juga tak akan menyebut bahwa dia adalah orang yang paling menyedihkan. Orang-orang dengan kebijakan yang tinggi tidak akan memandang tinggi dirinya atas keberlimpahan yang dimilikinya. Mereka tidak menganggap bahwa ia lebih bahagia sebab dikelilingi oleh kekayaan.²⁴

Selanjutnya para filsuf memandang kekayaan, kesehatan, usia dan hal-hal duniawi lainnya sebagai suatu hal yang remeh. Pernyataan seperti ini justru menimbulkan pertanyaan baru lagi bagi orang-orang yang tak memahaminya. Sebab bagaimana mungkin hal tersebut dianggap remeh sedangkan mereka selalu berupaya untuk mendapatnya dan menjaganya. Kekayaan yang dimiliki, kesehatan yang selalu diusahakan dengan menjaga pola makan dan kebiasaan, juga usaha untuk terus melanjutkan usianya. Perlu dipahami bahwa para pecinta kebijaksanaan ini menyebut hal duniawi sebagai hal yang remeh yang artinya hal-hal ini tentu boleh dimiliki ataupun diusahakan. Remeh bukan berarti tidak boleh memilikinya, melainkan menganggapnya sesuatu yang tak perlu dikhawatirkan juga dicemaskan. Para filsuf hanya akan menerima kekayaan dan lebih suka untuk memilikinya tanpa mencintai kekayaan itu sendiri. Ibaratnya para filsuf ini hanya akan

²³ *Seni Hidup...* Hlm. 51

²⁴ *Seni Hidup...* Hlm. 48.

memasukkan kekayaan tersebut pada rumahnya, bukan pada hati dan ruhnya yang mampu menyebabkan kesengsaraan ketika semua itu hilang.²⁵

Berbeda dengan para pecinta kebajikan, beberapa orang meski mendapatkan kesenangan tetaplah merasa khawatir. Seperti pada orang yang kehilangan siang sebab menanti-nantikan malam, namun juga kehilangan malan karena takut pada terbit fajar atau sebaliknya. Kesenangan-kesenangan yang mereka dapatkan tetap diselimuti oleh rasa khawatir. Pertanyaan semacam “sampai kapan hal ini akan bertahan?” timbul karena pikirannya yang cemas. Kesenangan dan kemakmuran yang mereka dapatkan telah mereka kacaukan oleh pikirannya sendiri. Hal ini menyebabkan mereka tak mampu merasa senang dan menikmati kemakmurannya, namun mereka jatuh pada ketakutan akan kehilangan.²⁶

3. Kepemilikan Atas Kekayaan

Orang-orang bijak tetap saja menginginkan kekayaan sesuai dengan sifat alamiah manusia. Mereka selalu menginginkan kebajikannya dibekali dengan materi yang lebih banyak. Sebab satu-satunya kebajikan yang dapat ditunjukkan dari kemiskinan adalah sikap yang stabil, tak merasa sengsara, kemiskinan tak menjadikan mereka sesat dengan menghina dan mengasihani diri sendiri. Sedangkan dengan kekayaan, para filsuf mampu menunjukkan dan memberikan banyak kebajikan untuk sekelilingnya. Kekayaan yang ada pada orang bijak didapat dan digunakan dengan cara terhormat. Mereka mendapatkan kekayaan dengan cara yang baik dan halal. Mereka tak akan membiarkan harta yang haram berada pada ambang pintu kehidupannya. Harta mereka tidak didapatkan dari merampas milik orang lain juga tak ternoda oleh darah saudaranya. Hal ini berkebalikan dengan orang kikir yang terus meratapi hartanya. Demi mendapatkan

²⁵ *Seni Hidup...* Hlm. 40.

²⁶ *Seni Hidup...* Hlm. 95.

harta mereka tak segan merampas hak orang lain bahkan membunuh saudaranya sendiri. Mereka menyombongkan kekayaannya juga menyembunyikan kekayaannya, bak mendekapnya dengan erat jangan sampai diketahui orang lain sebab khawatir akan berkurang kekayaannya tersebut.²⁷

Maka jelas sudah bahwa kekayaan bukanlah suatu kebaikan, karena kebaikan akan membawa orang-orang menjadi baik. Sedang kekayaan justru banyak menggelincirkan seseorang dan keburukan dan kejahatan. Meski demikian, kekayaan bagi orang bijak memanglah diperlukan sebab kekayaan ini selain memberikan kenyamanan juga memberikan banyak manfaat pada kehidupan manusia. Para filsuf menganggap bahwa harta yang sesungguhnya ia miliki adalah apa yang mereka berikan pada orang yang pantas mendapatkannya. Dalam hal ini ditegaskan bahwa pemberian haruslah jatuh pada orang yang benar-benar membutuhkannya. Pemberian bukan hanya sekedar menghambur-hamburkan uang, melainkan memberikannya pada orang-orang yang mampu dibuatnya menjadi lebih baik. Mereka akan memilih secara jeli orang yang pantas diberi dan dibantu berdasarkan dengan alasan yang tepat dan terpuji.²⁸

Pemberian yang tak dipilah dengan seksama hanya akan menyebabkan pada pemberian yang salah sasaran, dan hal itu merupakan kerugian yang memalukan. Maka memberi menjadi hal yang sulit ketika pemberian tersebut diharuskan untuk masuk akal sebagai bantuan, bukan hanya penghamburan yang serampangan. Akan berbeda ketika memberi pada orang ini karena aku tolong, dan memberi orang itu karena aku membalas pemberiannya. Juga pada pemberian yang satu untuk menyelamatkan dan menolongnya, sedang yang satu hanya karena rasa kasihan belaka. Karena perlu diingat kembali bahwa

²⁷ *Seni Hidup...* Hlm.41-42.

²⁸ *Seni Hidup...* Hlm. 38.

beberapa orang yang kekurangan tidak pantas diberi sebab sekalipun diberi ia akan terus kekurangan.²⁹

4. Menyingkirkan Dengki

Dalam perdebatan mengenai kesenangan dan kebajikan, orang-orang yang dengki mengkritik pada para tokoh yang berbicara mengenai kebajikan namun hidup dalam keberlimpahan. Padahal pada hakikatnya para filsuf membahas mengenai hidup yang seharusnya bukan tentang hidup yang mereka jalani. Ini adalah dua hal yang berbeda, ketika membahas mengenai kebaikan maka orang-orang dengan tingkat kebajikan lebih tinggi akan terus berbicara dan mengingat kebajikan di atasnya sebagai penguat dan motivasinya. Sedang ketika para filsuf menyalahkan suatu kejahatan maka bukan kejahatan orang lain yang diingatnya, melainkan kejahatan yang dilakukannya sendiri yang pertama kali muncul dalam benaknya. Orang-orang seperti ini meskipun belum menjalani hidupnya seperti apa yang seharusnya, namun mereka tahu persis kehidupan seperti apa yang seharusnya dijalani. Sedang orang-orang dengki hanya akan membawa kedengkian pada dirinya sendiri. Mereka sama sekali tak mampu menggoyahkan hati para pecinta kebajikan. Mereka hanya akan membuat hidupnya sendiri sengsara dengan segala kedengkian yang dimilikinya.³⁰

Orang-orang yang berjuang dalam jalan kebajikan sudah sepatutnya pantas dipuji karena mempelajari hal-hal yang bermanfaat. Meskipun pada akhirnya mereka tidak mampu mencapai tujuannya dengan sempurna, namun mereka telah membawa banyak kebaikan. Sementara itu orang lain yang bahkan tak menjalani hidup dengan manfaat sama sekali tidak berhak untuk menghina segala ucapan dan hati yang penuh dengan pikiran-pikiran baik. Mereka yang berusaha dan berjuang dalam kebajikan dengan memegang seluruh prinsipnya

²⁹ *Seni Hidup...* Hlm.45.

³⁰ *Seni Hidup...* Hlm. 34.

akan membuka jalannya menuju para dewa. Jadi meskipun mereka tak berhasil mencapainya namun setidaknya mereka telah berjuang dengan gigih. Sedang mereka yang membenci kebajikan ataupun orang yang mempraktikannya benar-benar tak mampu lagi diselamatkan. Sebab makhluk yang takut akan cahaya akan terus bersembunyi dalam kegelapan. Mereka yang tak mampu menerima kebajikan akan terus mengingkarinya dan tak akan pernah terpuaskan dengan kenyataan yang ada. Maka tak perlu risau pada orang-orang yang memiliki kedengkian, selama ada di jalan kebajikan maka kebajikan akan selalu lebih kuat dan meninggalkan banyak hal baik.³¹

B. Biografi dan Pemikiran Jalaluddin Rumi

1. Biografi Jalaluddin Rumi

Nama lengkapnya Jalaluddin Muhammad bin Husyain Al-Khatibi Al-Bahri. Lahir pada 6 Rabi'ul Awal 604 Hijriyah atau bertepatan pada 30 September 1207 Masehi. Ia menghabiskan Sebagian besar hidupnya di kota Konya, Turki yang ketika masih merupakan wilayah kekaisaran Byzantium disebut sebagai Romawi Timur, oleh demikian itulah julukan (*takhallus*) Ar-Rumi disandangkan kepada Jalaluddin Muhammad. Rumi lahir dari keluarga yang agamis, ayahnya Bahauddin Walad merupakan seorang dai ternama di lingkungan kerajaan Al-Khawarizmi, Afghanistan. Tahun 1210 Masehi Bahauddin Walad mengungsi bersama keluarganya tepat sebelum Al-Khawarizmi diserang tentara Jengis Khan. Bahauddin membawa keluarganya pindah ke beberapa tempat, seperti pada Khurasan dan Nisyapur selama 10 tahun hingga zargar.

Tahun 1220 Masehi Khawarizmi direbut oleh tentara Mongol. Kemudian Baha' berpindah menuju Mekkah untuk melaksanakan haji, dan singgah di beberapa kota seperti Baghdad, dan Damaskus sebelum akhirnya tinggal di kota Konya.³²

³¹ *Seni Hidup...* Hlm. 39.

³² Bachrun Rif'i, & Hasan Mad'is. (2010). *Filsafat Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia. Hlm. 105.

Di kota Konya inilah perjalanan Baha' dan Rumi kecil dimulai kembali. Kedatangan Baha' di kota ini disambut hangat oleh salah satu penguasa Saljuk, 'Ala' al-Din Kaykubad juga wazirnya, Mu'in al-Din Parwanah yang di kemudian hari akan menjadi murid dari Rumi. Tak lama kemudian dengan kemampuannya Bahauddin Walad menjadi orang terpelajar dan ulama yang disegani hingga diberikan gelar *Sulthan al-'Ulama*. Bak buah bagus yang tumbuh dari pohon yang bagus pula, Rumi muda telah mempelajari berbagai bidang keilmuan di kota ini. Bahkan pada saat ayahnya meninggal di tahun 628 Hijriyah atau 1231 Masehi, Rumi telah berhasil menguasai banyak bidang seperti tata Bahasa Arab, ilmu tafsir, teologi, logika, filsafat, dan beberapa bidang lainnya. Maka tak heran nama Rumi sudah bisa dijumpai dalam nama-nama ahli hukum Islam, dan menjadi penerus tugas-tugas ayahnya di usia 24 tahun. Ketika mengemban tugas-tugas mendiang ayahnya, Rumi telah menguasai berbagai disiplin rohani, dan ilmu esoterik Sufisme. Sejak itulah jiwa Sufi melekat pada diri Rumi, apalagi ditambah dengan kedatangan Burhan al-Din Tirmidzi (murid kesayangan ayahnya) di tahun 629 H/1232 M yang membuatnya benar-benar menjadi pecinta yang mabuk. Enam tahun berselang, Burhan wafat dan Rumi benar-benar telah menjadi Sufi sejati. Ia melampaui maqam-maqam Sufi dan sampai pada puncak ruhaninya, menyadari dan melihat Tuhan sebagaimana apa yang ia tuangkan pada syair-syairnya. Namun di sisi lain, Rumi tetaplah sang penuntun bagi masyarakat Konya, seorang ahli hukum yang sangat terkemuka, dan paling dihormati.³³

Dalam hidup Rumi, terdapat satu tokoh lagi yang berarti baginya yaitu Shamsuddin Tabrizi. Rumi diyakini bertemu dengan Shams di Syiria ketika ia mengunjungi makam Burhanuddin. Shams merupakan sosok yang kuat, perilakunya yang aneh membuat banyak orang terkejut, terlebih pada teguran, dan tutur katanya yang kasar. Shams kemudian berkelana menuju Konya, tempat Rumi tinggal. Dengan pakaian seadanya, penampilan yang cenderung

³³ *Jalan Cinta...* Hlm. 1-3.

urakan bak pengelana fakir, Shams bertemu dengan Rumi. Wajah Shams yang teduh, dan sorot matanya yang tajam benar-benar membuat Rumi tenang. Pertemuan Rumi dengan Shams sungguh benar-benar membuat Rumi tidak bisa berpaling darinya. Rumi bahkan dikatakan sempat menelantarkan keluarga dan murid-muridnya selama beberapa bulan sebab kasih mutlak antar keduanya. Hingga para murid Rumi memberontak dan mengusir Shams dari Konya. Shams memang sempat kembali ke Syiria, namun tak lama ia dijemput Kembali ke Konya oleh Sultan Walad karena Rumi tak kuasa menahan rindu dari perpisahannya. Suatu kisah menceritakan perjumpaan mereka kembali: mereka saling berpelukan dan berlutut di hadapan satu sama lain, “sedemikian rupa sehingga tak ada yang tahu siapa sang kekasih dan siapa yang terkasih”. Kedekatan mereka tumbuh sekali lagi menjadi begitu meluap-luap, hingga membuat para murid, dan anaknya memutuskan untuk mengirim Shams pada tempat yang tak ada jalan kembali. Rumi kehilangan Shams, kecemasannya diredakan oleh Sultan Walad yang mengatakan bahwa semua orang mencari Shams.³⁴

Kepergian Shams membuat Rumi menjadi seorang penyair yang berkelana mencari sang *matahari Tabriz*. Ia menuju keluar negaranya berharap menemui Shams ‘Matahari Kenyataan’, hingga satu tahun berlalu ia menyadari bahwa Shams telah dipersatukan dengan dirinya, menemukan dalam dirinya sendiri, bercahaya bak rembulan seperti yang diungkapkan Sultan Walad. Dalam sajak-sajak yang ditulis Rumi tentang Shams, Rumi menggunakan term “temannya” sebagai nama pena ketimbang menggunakan nama samaran. Salah satu sajaknya berbunyi demikian:

Seorang mengetuk pintu temanya: temannya bertanya:

Siapa itu?"

Ia menjawab "Aku" "Pergilah," kata temannya, "terlalu cepat! Di mejaku tiada tempat untuk yang mentah.

³⁴ Annemarie Schimmel. (2018). *Dimensi Mistik Dalam Islam*. Terj. Sapardi Djoko Damono, Achadiati Ikram, dkk. Jakarta: Pustaka Firdaus. Hlm. 397,398.

Bagaimana yang mentah akan dimasak, kecuali dalam api ketakhadiran? Apa saja yang akan menyampaikannya dari kemunafikan?"

Ia pergi dengan sedih, dan setahun lamanya api perpisahan habis membakarnya;

Kemudian ia kembali dan ia mondar-mandir lagi di samping, rumah temannya.

Ia mengetuk pintu dengan seratus kecemasan dan hormat jangan sampai ada ucapan kasar dari bibirnya.

"Siapa itu?" teriak temannya, Ia menjawab: "Engkau, O pemikat segala bati."

"Nah" kata temannya, "karena engkau adalah aku, masuklah, tiada tempat untuk dua aku dalam rumah ini." (M 1: 3056-64)

Seiring waktu berlalu, Rumi menemukan orang-orang yang dianggapnya pantulan dari sang *matahari Tabriz*. Orang itu adalah tukang emas sederhana yakni Salahuddin Zarkub yang merupakan mertua Sultan Walad, dan muridnya yakni Hasamuddin Celebi. Hasamuddin lah yang menulis tiap sajak yang keluar dari mulut Rumi. Ia juga menjadi pengganti Rumi setelah Rumi wafat pada 17 Desember 1273.³⁵

Di kota Konya inilah Maulana Rumi dimakamkan. Rumi dimakamkan satu tempat dengan para sufi dan sastrawan besar Persia lainnya. Tempat yang dulunya disebut sebagai mousoleum Rumi ini menjadi salah satu lokasi penting untuk dikunjungi ketika berkunjung ke Konya. Mousoleum Rumi berganti menjadi museum Rumi pada 1926 yang kemudian menjadi pusat kegiatan *Whirling Dervishes* atau yang biasa orang Indonesia sebut dengan tarian sufi. Pada salah satu bagian dari museum Rumi terdapat *samaahane* secara resmi sebagai tempat dari kegiatan tasawuf Rumi yang telah membumi 700 tahun lamanya. Di *samaahane* pula tarian sufi ditampilkan lengkap dengan tempat untuk para pemain musik memainkan alat musik yang mengiri

³⁵ *Dimensi Mistik...* Hlm. 399-400.

tarian tersebut. *Whirling Dervishes* atau *Sama'* merupakan sebuah tarian yang mengacu pada tarekat sufi sebagai sarana untuk membuka hati tempat masuknya pengetahuan, dan kesadaran. Sufi yang melakukan *sama'* diharuskan mempersiapkan diri melalui *riyadhah* (disiplin) yang ketat dan terus menerus mengingat Allah untuk mencapai ekstase dan bertemu Sang Khaliq selama *sama'* berlangsung. Tarian sufi atau *sama'* ini dikembangkan oleh Rumi dan dilembagakan pada tarekatnya yakni Maulawi.³⁶

2. Karya Rumi

Rumi memiliki banyak karya yang dapat kita temukan hingga saat ini, baik dalam bentuk buku fisik maupun pdf yang dapat diakses dengan mudah. Karya-karya Rumi berbentuk prosa dan juga nazam/puisi. Beberapa di antara karya Rumi yakni:

a. *Matsnawi*

Maulana Jalaluddin Rumi termasuk dalam bagian tokoh muslim yang sangat produktif. Semasa hidupnya, ia menghasilkan banyak karya besar yang terkenal hingga kini. Dalam bidang tasawuf mistisme Rumi bahkan mencapai 2.500 lirik. Kemudian salah satu karya Rumi dengan bait terbanyak yakni adalah *Matsnawi* yang melegenda hingga sekarang. Kitab ini terdiri dari enam jilid yang di dalamnya termaktub 25.000 bait. Bait-bait tersebut selain bertuliskan syair juga diekspresikan Rumi sebagai cerita pendek, anekdot, dan sejenisnya.³⁷

Dalam kitab *Matsnawi* mayoritas kisah hikmahnya bercerita tentang cerita satwa dalam *Kalilah wa Dimnah* dari India yang diterjemahkan dalam Bahasa Arab di penghujung abad ke-8, dan banyak mengilhami ahli kisah di seluruh dunia. Namun keduanya ini dikatakan oleh Rumi “hanyalah kulit” yang mana inti dari kisah-kisah tersebut ada pada sang pembaca dan penafsirnya. Karya Rumi yang bersifat mistik pada kitab *Matsnawi* ini dipengaruhi oleh karya ayahnya dan Sana'i *Hadiqah*

³⁶ Fritz Meier. *Sufisme*. (2004) Terj. Sunarto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hlm. 109-111.

³⁷ Rosliana Rambe, dkk. (2021). “Konsep Tasawuf Menurut Jalaluddin Rumi (Analisis Terhadap Karya Fihri Ma Fihri)”. *Center Of Knowledge: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 01. Hlm. 112.

Al-Haqiqah yang merupakan seorang penyair istana yang fasih di Ghazna. Kitab *Matsnawi* mulai ditulis oleh Rumi sekitar tahun 1256 dan volume pertamanya selesai dalam kurun dua tahun. Di tahun 1258 inilah Shalahuddin dan istri Hasamuddin meninggal dunia dan terjadi kevakuman Rumi dari *Matsnawi* selama empat tahun. Barulah pada 1262 Rumi melanjutkan *Matsnawi* volume kedua yang mana halaman pertamanya Rumi menceritakan bahwa diperlukan waktu yang cukup panjang untuk mengubah “darah berubah menjadi susu”.³⁸

b. *Fihi Ma Fihi*

Kitab ini ditulis Rumi dengan penyampaiannya yang berbentuk prosa. Sebagian isi dari kitab ini merupakan percakapan Rumi dengan Mu'inuddin Sulaiman Barunah yang merupakan pejabat tinggi di birokrasi pemerintahan Seljuk Romawi. Di sisi lain, sama halnya dengan kitab *Matsnawi*, kitab *Fihi Ma Fihi* ini mencantumkan hikayat, analogi, kisah, dan juga komentar Rumi. Kitab ini memuat persoalan tentang akhlak dan ilmu-ilmu Irfan, juga dilengkapi oleh tafsiran al-Qur'an dan Hadits. Kitab ini memiliki 71 pasal dengan Panjang redaksi yang berbeda-beda dan tidak memiliki judul. Sebanyak enam pasal ditulis oleh Rumi menggunakan bahasa Arab, tepatnya pada pasal 22, 29, 34, 43, 47, dan 48. Kitab *Fihi Ma Fihi* ini memiliki tujuan pokok yakni pendidikan Rohani agar manusia mengikuti apa-apa yang dikehendaki oleh Allah SWT.³⁹

c. *Diwan as-Syamsi at-Tabrizi*

Diwan as-Syamsi at-Tabrizi dalam sastra arab menyerupai qosidah yang berisi sajak-sajak pujian. Kitab ini berupa nazam yang dalam tradisi sastra Sufi dan juga keagamaan, sajak-sajak pujiannya dilontarkan pada akhlaq, sifat, kepribadian, serta ilmu pengetahuan para tokoh. Dalam karyanya ini, Rumi mengawalinya dengan gagasan dan pengalaman metafisikanya terkait cinta Ilahi

³⁸ Konsep Tasawuf... Hlm. 44.

³⁹ Jalaluddin Rumi. (2014). *Fihi Ma Fihi: Mengarungi Samudera Kebijaksanaan*. Yogyakarta: Forum. Hlm 17-19.

yang ia dapat dari jalan tasawuf. Dikatakan oleh orang-orang Iran bahwa jumlah bait pada kitab ini mendekati 3.500 ghazal sufi.⁴⁰

d. Al-Majlis As-Sab'ah

Seperti halnya *Fihi Ma Fihi*, kitab ini ditulis Rumi dalam bentuk prosa. kitab ini memuat nasihat Rumi dan juga khotbah yang disampaikan Rumi di atas mimbar. Pesan isi khotbah Rumi mampu dipahami oleh semua kalangan termasuk kalangan awam. Kebanyakan khotbah Rumi dalam kitab ini ia sampaikan sebelumnya ayahnya wafat, yang mana ini menandakan bahwa Rumi telah mendalami ilmu agama dan menjadi khotib di usia yang sangat muda. Selain khotbah-khotbah Rumi, Sebagian besar isi dari buku ini juga menceritakan tentang perjalanan dan pengembaraan Rumi ketika bertemu guru spiritualnya yang sangat ia cintai yakni Syamsuddin at-Tabrizi.⁴¹

e. Makatib

Selain karya-karya Rumi yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat karya Rumi yang berbentuk dokumen surat menyurat dengan jumlah 145 dokumen. Tiap dokumen panjangnya hanya berkisar satu hingga dua halaman yang mayoritas ditujukan pada pangeran dan para bangsawan Konya. Dalam surat-surat yang ditulis oleh Rumi ini, hanya memuat sedikit tentang ajaran rohaninya, hanya terdapat satu yang khusus ditujukan pada seseorang yang meminta bimbingan rohani ada Rumi.⁴²

3. Kebahagiaan Dalam Pandangan Rumi

a. Definisi Bahagia Rumi

Meski Rumi tidak menjelaskan secara gamblang mengenai definisi kebahagiaan pada kitab *Matsnawi*, namun kita dapat menelaah kebahagiaan dalam pandangan Rumi pada kitab ini yang dituliskan secara tersirat. Dari berbagai kisah hikmah yang telah Rumi tuturkan, akan

⁴⁰ Roza Prantika.(2020). "Esensi Manusia Dalam Buku Fihi Ma Fihi". Skripsi Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Uin Sultan Syarif Kasim, Riau. Hlm 27-28.

⁴¹ Assya Octafany.(2020). "Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi". *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, Vol. 21, No. 2. Hlm.220.

⁴² Syamsul Ma'arif. (2017). "Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam". Skripsi Program Pendidikan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo. Hlm. 55.

membawa manusia pada pelajaran hidup dan refleksi diri yang mampu membawa pada kebahagiaan. Pada kitabnya ini Rumi banyak membahas mengenai kedekatan seseorang dengan Tuhannya. Dari kitab ini kita dapat mengetahui bahwa kebahagiaan hakiki adalah dekat dengan Tuhan. Jiwa yang kembali pada Tuhan dan meninggalkan hal-hal fisik adalah kebahagiaan sejati bagi seorang muslim. Hanya dengan mencintai sang Maha dan mendapatkan RahmatNya maka kebahagiaan sejati akan diraih. Rahmat Tuhan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan di dunia bahkan hingga di akhirat kelak. Sebab salah satu bentuk kasih sayangNya adalah dengan mengizinkan seseorang untuk beribadah sebagai sarana masuk surga yang mana itu atas izin dan RahmatNya pula.⁴³

Rahmat Tuhan adalah cahaya Ilahi yang mampu menerangi hati manusia. Ketika kita mampu meraih Rahmat Tuhan di dunia, maka hidup akan menjadi tenang dan hatipun bahagia. Seperti yang dituliskan Rumi pada bait 759 yang menyatakan bahwa ketika cahaya Ilahi menguasai maka akan terjaga dari aib dan kegelapan. Cahaya ini pada hakikatnya bukanlah hanya milik orang tertentu. Melainkan Tuhan menumpahkan cahayaNya pada semua hambanya. Namun, memang tidak semua manusia mampu menemukan dan memiliki Rahmat Tuhan. Hanya orang-orang beruntung yang mampu menggapainya satu demi satu. Mereka yang mendapatkan cahaya Ilahi tak kan menampakkan dalam pandangannya selain Tuhan. Tentunya Rahmat Tuhan ini hanya bisa diraih oleh mereka yang memiliki cinta kepadaNya yang tinggi dan tak mampu dijelaskan oleh apapun.⁴⁴

b. Sumber Kebahagiaan Dalam Kitab *Matsnawi*

Dalam kitab I *Matsnawi Maknawi* bait ke 1-2011, Rumi menyampaikan banyak kisah hikmah yang mampu dijadikan sebagai renungan hidup. Beberapa kisahnya bercerita tentang “Raja dan Tabib Ilahi”, “Pedagang Kelontong dan Burung Kakak Tua”, “Raja Yahudi Yang

⁴³ Hakikat Kebahagiaan... Hlm. 28.

⁴⁴ *Matsnawi Maknawi*... Hlm. 125.

Fanatisme dan Keturunannya”, “Singa dan Kelinci”, “Utusan Roma dan Umar ra”, dan terakhir kisah “Saudagar dan Burung Kakak Tua”. Pada kisah-kisah tersebut secara tersurat dan juga tersirat Rumi menjelaskan hal-hal penting dalam hidup agar kita mampu meraih Rahmat Tuhan dan memiliki kesadaran diri yang mampu membawa manusia merasakan kebahagiaan. Pada kitab *Matsnawi* Rumi banyak menuturkan tentang hubungan manusia dengan Tuhan sehingga kita mampu mengetahui bahwa Tuhan adalah sumber dari kebahagiaan seseorang yang mampu diraih melalui Rahmat Allah. Beberapa poin penting terkait hubungan manusia dengan Allah antara lain:

1. Kesadaran Pada Ilahi

Dalam menjalani hidup di dunia, Rumi selalu mengingatkan kita bahwasannya dunia hanyalah perjalanan singkat menuju alam yang kekal yakni akhirat. Rumi membagi dua persepsi yakni persepsi dunia yang merupakan tangga bagi alam dunia, sedangkan persepsi religi merupakan tangga menuju alam spiritual. Kita memerlukan kesadaran untuk mendekat pada Ilahi, dan menjalani kehidupan di dunia dengan baik. Seperti tutur Rumi dalam bait ke 32 bahwa cahaya batin Tuhan mampu membawa manusia menjalani hidup dengan baik.⁴⁵

Manusia hanyalah makhluk lemah yang tak memiliki kuasa apapun kecuali datang dari Ilahi. Semua anugerah yang dimiliki manusia hilang seketika jika Tuhan menghendaki untuk mencabut dan mengambilnya. Seperti pada kisah raja yang jatuh cinta pada budak yang cantik. Ketika budak sakit semua tabib berusaha menyembuhkannya. Mereka angkuh akan keahlian yang mereka miliki. Berkata bahwa mereka mampu menyembuhkan sang budak, tanpa ada ucapan “*insyaa Allah*” juga tanpa adanya hakikat *insyaa Allah* pada hati mereka. Sebab keangkuhan yang merupakan tanda kerasnya hati mereka, tak ada satupun tabib yang mampu menyembuhkan budak itu.

⁴⁵ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 28.

Semua obat yang diberikan pada budak justru membuat budak makin kurus dan semakin sakit.⁴⁶

Hakikat dunia hanya seperti bayangan, jangan sampai karena mengejar bayangan itu hingga tak sadar bahwa umur telah berlalu begitu cepat. Kenikmatan dunia yang membuat kita semakin terjaga akan menyebabkan kita semakin lalai. Pada bait ke 409, Rumi berkata “siapa yang ‘semakin terjaga semakin lalai’, keterjagaannya lebih buruk dari tidurnya”. Ketika jiwa tak sadar pada Tuhan maka dunia tak ubahnya seperti penjara. Manusia hanya akan terlena pada hal-hal yang fana, pada imajinasi. Ibarat bayangan burung yang nampak di bumi, namun pemburu bodoh memanah bayangannya dan bukan burungnya, hingga menyadari bahwa sarung panahnya telah usai dan ia tak mendapatkan apapun.⁴⁷

Jiwa manusia harus terus sadar pada Sang Pencipta sebab tujuan manusia hidup adalah untuk bertemu kematian, dan bertemu Tuhannya. Tak sepatutnya manusia mengejar dunia hingga lupa akan apa yang menjadi tujuannya. Dunia adalah penjara bagi jiwa manusia, maka manusia seharusnya mampu menempuh jalan untuk lepas dari penjara tersebut. Dunia adalah sesuatu hal yang terbatas, sedang akhirat adalah hal yang tak terbatas. Dunia adalah suatu hal yang sangat kecil bagi Ilahi, Ia mampu merubah api Ibrahim menjadi dingin. Bahkan seandainya kau penuh dunia dengan salju, maka hanya dengan cahaya matahari salju meleleh dengan sekejap. Jangan terlena pada dunia sebab Tuhan mampu mencabut nikmat, dan mengubah sesuatu dengan amat mudahnya.⁴⁸

Dalam usaha meraih Rahmat Tuhan dibutuhkan adanya kesadaran Ilahi. Salah satunya perihal bentuk dan entitas yang dituturkan Rumi melalui kisah raja Yahudi yang fanatisme. Diceritakan

⁴⁶ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 30.

⁴⁷ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 82.

⁴⁸ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 98.

bahwa ada seorang raja Yahudi yang sangat fanatik. Ia berencana untuk menyingkapkan seluruh pengikut Isa a.s. Ketika mendengar rencana dari sang raja, wazir mengusulkan makar jahatnya untuk menyingkapkan seluruh pengikut Isa. Singkatnya sang wazir berhasil menjalankan rencananya, ia dihormati dan menjadi panutan para pengikut Isa. Pada akhir rencananya wazir sang pembuat makar jahat itu membunuh dirinya sendiri. Selang berapa waktu setelah menngisi kepergian wazir, para pengikutnya mulai mencari siapa yang menjadi pengganti wazir. Mereka mengatakan bahwa sebagaimana kebun mawar telah rusak maka dari air mawar kita mampu memperoleh wangi mawar. Layaknya Tuhan yang tak ada di alam nyata maka para nabi menjadi wakil Tuhan. Namun perkataan tersebut menjadi keliru sebab mengartikan bahwa mereka adalah penyembah bentuk, pun mengartikan adanya pengganti dan yang digantikan. Dalam bait ke 686 Rumi mengingatkan bahwa dahulu wujud kita adalah wujud terbang, semua satu esensi tanpa kepala tanpa kaki di alam gaib. Esensi manusia sama dengan esensi matahari, esensi manusia pun suci dan murni seperti air. Di alam makna tidak ada pembagian, tidak ada pecahan dan partikular. Namun ketika semua esensi itu berbentuk seolah-olah seperti berbeda. Begitu pula pandangan kita kepada Ilahi. Sudah seharusnya manusia mengenyampingkan bentuk dalam pandangan terhadap Ilahi sebab wali-wali Tuhan telah menjadi satu denganNya.⁴⁹

Lebih lanjut Rumi menegaskan agar manusia memahami tentang makna dan bukan menjadi penyembah bentuk semata. Makna adalah satu hal yang penting bagi jiwa. Kata Rumi pada bait ke 713, “jiwa tanpa makna di dalam tubuh ini seperti pedang kayu di dalam sarung pedang”. Jiwa tanpa makna saat masih di dalam tubuh ada nilainya, namun ketika terpisah dari tubuh tak ubahnya seperti pedang kayu tanpa sarung yang menjadi alat bakar. Dalam sebuah perkataan,

⁴⁹ Matsnawi Maknawi... Hlm. 117.

makna bagaikan otak sedang kata-kata yang indah tanpa makna hanya sebuah gelombang permukaan air yang sekilas berlalu. Rumi mengingatkan kita untuk dekat dengan ahli makna untuk memperoleh anugerah dan menjadi murah hati. Cintailah orang-orang suci pada jiwamu, berikan hati pada hati suci, hati yang berbahagia. Hati akan membawa manusia pada sang pemilik hati, sedang tubuh hanya akan membawa manusia pada penjara dan kesengsaraan.⁵⁰

Dalam menjalani kehidupan Rumi menuntun kita untuk mencapai Rahmat Tuhan yang menjaga kita dari aib dan kegelapan. Pada dasarnya Rahmat Ilahi selalu tercurah pada setiap manusia. Hanya saja tidak semua manusia beruntung sehingga mampu menyadari kasih sayangNya. Semua manusia akan mati, namun orang-orang baik akan meninggalkan jejak kebaikan yang kekal. Sedang orang-orang zalim dan keji hanya meninggalkan kebencian dan kutukan. Seperti yang dikatakan Rumi bahwa dari mana datangnya kita, ke situ pula kita akan kembali. Dalam Q.S al-Muthaffifin dijelaskan bahwa orang-orang kafir berasal dari jenis neraka *sijjin* dan mereka menyambut dunia ini penuh dengan gelora kegembiraan. Sedang para nabi datang dari jenis surga "*illiyin*, jiwa dan hati mereka pun selalu beranjak pada '*illiyin*."⁵¹

Telah dikatakan sebelumnya bahwa orang-orang zalim hanya akan meninggalkan kebencian dan kutukan. Hal ini terbukti pada raja Yahudi yang fanatisme. Raja Yahudi sebelumnya meninggalkan keturunan yang sama dengkinya dan fanatisnya. Dikisahkan bahwa raja Yahudi menyalakan sebuah api besar dan menempatkan berhala di samping api tersebut. Raja Yahudi memaksa pengikut Isa sujud pada berhala tersebut atau melemparkan mereka pada gelombang api yang bisa membakar orang-orang. Sang raja menarik seorang anak dan ibunya, melemparkan sang anak pada api tersebut dengan harapan sang ibu bersujud pada berhala. Namun belum sempat sang ibu bersujud, si anak

⁵⁰ Matsnawi Maknawi... Hlm. 119.

⁵¹ Matsnawi Maknawi... Hlm. 125.

berteriak dari dalam api mengatakan bahwa api itu tidak panas, dia nyaman di dalamnya. Mendengar si anak mengatakan hal itu, lantas sang ibu pun ikut melemparkan dirinya pada gejolak api diikuti dengan pengikut lainnya. Semakin banyak pengikut Isa yang membuang dirinya pada api tersebut hingga pengikut raja pun mulai menghentikan mereka yang tak takut mati.⁵²

Dari cerita diatas ada beberapa hal yang mampu kita pahami mengenai kesadaran pada Ilahi. Pertama, bahwa seseorang yang memiliki kesadaran Ilahiah tak akan menjual keimanannya, mereka tak takut mati. Bagi yang memiliki kesadaran Ilahiah kematian adalah kebebasan dari penjara dunia. Hal ini diungkapkan pada 791-795 yang merupakan perkataan anak dalam api kepada ibunya. Si anak menganalogikan api tersebut dengan rahim ibunya. Ketika dalam rahim ibunya ia merasa menyaksikan kematian jika keluar dari rahim. Namun kebalikannya, anak yang keluar dari Rahim ibunya seperti terbebas dari penjara sempit, melihat warna-warni indahny dunia dengan udara yang nyaman. Kemudian ketika anak itu berada pada kobaran api, ia justru merasakan dunia bagai rahim ibunya seperti penjara sempit. Di dalam api yang “tak membakar” itu sang anak menemukan ketenangan dan kenyamanan. Menyaksikan satu alam yang partikel-partikelnya dipenuhi napas Isa. Orang-orang yang semakin cinta keberimanan mereka, akan semakin teguh dalam menyirnakan badan. Kematian bukanlah sebuah hal yang perlu ditakuti. Hakikatnya kematian adalah pembebasan dari segala bentuk kesengsaraan dan awal perjalanan bertemu sang Pencipta.⁵³

Pelajaran kedua yang mampu kita ambil dari kisah raja Yahudi tersebut adalah tentang raja yang terjebak oleh makarnya sendiri. Awalnya raja berusaha menundukkan pengikut Isa dengan makar jahatnya tersebut. Namun berkebalikan dengan apa yang dibayangkan

⁵² *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 123-142.

⁵³ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 129.

raja, ia justru terjebak oleh jebakan yang ia buat. Pengikut Isa yang tak takut mati, juga api yang tak membakar membuat raja marah, wajahnya menghitam hingga akhirnya ia pun malu dan putus asa. Apa yang dialami oleh raja serupa dengan kisah orang yang mulutnya bengkok sebab menyebut nama Muhammad dengan ejekan. Dari kedua orang tersebut maka dapat dimengerti bahwa ketika Tuhan ingin membuka aib seseorang, perhatian orang itu akan dialihkan untuk membenci orang-orang suci. Begitu pula ketika Tuhan ingin menyembunyikan aib seseorang, maka orang itu akan dibuatNya tak mencari aib orang lain. Tuhan membantu manusia dengan ketundukan. Betapa beruntungnya orang-orang yang menangis karenaNya, yang hatinya terbakar olehNya. Sebab kemana air mata itu mengalir maka disanalah ada Rahmat Ilahi untukNya.⁵⁴

2. Memahami Tingkatan Dalam Kedekatan Dengan Ilahi

Selain kesadaran Ilahiah Rumi juga mengajarkan tentang pemahaman tingkatan dalam kedekatan dengan Ilahi. Pelajaran ini dapat kita petik pada kisah hikmah tentang burung kakak tua dan pedagang kelontong. Dikisahkan bahwa pedagang memukul burung kakak tua hingga bulunya rontok karena suatu kesalahan kakak tua. Pedagang akhirnya menyesal karena burung kakak tua menjadi diam dan tokonya menjadi sepi pembeli. Hingga suatu ketika burung itu tiba-tiba membuka mulutnya karena seorang Darwish melewatinya dengan kepala yang juga gundul seperti si kakak tua. Kakak tua berkata “Oh Darwish! Mengapa kau juga gundul? Apakah kau dari perkumpulan orang-orang gundul atau kau juga menumpahkan botol minyak?”. Sontak orang-orang pun tertawa mendengar analogi yang kakak tua katakan. Kakak tua menganggap Darwish sama seperti dirinya yang gundul karena menumpahkan botol minyak, padahal keduanya jelas

⁵⁴ Matsnawi Maknawi... Hlm. 131, 132.

berbeda. Darwish adalah orang suci, sedangkan kakak tua hanyalah hewan yang dapat berbicara.⁵⁵

Dari sini kita mampu menyadari bahwa sering kali terjadi kekeliruan dalam pandangan hidup. Betapa banyak manusia yang mengatakan “kami manusia, nabi juga manusia, kami dan nabi keduanya tidur dan makan”. Padahal mereka yang tak paham bahwa ada perbedaan yang cukup jauh antara keduanya. Ibarat dua lebah yang makan dari tumbuhan yang sama, namun lebah yang satu menghasilkan madu dan lebah lainnya menghasilkan sengat. Dua bambu yang mengisap air dari sumber yang sama, namun bambu yang satu kosong dan bambu lainnya menghasilkan gula. Ada banyak perbedaan semacam ini di dunia, manusia harus mampu memperhatikannya juga menyadarinya.⁵⁶

Kemudian pelajaran mengenai pandangan tentang kedekatan dengan Ilahi juga dapat kita petik dari kisah raja Ilahi dan tabib Ilahi. Tabib yang datang untuk memeriksa budak kesayangan raja pada akhirnya memahami bahwa sakit yang dialami budak disebabkan karena kerinduannya dengan kekasihnya bernama Zargar. Zargar pun pada saat itu jua dijemput oleh utusan raja dan memasuki istana agar budak cantik itu sembuh dari penyakitnya. Sesuai dugaan, setelah budak itu bersama Zargar selama beberapa lama, budak itu kembali sehat. Namun demikian, tabib justru memberikan ramuan pada Zargar yang membuat tubuhnya makin kurus dan rupanya tak tahan lagi yang menyebabkan budak cantik itu hilang rasa cintanya. Pada akhirnya Zargar meninggal karena penyakitnya.⁵⁷

Namun apa yang dilakukan oleh tabib Ilahi ini bukanlah sebab dari nafsunya, bukan pula sebab dari rasa takutnya pada raja, melainkan karena itu adalah perintah Ilahi. Apapun perintah yang datang dari Ilahi

⁵⁵ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 60.

⁵⁶ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 61.

⁵⁷ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 52.

pastilah benar. Orang awam tidak akan mampu memahami perbuatan yang dilakukan oleh sang tabib. Sebagaimana nabi Khidir membunuh anak kecil, seperti itulah sebab tabib membunuh Zargar. Karena keawaman, kita tidak mampu mencerna maksud dari hal-hal yang mereka lakukan. Namun sekali lagi seperti kata Rumi pada bait 226, bagi pemberi jiwa, diperbolehkan membunuh, sebab ia pengganti Tuhan, tangannya seperti tangan Ilahi. Maka bebaskanlah diri dari prasangka buruk dan keras kepala, karena kita harus menyadari bahwa ada perbedaan jauh antara kedekatan kita dengan Tuhan dan kedekatan mereka para orang suci.⁵⁸

Beralih pada kisah mengenai utusan Roma dan Umar r.a. Utusan Roma yang bertanya pada seseorang mengenai letak istana khalifah Umar, betapa terkejutnya ia setelah mengetahui bahwa khalifah tinggal di sebuah gubuk. Tampaknya selain dikenal sebagai pemimpin atau *amir*, Sayyidina Umar juga dikenal sebagai seorang Darwish. Umar adalah sosok yang ditakuti, bahkan dengan jin dan manusia sekalipun. Hal ini dikarenakan ketakwaan Umar padaNya. Hal itu jua yang dirasakan oleh utusan Roma, ia merasa takut, cemas sekaligus cinta pada sang *amirul mukminin* tersebut. Namun, siapa yang takut padaNya akan memberikan rasa aman tak terkecuali Umar r.a. Utusan Roma pun datang dan duduk bersama Umar, berbicara tentang penciptaan juga hal-hal lainnya.⁵⁹

Dari pertemuannya dengan khalifah Umar inilah utusan Roma takjub dengan Kuasa Ilahi. Ia menjadi raja ruhaniah sebab perbincangannya dengan sang Darwish sekaligus pemimpin umat tersebut. Maka jelas sudah bahwa orang disekeliling kita, yang duduk dan beradu pikiran dengan kita adalah orang yang sangat dapat berpengaruh pada kita. Utusan Roma mampu mencapai pandangan Ilahi sebab ia duduk dengan ahli tasawuf. Maka hendaknya kita berhati-

⁵⁸ Matsnawi Maknawi... Hlm. 55.

⁵⁹ Matsnawi Maknawi... Hlm. 220.

hati dan memilih dengan siapa kita akan bergaul, menghabiskan waktu mengobrol dan berdiskusi. Kita harus mengingat bahwa manusia memiliki Tingkat kedekatan yang berbeda-beda pada Ilahi. Setiap interaksi kita dengan lainnya akan membawa dampak. Jika duduk dengan orang baik, maka kebaikan juga akan mengelilingi kita, begitu pula sebaliknya. Celakalah mereka pemilik hati yang bergaul dengan hati yang mati.⁶⁰

3. Kehendak Manusia dan Kehendak Ilahi

Terakhir, dalam usaha meraih Rahmat Tuhan kita perlu memahami tentang kehendak manusia dan kehendak Ilahi. Dalam bait ke 614 Rumi menjelaskan tentang maqam *jabariyyah*. Pada hakikatnya ketika melepaskan anak panah, bukan kita yang melepaskan, disitu kita hanya menyangka padahal Tuhan yang memanah. Sebagaimana yang ada pada Qur'an Surat al-Anfal ayat 17 “bukan engkau yang melempar ketika engkau melempar”. Maqam *jabariyyah* ini menunjukkan rintihan, dan takberdayaan manusia. Namun terdapat rasa malu yang menjadikan ikhtiar dan kehendak manusia. Kepiluan, rasa malu, rasa bersalah adalah bukti dari adanya kehendak bebas manusia.⁶¹

Kemudian pelajaran tentang kehendak manusia dan kehendak Ilahi terdapat pada kisah keturunan raja Yahudi yang fatatisme mengenai api yang tak membakar . Raja yang berusaha membakar orang-orang yang tak mau sujud pada berhala geram, berkata kasar, dan bertanya-tanya pada api mengapa tabiatnya hilang, mengapa ia tak lagi membakar. Akan tetapi api itu tak membakar hanya pada pengikut Isa, terhadap raja api itu tetaplah api yang mampu membunuhnya. Api hanyalah api, hamba Tuhan yang tunduk padaNya dan perintahNya. Bagi manusia biasa, api, udara, tanah, air adalah sesuatu yang mati. Namun di hadapan Ilahi mereka semua hidup, bergerak atas perintahNya. Mereka adalah hamba yang mematuhi kehendakNya.

⁶⁰ Matsnawi Maknawi... Hlm. 235.

⁶¹ Matsnawi Maknawi... Hlm. 108.

Seperti apa Tuhan berkehendak seperti itu pulalah mereka bergerak. Bahkan ketika percikan api keluar antara gesekan batu dan besi, percikan api itu keluar atas kuasaNya. Begitu pula dengan daun yang jatuh karena terpaan angin semua adalah atas perintahNya.⁶²

Qadha merupakan salah satu kehendak Ilahi. Ketika ketentuannya telah datang maka tertutuplah setengah pandangan manusia. Hanya perkataan-perkataan manis yang nampak, dan takt ahu lagi apakah itu kebenaran dari kawan atau makar dari musuh. Hal ini sama seperti singa yang akhirnya percaya pada makar kelinci. Kelinci tanpa takut menerangkan rencananya, berkata pada singa bahwa ada singa lain yang sempat menawannya dan menahan kelinci lain dari kawanannya. Singa tak sadar bahwa apa yang dikatakan oleh kelinci adalah sebuah perangkap. Di mata singa hanya kebenaran yang nampak dari perkataan kelici. Kala pandangan tak mampu lagi melihat mana yang baik dan buruk, tak mampu membedakan antara madu dan racun. Maka lekaslah rendahkan dirimu di hadapanNya. Dekatkanlah dirimu denganNya dengan merintih, bertasbih, dan berpuasa agar pandangan mu jelas melihat apa yang sebenarnya sedang terjadi.

Kisah tentang ketentuan Ilahi yang datang pada singa mengingatkan pada kisah hud-hud dan raja Sulaiman. Ketika raja Sulaiman sedang berkemah di lembah yang luas, burung-burung datang pada raja menunjukkan kepawaiannya dan berbincang dengan raja. Burung Hud-hud memohon pada raja untuk membawanya sebab ia bisa mengetahui sumber air yang tersembunyi di bumi meski ia berada di atas langit. Raja yang menyetujui perkataan hud-hud membuat gagak dengki. Gagak mengatakan bahwa perkataan hud-hud tak berdasar dan merupakan omong kosong. Palsanya bagaimana ia bisa mengetahui sumber air yang ada di bumi sedang hud-hud tak mampu mengetahui perangkap yang tersembunyi. Lantas hud-hud mengatakan bahwa ia

⁶² Matsnawi Maknawi... Hlm. 134.

mampu melihat perangkap dari udara selama ketentuan (qadha) tak menutup mata akalunya. Dari kedua kisah tersebut kita benar-benar memahami bahwa ketika ketentuan Ilahi datang, akal menjadi sirna. Pandangan menjadi buram tak mampu melihat dengan jelas. Maka perlu kedekatan Ilahi agar pandangan selalu terjaga. Namun dari kisah hud-hud ini, didapati bahwa setiap hal adalah qadha. Gagak yang ingkar pada kepawaian hud-hud juga merupakan ketentuan Tuhan. Hud-hud dan singa yang tak mampu melihat perangkap juga merupakan ketentuan Tuhan.⁶³

c. Cara Meraih Kebahagiaan

Selanjutnya mengenai cara meraih kebahagiaan, Rumi menekankan kesadaran diri dan beberapa elemen yang perlu diperhatikan dalam menjalani hidup, antara lain yakni:

1. Memiliki Adab

Rumi menjelaskan secara terang bahwa adab adalah salah satu hal penting yang harus dimiliki manusia. Hal ini dituturkan oleh Rumi melalui bait ke 78-92. Dalam bait ke 78 Rumi bahkan memohon taufikNya dalam menjaga adab. Bagi Rumi adab merupakan hal penting dalam meraih Rahmat Ilahi. Tanpa adanya adab, manusia akan terhalangi dari kasih sayang Tuhan. Tanpa adanya adab, manusia akan mencelakai dirinya sendiri bahkan menjadikan alam semesta penuh dengan fitnah. Salah satu adab yang dituliskan oleh Rumi adalah dengan berprasangka baik dan merasa cukup. *Su'udzon* (berprasangka buruk) dan tamak merupakan bentuk dari kekufuran yang menyebabkan Rahmat Tuhan kembali tertutup.⁶⁴

Hal ini ditegaskan kembali oleh Rumi dengan mengingat kisah kaum nabi Musa yang kufur dalam Q.S. al-Baqarah ayat 57 dan 61. Dalam kisah itu Tuhan membuktikan kuasaNya dengan menurunkan hidangan dari langit berupa *mann* dan *salwa* (sejenis madu dan sejenis

⁶³ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 195.

⁶⁴ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 35.

burung puyuh), dan 12 mata air yang keluar dari hentakan tongkat Musa. Sudah Nampak jelas nikmat Tuhan yang diberikan dengan mudahnya, tetapi mereka berbuat kufur dengan menginginkan semua yang tumbuh di bumi diberikan padanya. Dengan tidak adanya adab pada diri mereka melalui kekufuran yang mereka lakukan inilah, mereka kembali mendapatkan murka Tuhan. Mereka ditimpa kenistaan, dan kemiskinan. Dari kisah ini Rumi mengingatkan kita bahwa apapun musibah yang menimpa, kesedihan ataupun kezaliman, semuanya berasal dari dirimu sendiri, dari kelancangan, dan ketidakpedulianmu. Maka perlu selalu diingat bahwa adab adalah salah satu hal yang teramat penting untuk manusia menjalani kehidupan di dunia. Baik *hablumminannas* maupun *hablumminallah* memerlukan adab di dalamnya.⁶⁵

Selanjutnya pelajaran tentang adab dituturkan oleh Rumi melalui kisah nabi Adam as. Adam yang melanggar perintah Tuhan dan memakan buah terlarang. Ia menyadarinya dan bertaubat pada Allah, berkata bahwa “kami menzalimi diri kami sendiri”. Padahal sesungguhnya apa yang dilakukan oleh nabi Adam tak lain adalah karena ketentuanNya. Namun nabi Adam menyembunyikan perbuatanNya, menyematkan dosa itu pada dirinya sendiri. Ia menjaga adabnya dengan menerima semua ketentuanNya dan tak menyalahkan siapapun kecuali mengakui bahwa ia telah zalim pada diri sendiri. Dengan adab yang dimiliki Adam as, ia mendapatkan Rahmat dan ampunan Tuhan.⁶⁶

2. Menjaga Amarah dan Syahwat

Beberapa kali Rumi menuliskan tentang kisah hikmah yang di dalamnya ada rasa amarah dan akibat yang ditimbulkan. Contoh pertama dapat kita lihat dari kisah pedagang kelontong dan burung kakak tua. Toko kelontong ini ramai sebab pembeli tertarik pada kakak

⁶⁵ Matsnawi Maknawi... . Hlm. 36.

⁶⁶ Matsnawi Maknawi... . Hlm. 228.

tua yang bersuara indah. Para pembeli mengajak kakak tua itu berbincang, hingga suatu hari kakak tua memecahkan botol minyak mawar. Ketika pedagang mengetahui perbuatan peliharaannya tersebut, ia bergegas memukul kakak tua hingga bulunya rontok dan menjadi gundul. Alhasil kakak tua itu menjadi diam, tidak mau bicara bahkan setelah pedagang melakukan banyak cara untuk membuat burung itu kembali bicara. Hal ini menyebabkan toko tersebut tak seramai biasanya, dan pedagang pun akhirnya menyesali perbuatannya. Dalam bait 255 dijelaskan bahwa sang pedagang merasa senang ketika memukul kakak tua, kemudian setelah ia menyadari perbuatannya, ia justru merasa hal itu yang membuat tangannya merasa patah. Dari bait dan penggalan kisah ini kita mampu menyadari bahwa pelampiasan amarah mungkin akan membuat kita merasa senang dan puas. Namun demikian kesenangan sesaat itu bisa menjadi penyesalan panjang nantinya.⁶⁷

Selanjutnya, pesan Rumi mengenai amarah dan syahwat mampu kita lihat dari kisah Raja Yahudi yang fanatisme atas keyahudiannya. Ia berusaha membuat wazirnya membuat makar agar tak ada lagi satupun pengikut Isa yang tersisa. Raja dipenuhi amarah dan syahwat atas kefanatikannya membuatnya tak mampu membedakan mana kebaikan dan mana kebatilan. Begitulah hakikat amarah yang dikatakan Rumi pada bait ke 333, amarah dan syahwat akan menjulingkan seseorang. Kala amarah dan syahwat menghinggapi diri maka rasa keakuan datang dan ratusan hijab (penghalang) menutupi pandangan dari kebenaran.⁶⁸

3. Menghilangkan Ego dan Keakuan

Cerita hikmah tentang raja Yahudi yang menghabisi ribuan umat Isa adalah hasil dari amarah dan syahwatnya. Seketika ego dan keakuan mengendalikan sang raja, dan raja itu berkata “Akulah penjaga agama Musa”. Padahal pada hakikatnya karena ego itulah

⁶⁷ Matsnawi Maknawi... . Hlm. 60.

⁶⁸ Matsnawi Maknawi... . Hlm. 71.

pandangannya menjadi juling dan tak mampu melihat dengan baik, ia tak mampu melihat bahwa apa yang telah dilakukannya adalah sebuah kebatilan. Kebenaran sejati tak mampu dirasakan oleh raja, dia justru berbangga diri dan merasa apa yang dilakukannya adalah suatu kebenaran. Inilah mengapa menghilangkan ego dan keakuan menjadi sangat penting agar kita mampu memiliki pandangan yang baik.⁶⁹

Dalam bait ke 22 pada lain cerita yakni mengenai raja Ilahi, Rumi secara tersirat berpesan untuk kita menghilangkan ego dan keakuan dalam diri, menempuh jalan cinta Ilahi dan meraih Rahmat Tuhan. Hilangnya ego dan keakuan akan membawa manusia selamat dari segala bentuk rakus dan aib. Seperti yang dilakukan raja Ilahi yang sempat terlena akan cinta pada budak cantik. Bahkan ketika budak itu sakit, raja mengatakan bahwa tak ada yang lebih peting dari sang budak. Namun sayangnya semua tabib yang mengobati budak itu tak mampu menyembuhkannya, hingga akhirnya raja sadar dan kembali memuja Ilahi. Tak lama raja bermimpi akan ada tabib yang mampu menyembuhkan sang budak, dan keesokannya menjadi kenyataan. Tabib tersebut adalah tabib Ilahi, seketika raja menyadari akan tindakannya, dan menyadari pula bahwa tabib Ilahi itulah yang merupakan kekasih sejati raja, bukan perempuan yang cantik. Meski telah menyadari kesalahan dan keterlenaannya, namun realitas di dunia ini adalah perbuatan satu menimbulkan perbuatan yang lain. Sang tabib pun tetap melakukan cara untuk mengobati budak itu.⁷⁰

4. Menyingkirkan Hasud

Hasud merupakan salah satu sifat yang banyak dimiliki oleh Iblis. Kata Rumi “Hanya Iblis saja yang berlebihan dalam hasud”. Hasud atau dengki adalah sifat yang ditandai dengan rasa ingin memiliki memiliki nikmat yang orang lain miliki, dan menghendaki nikmat tersebut beralih pada dirinya. Bait-bait yang membahas

⁶⁹ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 72.

⁷⁰ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 27.

mengenai hasud antara lain terletak pada bait ke 429-436. Rumi mengingatkan kita pada kisah Iblis dan Adam, ketika Iblis tidak mau memenuhi perintah Allah untuk bersujud pada Adam. Sebab kedengkian, Iblis memerangi Adam dengan penuh bahagia. Sebab kedengkian, Iblis menentang untuk bersujud pada Adam karena merasa dirinya yang terbuat dari api lebih mulia dari Adam yang terbuat dari tanah. Tak ada jurang yang lebih sulit dari hasud.⁷¹

Sifat takabur (merasa dirinya lebih baik, lebih tinggi) berasal dari hasud, siapa saja yang terlena pada kedua hal itu, ia ibarat kehilangan hidung dan telinganya. Hakikat hidung adalah untuk mencium aroma yang mampu membawa ke suatu tempat. Aroma sejati adalah aroma hakikat agama, siapa yang memiliki hasud akan sulit mencium aroma agama. Tak ada syukur yang terucap padahal nikmat sudah ada di depan matanya, ia menjadi kufur nikmat seolah tak memiliki hidung untuk mencium aroma hakikat agama. Maka dari itu, hilangkan lah rasa dengki dalam diri, bersyukurlah atas apa-apa yang Ilahi limpahkan pada kita. Jangan terlena pada segala sesuatu yang dimiliki oleh orang lain, hingga membuat lupa atas nikmat yang kita miliki. Bersyukur, dan ikutilah orang-orang yang pandai bersyukur.⁷²

5. Pengendalian Diri

Syams Tabrizi adalah cinta Rumi. Cinta mampu membuat seseorang menderita melalui keterpisahan dan tak adanya keterikatan. Hal ini disebabkan karena hakikat cinta (baik metafora/hakiki) akan mengantarkan kita pada kekasih. Seperti Rumi yang menderita atas kepergian Syams sebelum ia menyadari bahwa Syams ada pada dirinya sendiri. Juga budak yang terpisah oleh pujaan hatinya, Zargar. Namun cinta yang sejati adalah cinta yang bermuara pada Ilahi. Cinta yang berwarna, cinta yang memandang fisik adalah suatu ketimpangan, suatu

⁷¹ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 84.

⁷² *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 85.

kehinaan. Cinta itu sirna ketika penyebab dari rasa cintanya hilang, seperti budak yang kehilangan cintanya pada Zargar ketika Zargar sakit dan tak lagi rupawan.⁷³

Sering kali kelebihan yang dimiliki justru menjadi penyebab kehancuran. Seperti merak yang diburu karena indah bulunya, atau gajah yang dibunuh untuk diambil gadingnya. Realitasnya manusia pun juga begitu, betapa banyak orang yang tersakiti karena menunjukkan kelebihannya. Beberapa hal memang perlu kita sembunyikan untuk menyelamatkan diri kita sendiri. Dalam kisah singa dan kelinci, kelinci berusaha membuat makar untuk menyelamatkan dirinya. Hewan buas yang membawa kelinci untuk menjadi santapan singa hari itu penasaran seperti apa rencana yang dibuat oleh kelinci lemah itu. Namun kelinci tak mau menjelaskan rencana dan tujuannya pada hewan buas. Kata kelinci “tak semua rahasia layak diungkapkan. Kadang genap menjadi ganjil, ganjil menjadi genap”. Pada bait 1047 diingatkan kembali agar kita tak banyak bicara tentang tiga hal yakni tujuanmu, emasmu (harta), dan madzhabmu (keyakinan). Banyak orang yang bertentangan akan ketiga hal tersebut. Bahkan realitasnya ketiga hal itu mampu membuat orang hasud dan dengki.⁷⁴

Selain kelebihan, Rumi juga mengingatkan kita untuk menyembunyikan harapan/keinginan kita. Pada bait ke 175 tertulis “saat hatimu menjadi tempat terakhir bagi rahasia-rahasiamu, keinginanmu lebih cepat terkabulkan”. Kemudian bait selanjutnya dikuatkan dengan sabda Rasulullah saw, “siapa yang menyembunyikan rahasianya, keinginannya lebih cepat terkabulkan”.⁷⁵

Meski demikian dalam mengejar harapan dan keinginan Rumi tetap menegaskan untuk kita tidak melupakan kadar, karena kadar itu baik. Selalu ingat potensi yang ada pada diri, dan jangan memaksakan

⁷³ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 52.

⁷⁴ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 170.

⁷⁵ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 47.

sesuatu yang di luar kendalimu sebab jerami tak mampu menahan beratnya gunung. Hal ini diucapkan Rumi dalam mengingatkan Hasamuddin yang bersikeras ingin mengetahui cinta antara Rumi dan Syams. Kata Rumi hanya cinta dan pecinta yang mampu mengekspresikan cinta, sebab cinta akan lebih jelas tanpa bahasa. Hal ini mengingatkan kita bahwa tidak semua hal ada dalam kendali kita. Meski Rumi pernah berkata “Jangan pergi menuju kegelapan sebab matahari selalu bersinar. Jangan berkumpul dengan orang-orang yang putus asa sebab selalu ada harapan yang akan datang” namun nyatanya kita harus sadar akan kemampuan diri sendiri dan tidak dapat memaksakan sesuatu.⁷⁶

Dalam kisah singa dan kelinci, diceritakan bahwa setiap harinya akan ada nama yang diundi dan hewan tersebut menjadi santapan singa. Hal ini diusulkan oleh hewan buas lainnya agar mereka tidak berebut makanan dengan singa setiap harinya. Tibalah suatu hari nama kelinci yang menjadi jatah makan singa. Kelinci tak tinggal diam akan hal itu, ia tak rela mengantarkan nyawanya hanya karena singa yang paling kuat. Akhirnya kelinci membuat makar untuk menghentikan kesepakatan hewan buas dan singa sebelumnya. Kelinci memperlambat jalannya yang menyebabkan singa marah atas keterlambatannya. Meskipun kelinci bukanlah apa-apa di mata singa namun kelinci itu tetap tenang, dan tak takut dalam menghadapi raja hutan itu. Dalam hal ini kelinci mengajarkan kita untuk tenang pada setiap kondisi terlebih ketika menghadapi masalah. Ketenangan adalah separuh obat sedang kepanikan adalah separuh penyakit. Ketakutan dan kekhawatiran adalah rasa yang dibawa oleh terdakwa sedang keberanian menghilangkan segala keraguan.⁷⁷

Kelinci ini akhirnya mampu mengalahkan singa, singa terjebak pada amarahnya sendiri. Ketika singa dibawa ke sumur tua ia melihat

⁷⁶ Matsnawi Maknawi... . Hlm. 43.

⁷⁷ Matsnawi Maknawi... . Hlm. 184.

bayangannya sebagai singa lain yang menyebabkan ia lompat ke sumur itu dan akhirnya mati di sana. Dalam kisah singa dan kelinci ini, kelinci telah melakukan jihad kecil menyingkirkan musuh yang mampu membunuhnya. Namun musuh yang ada dalam tubuh justru jauh lebih buruk dari musuh luar. Inilah jihad besar yang sesungguhnya harus dihadapi oleh semua makhluk yakni melawan nafsu dirinya sendiri. Nafsu adalah bagian dari neraka, dan bagian selalu mengikuti keseluruhannya. Nafsu adalah hal yang sangat berbahaya, nafsu menjadikan manusia lupa diri dan terus kekurangan. Tak ada jalan lain untuk melawan nafsu selain mengingat Tuhan dan mendekat padaNya.⁷⁸

Selanjutnya pembelajaran mengenai pengendalian diri dapat diambil dari kisah burung kakak tua dan saudagar. Singkatnya, saudagar kaya ini akan berangkat ke India. Ia menanyakan pada seluruh penghuni isi rumah tentang oleh-oleh apa yang diharapkannya. Tibalah giliran kakak tua, kakak tua hanya ingin saudagar menyampaikan pesan pada sekumpulan kakak tua lainnya. Apakah adil jika mereka dapat terbang dengan bebas sementara dirinya terkurung dalam sangkar. Saudagar yang menyayangi burung kakak tuanya segera menyampaikan pesannya ketika bertemu dengan sekelompok burung kakak tua. Namun alangkah terkejutnya saudagar itu ketika ia melihat salah satu burung kakak tua jatuh mati setelah mendengar ceritanya. Saudagar sangatlah kecewa dan menyesal sebab hanya dengan perkataannya dapat membunuh salah satu burung kakak tua. Begitulah bahaya lisan, lisan mampu membunuh orang lain bahkan diri sendiri. Perkataan yang keluar dari lidah bagaikan api yang mampu membakar. Maka hendaknya manusia menjaga lidahnya, menjaga tiap tutur kata yang keluar dari mulutnya.⁷⁹

⁷⁸ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm.215.

⁷⁹ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 244.

Setelah mendengar cerita dan penyesalan saudagar, burung kakak tua itupun tiba-tiba sekarat. Ia jatuh ke dasar sangkarnya dan membuat saudagar makin terkejut. Sontak sang saudagar bergegas mengeluarkan kakak tua kesayangannya dari kurungan itu. Saudagar meratapi kakak tua yang terlihat diujung nyawa, dan lagi-lagi menyesali perkataan dan perbuatannya yang kembali membunuh kakak tua. Belum puas sang saudagar menangisi kakak tua kesayangannya itu, tiba-tiba kakak tua mengepakkan sayapnya, terbang tinggi dan meninggalkan saudagar kaya itu. Kakak tua terbang sambil meninggalkan satudua nasihat kepada saudagar. Saudagar pun akhirnya menyadari bahwa kakak tua kesayangannya sudah cukup menderita karena dikurung alih-alih dengan alasan menjaganya. Maka dari sini kita mampu mengetahui betapa bahayanya dihormati, diinginkan, disayangi oleh manusia. Beberapa manusia justru menawan dan membuat sengsara dengan alasan untuk menjaga. Siapa yang membiarkan kecantikannya, keindahannya dapat dilihat dengan mudah, maka takdir buruk akan mendatangnya. Sebab terpesonanya banyak manusia padanya, akan menyebabkan seseorang menjadi angkuh dan kehilangan dirinya sendiri. Maka hidup di dunia haruslah rendah hati, jangan menganggap diri sebagai entitas yang tinggi.⁸⁰

6. Ilmu

Ilmu adalah salah satu bekal yang penting dalam manusia menjalani kehidupan. Bahkan banyak sekali sabda Rasulullah saw mengenai ilmu. Dalam bait 1030 dikatakan bahwa ilmu ibarat akik cincin Sulaiman. Semua yang nampak pada alam ini adalah bentuk dan ilmu adalah jiwa. Ilmu juga lah yang membuat kelinci menang atas singa pada kisah hikmah “kelinci dan singa”. Kelinci memainkan siasatnya yang cerdas, dan berhasil menyelamatkan diri dari santapan singa. Kelinci lapor pada singa, menceritakan hal yang menyebabkan

⁸⁰ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm 278.

keterlambatannya. Kelinci itu bercerita bahwa ada singa lain yang menawan dia dan 2 kelinci kawanannya di perjalanan. Kelinci juga mengatakan bahwa singa liar itu tak takut pada raja. Sang singa yang tersulut pada emosi karena cerita kelinci akhirnya meminta kelinci untuk memimpin jalan bertemu singa liar itu. Kelinci yang sebelumnya telah menandai sumur tua yang dalam sewaktu perjalanan membawa raja hutan ke sumur itu. Seperti yang dibayangkan oleh kelinci sebelumnya, singa itu melihat bayangannya sendiri di sumur dan singa mengira itu adalah singa liar yang menantanginya. Akhirnya sang raja hutan melompat ke sumur itu, nahas ketika singa menyadari bahwa tak ada singa lain di dalam sumur, singa sudah tak mampu lagi naik ke daratan. Pada akhirnya singa itu pun mati di dalam sumur tersebut. Jika dinalar seekor kelinci tak ada artinya dibanding singa yang kuat, memiliki taring dan kuku yang tajam. Tak mungkin seekor kelinci mampu mengalahkan singa. Namun dari kisah ini kelinci mampu mengalahkan singa karena kecerdikannya. Ia tak melawan singa menggunakan kekuatan badan, melainkan menggunakan ilmu dan otaknya yang cerdas.⁸¹

⁸¹ *Matsnawi Maknawi...* . Hlm. 167.

BAB IV

ANALISIS KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN LUCIUS A. SENECA DAN JALALUDDIN RUMI

Dalam bab ini penulis akan menyampaikan beberapa topik mengenai kebahagiaan perspektif Seneca dan Rumi yang kemudian ditampakkan persamaan ataupun perbedaan di dalamnya.

A. Sumber Kebahagiaan

Seneca mendasarkan kebahagiaan pada pikiran yang kuat, sedangkan Rumi mendasarkan kebahagiaan pada Rahmat Tuhan. Bagi Seneca, manusia harus mempunyai pikiran yang kuat untuk mencapai hidup yang bahagia.¹ Kekuatan pikiran ini akan terhubung pada penentuan tujuan hidup yang jelas. Tujuan mampu membuat manusia mencapai kebahagiaan yang diimpikannya. Jika tidak memiliki tujuannya sendiri manusia akan hidup dalam ketidakpastian dan terus terombang-ambing. Tanpa adanya tujuan maka hidup hanya akan membuang waktu dengan mengikuti semua perkataan orang-orang. Tanpa adanya tujuan manusia akan melewati berbagai jalan yang beragam tanpa mencapai puncak dan kebahagiaannya. Seperti orang yang fokusnya terpecah dengan berbagai hal akan lebih mungkin bahwa ia sama sekali tak menguasai semua, bahkan salah satu saja dari bidang tersebut. Keterombang-ambing yang dialami manusia tanpa tujuan ini akan menghabiskan waktu hidup yang singkat dalam kesia-siaan.

Kekuatan pikiran ini juga sangat penting bagi seseorang dalam menjalani hidup yang tak bisa diduga dan penuh dengan kejutan. Dalam hidup manusia akan menemukan suka duka, termasuk kemalangan dan sebagainya. Orang-orang yang memiliki kekuatan pikiran, mengikuti kebajikan tertinggi akan selalu disertai kebahagiaan dan keceriaan pada kondisi apapun, baik yang diinginkannya ataupun tidak. Hal-hal fana seperti kekayaan tidak akan mampu mempengaruhi kebahagiaan orang-orang dengan pikiran yang kuat. Kebajikan

¹ *Seni Hidup...* Hlm. 7.

tertinggi akan membawa kebahagiaan baik dalam kondisi di mana pakaiannya compang-camping ataupun pakaian jubah, tempat tidur yang nyaman atau pada tumpukan jerami. Tidak ada satupun hal fana yang mampu menghilangkan kebahagiaan pada orang-orang dengan kebajikan dan kekuatan pikiran.

Sedangkan sumber kebahagiaan menurut Rumi dalam kitab *Matsnawi* adalah Rahmat Tuhan. Rumi tidak menyatakan ini secara gamblang pada syair-syair di dalam *Matsnawi* bait 1-2011, namun hampir semua yang dituturkan oleh Rumi berkaitan dengan Tuhan. Rumi menuturkan tentang kesadaran Ilahiah, juga sikap dan usaha yang harus dimiliki manusia untuk meraih kebahagiaan. Beberapa bait juga membahas mengenai Rahmat Tuhan seperti bait 759 bahwa ketika cahaya Ilahi telah menguasai maka akan terjaga dari kegelapan. Lanjutnya pada bait 760 dituturkan bahwa cahaya Ilahi tercurah pada setiap jiwa, hanya saja tidak semua jiwa mampu mencapainya, mengambilnya satu demi satu.² Maka dapat diketahui bahwa pandangan Rumi mengenai kebahagiaan sangat berkaitan dengan agamanya yakni Islam. Rumi meyakini bahwa kedekatan Ilahi sangatlah penting untuk mencapai cahaya Ilahi atau Rahmat Tuhan. Untuk meraihnya, manusia harus memiliki kesadaran Ilahiah secara penuh dengan usaha-usaha yang menjadikan dekat denganNya. Pandangan Rumi ini sesuai dengan kebahagiaan dalam al-Qur'an yang mengatakan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan manusia dengan Tuhannya. Kebahagiaan sejati diraih dengan Rahmat dan RidloNya melalui sikap-sikap yang ada pada al-Qur'an. Pandangan ini juga sesuai dengan konsep kebahagiaan yang diungkapkan oleh beberapa tokoh teologis seperti al-Ghazali, Ibnu Miskawaih, dan Agustinus yang pada pokoknya menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kesempurnaan dari kebaikan yang bersumber pada Tuhan Yang Maha Esa.

B. Tujuan Hidup dalam Meraih Kebahagiaan

Dunia merupakan tempat hidup manusia sebelum menemui kematiannya. Di dunia, manusia dihadapkan dengan berbagai pilihan yang harus diputuskan dan diambil. Dapat dilihat dengan jelas bahwa ada banyak jalan tersedia untuk

² *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 125.

manusia dan tugas manusia adalah memilih jalan mana yang harus ia pilih sesuai dengan tujuan hidupnya. Hal ini menjadikan tujuan bersifat penting dan harus dimiliki oleh manusia. Dalam pandangannya mengenai tujuan, Seneca dan Rumi memiliki kesamaan yang menyatakan bahwa tujuan adalah suatu aspek penting pada hidup. Dengan adanya tujuan hidup, maka manusia mampu menata jalan yang sesuai dengan tujuannya. Hal ini menjadi penting sebab manusia sering kali tidak mengetahui bagaimana persisnya kebahagiaan yang didambakan, sedangkan tiap manusia memiliki sifat naluriah ingin mencapai kebahagiaan. Hal ini membuat Seneca menekankan manusia untuk memiliki tujuannya sendiri.³ Tujuan harus ditentukan oleh tiap individu, dipikirkan tiap manusia secara matang tanpa adanya paksaan dari orang lain. Sebab tentu saja, ketika menjalani hidup dengan paksaan akan membuatnya tak sebahagia ketika menjalani hidup sesuai keinginannya.

Tujuan ini akan membuat manusia mampu melihat jelas jalan mana yang akan diambil untuk meraih kebahagiaannya. Dengan begitu manusia tidak akan menghabiskan waktunya dengan kesia-siaan. Bayangkan saja jika manusia tak memiliki tujuannya, ia akan berpotensi untuk mencoba semua hal yang ada. Akan semakin banyak waktu yang terbuang karena ia tak memiliki tujuan. Ia akan berpindah dari rancangan satu ke rancangan lain dan tak pernah puas dengan diri serta pencapaiannya. Maka tujuan ini juga dapat menjadi batasan bagi manusia agar tak terombang-ambing dalam ketidakpastiaan juga rencana yang terus berubah. Dalam tujuan hidup ini, hendaknya manusia tidak menjadikan hal-hal fana sebagai tujuannya. Hal-hal yang fana terlalu berbahaya untuk dijadikan tujuan, karena akan banyak resiko yang ditanggung sebab menjadikan sesuatu yang mudah hilang sebagai tujuan. Bahkan kesenangan sekalipun tak seharusnya menjadi tujuan seseorang, sebab kesenangan sejatinya merupakan suatu perasaan yang mengikuti kebajikan. Maka tujuan yang tepat

³ Seneca. (2020). *Seni Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Circa. Hlm. 1.

untuk manusia ambil dalam hidupnya adalah tujuan yang didasarkan pada kebajikan.

Pemikiran Seneca tentang pentingnya tujuan yang harus ditentukan pada tiap individu ini sejalan dengan pemikiran Aristoteles. Tujuan manusia merupakan pertanyaan inti dari Aristoteles mengenai kehidupan yang bahagia. Sebab kehidupan yang bahagia, yang bermutu adalah ketika manusia mampu mencapai tujuannya. Tujuan merupakan nilai arif, suatu nilai yang baik yang menjadikan manusia bergerak dan melakukan sesuatu untuk mencapainya. Seneca menyatakan untuk tidak menjadikan hal-hal fana sebagai tujuan, seperti kekayaan. Sama dengan yang diungkapkan Aristoteles bahwa hal-hal fana seperti kekayaan ini bukanlah merupakan tujuan akhir, tujuan yang tertinggi.⁴

Sedangkan Rumi meski tidak menyatakan secara eksplisit mengenai tujuan hidup manusia, dari kitab *Matsnawi* dapat dimengerti bahwa tujuan hidup manusia menurut Rumi adalah kembali pada Tuhan di akhirat kelak. Rumi menjadikan Tuhan dan akhirat sebagai tujuannya, adanya tujuan ini akan membentuk kesadaran jiwa pada Tuhan dan menjadikan Rahmat Tuhan mampu dicapai. Meski tujuan yang dijelaskan oleh Rumi bersifat immaterial, bukan berarti Rumi meniadakan aspek yang ada di dunia sebagai tempat hidup manusia. Menurut Rumi manusia harus mampu membedakan dua persepsi. Yang pertama yakni persepsi dunia yang merupakan jalan atau tangga untuk menghadapi entitas kebendaan (duniawi). Yang kedua adalah persepsi religi merupakan tangga menuju alam spiritual.⁵ Istilah spiritual sendiri terkait dengan makna atau ruh dari sesuatu. Dalam hal ini persepsi religi digunakan untuk menjalani hidup yang terikat dengan jiwa. Jiwa yang tak sadar pada Ilahi akan disibukkan pada hal-hal fana. Ketakutan akan ketiadaan, keburukan imajinasi, pikiran untung rugi, dan derita lainnya yang setiap hari ditemui manusia akan selalu menghantui. Orang-orang yang memiliki jiwa yang dekat dengan Tuhannya yang memiliki kelembutan, dan ketenangan. Manusia yang

⁴ Magnis, F. (2021). *13 Tokoh Etika*. Yogyakarta: Kanisius. Hlm. 30.

⁵ Rumi. (2021). *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (Kitab I Bait 1-2011)*. Yogyakarta: Diva Press. Hlm. 65.

menjadikan Tuhan dan akhirat sebagai tujuannya akan memahami bahwa hal-hal di dunia ini hanya berupa bayang-bayang. Mereka tidak akan mengkhawatirkan hal-hal yang tak abadi dan tak menjadi tujuannya.

Tujuan hidup yang diungkapkan Rumi ini serupa dengan pendapat al-Ghazali dan Ibn Miskawaih pada teologi Islam dan Agustinus yang menganut teologi kristiani. Tokoh-tokoh yang mempercayai adanya Tuhan percaya akan adanya kehidupan setelah kematian. Menurut al-Ghazali manusia harus memahami tentang dirinya, dari mana ia datang, kemana ia akan pergi setelah kematiannya, apa tujuan persinggahan di dunia. Manusia diciptakan oleh Tuhan, ia datang dari sisi Tuhan. Tuhan pula lah tempat kembali manusia, tempat mencapai kebahagiaan sejati dengan mengenalNya (*makrifatullah*). Manusia terdiri dari tubuh dan jiwa yang mana tubuh adalah bagian yang dapat musnah ketika bertemu kematian namun jiwa bersifat abadi yang akan tetap hidup dan menyimpan seluruh pengetahuannya mengenai Tuhan.⁶

Pandangan Rumi sejalan pula dengan pemikiran Ibnu Miskawaih, bahwa kebahagiaan adalah suatu kesempurnaan dari kebaikan yang mampu menyirnakkan makna penting pada entitas lain. Satu kesempurnaan ini adalah Tuhan yang denganNya manusia tak perlu mengkhawatirkan hal-hal lain. Sebab Tuhan menjadi inti yang utama dari kesempurnaan kebaikan menuju kebahagiaan, maka Tuhan menjadi satu-satunya tujuan dalam hidup. Dalam menuju kebahagiaan sejati ini manusia akan melewati dua fase yang mana pada fase awal manusia masih terganggu pada nafsu duniawi sedangkan pada fase tertinggi manusia barulah dikatakan bahagia seutuhnya sebab jiwanya bersama jiwa tinggi.⁷

Begitu pula dengan Agustinus meski seorang kristiani, pandangan tentang tujuan hidup Rumi juga serupa dengannya yang menyatakan bahwa Tuhan adalah nilai tertinggi. Suatu nilai disebut juga sebagai tujuan yang membuat

⁶ Al-Ghazali. *Kimiya al-Sa'adah*. Terj: Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman). Hlm. 22.

⁷ *Menuju Kesempurnaan...* Hlm.94.

manusia bergerak ke arahnya dan mencapainya. Tuhan dipandang Agustinus sebagai nilai mutlak dan tertinggi. Segala sesuatu yang bernilai dikatakan bernilai karena terlibat dengan nilai mutlak, dikatakan baik juga karena mendapat kebbaikannya dari Tuhan. Hakikat manusia senantiasa mengarah pada Tuhan sebab manusia adalah ciptanNya. Manusia akan tersesat jika mengejar segala tujuan jika ia tidak meletakkannya pada perspektif nilai mutlak.⁸

C. Cara Memperoleh Kebahagiaan

1. Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan hal yang penting dalam meraih kebahagiaan baik menurut Seneca maupun Rumi. Beberapa kesamaan mengenai pengendalian diri yakni pengendalian atas kelebihan dimiliki, pengendalian nafsu, dan menyingkirkan dengki. Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Mereka saling berkomunikasi untuk kepentingan mereka atau hanya sebatas menjalin pertemanan. Dalam interaksi sosial, hal yang biasa ketika manusia saling bercerita tentang kehidupannya. Pada hubungan sosial ini Seneca memperingatkan bahwa jumlah orang yang menyukaimu, memuji kebaikanmu dan kekayaanmu berbanding lurus dengan orang-orang yang membencimu.⁹ Begitu pula Rumi, ia juga memperingatkan manusia untuk tidak banyak bicara atas tiga hal yakni tujuan, emas (harta), dan madzhab.¹⁰

Kelebihan-kelebihan yang kita miliki mampu membuat orang lain merasa iri dengki. Semakin kita menampakkan kelebihan kita maka semakin mudah pula orang lain mencari celah atas kelemahan kita. Kelebihan juga mampu menghancurkan kita, misal pada kecantikan atau ketampanan. Keindahan rupa merupakan salah satu keindahan visual yang menyenangkan bagi pelihatnya. Meski begitu keindahan ini dapat membawa orang yang memilikinya pada kehancuran. Misalnya ketika

⁸ 13 Tokoh... Hlm. 68.

⁹ Seni Hidup... Hlm. 6.

¹⁰ Matsnawi Maknawi... Hlm. 170.

perempuan menunjukkan kecantikannya, keindahan tubuhnya, maka akan banyak mata, pikiran kotor, dan niat keji tertuju padanya. Bahaya semacam ini juga dapat terjadi pada laki-laki meski laki-laki terlihat dominan dalam hal kekuatan fisik jika dibanding perempuan. Oleh karena itu, kelebihan-kelebihan yang dimiliki manusia haruslah diatur dengan bijak, beberapa diantaranya bahkan lebih baik disembunyikan untuk menyelamatkan diri.

Kemudian mengenai kendali pada nafsu, Seneca menegaskan bahwa akan selalu ada kecemasan baik ada kemakmuran atau kekurangan. Salah satu cara untuk mengendalikan kecemasan tersebut yakni dengan meninggalkan hal-hal yang memalukan misalnya gaya hidup yang mewah, standar kehidupan yang tinggi, keinginan untuk selalu *flexing*, dan nafsu-nafsu duniawi lainnya.¹¹ Begitu pula dengan Rumi yang menyatakan bahwa nafsu adalah hal yang teramat berbahaya. Nafsu membawa manusia pada lupa diri, tak mensyukuri nikmat yang ada, hingga terus kekurangan. Rumi bahkan menyebut nafsu sebagai bagian dari neraka yang mana bagian-bagian akan terus mencari dan mengikuti sumbernya.¹² Nafsu merupakan musuh pada diri sendiri yang lebih berbahaya dari musuh di luar diri, sebab pertarungan yang tak akan selesai hingga kematian adalah memerangi nafsu pada diri sendiri. Dalam agama Islam, Rasulullah SAW bahkan menyatakan memerangi hawa nafsu merupakan jihad akbar (pertempuran besar).

Menyingkirkan dengki merupakan salah satu cara untuk meraih kebahagiaan menurut Seneca juga Rumi. Kedengkian merupakan salah satu tanda bahwa seseorang belum memiliki pikiran yang kuat. Berbeda dengan para filsuf yang memiliki pikiran yang kuat, mereka akan selalu mengingat kejahatannya terlebih dahulu ketika membahas mengenai kejahatan. Begitu pula ketika mereka membicarakan sebuah kebajikan, yang pertama mereka ingat adalah kebajikan yang berada di atasnya sebagai pengingat dan motivasinya untuk berbuat lebih baik lagi. Orang-orang dengki yang mengkritik para filsuf dan mencemooh sesamanya hanya akan tersiksa

¹¹ *Seni Hidup...* Hlm. 91.

¹² *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 215.

dengan kedengkiannya sendiri.¹³ Rumi juga menerangkan bahwa manusia harus meninggalkan hasud atau dengki, bahkan disebutkan bahwa hasud merupakan jurang yang sangat sulit. Hasud juga dapat menimbulkan sifat takabur yakni menganggap bahwa dirinya lebih baik dan lebih tinggi dari orang lain. Selain itu, dengki juga menjadi penyebab seseorang kufur atas nikmat Tuhan dan tak pernah bersyukur. Manusia seharusnya mampu melihat nikmat yang dimilikinya sendiri meski nikmat sekecil apapun dan mampu mensyukurinya.¹⁴

Selanjutnya terdapat perbedaan penekanan pada cara meraih kebahagiaan antara Seneca dan Rumi. Seneca menekankan pengendalian diri pada kesadaran dan pengendalian terhadap waktu. Manusia haruslah menyadari bahwa waktu adalah sesuatu yang sangat berharga meskipun terkesan tak bernilai karena semua manusia memilikinya.¹⁵ Meski demikian, waktu akan terus berputar ke depan dan tak dapat dikembalikan sama sekali bahkan hanya satu atau dua detik saja. Jika manusia tak memanfaatkan waktu dengan baik maka manusia hanya akan bertemu penyesalan demi penyesalan dalam hidupnya. Bahkan Seneca mengatakan bahwa akan ada manusia yang mengalami penyesalan di penghujung hidupnya. Manusia seharusnya menyadari akan hal-hal yang dilakukannya saat ini. Dalam keadaan bersantai pun orang yang bijak akan menyadari rasa santainya tersebut.

Kemudian Seneca juga membagi masa hidup menjadi tiga waktu dalam menelaah kebahagiaan yakni masa lalu, masa kini, dan masa depan.¹⁶ Orang yang menjalani hidup dengan kesadaran yang tinggi dan tidak disibukkan dengan hal-hal dunia akan selalu memiliki waktu untuk melihat masa lalu. Tidak untuk meratapi atau menyesalinya, melainkan untuk mengambil pelajaran-pelajaran yang berguna untuknya di masa kini dan masa mendatang. Masa lalu merupakan masa yang terbebas dari segala

¹³ *Seni Hidup...* Hlm. 34.

¹⁴ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 85.

¹⁵ *Seni Hidup...* Hlm. 75.

¹⁶ *Seni Hidup...* Hlm. 79.

kesulitan, ia kekal menjadi milik kita yang tak dapat direnggut juga diganggu karena masa lalu adalah sebuah kepastian. Sedangkan pada masa kini, manusia harus memiliki kesadaran atas segala yang dilakukannya. Hendaknya kita tak membuang-buang waktu dengan berbagai hal yang menyibukkan bahkan sibuk dengan memegang *smartphone*-nya, atau sibuk di atas sofa dan sebagainya. Masa kini haruslah dimanfaatkan dengan sebaik mungkin hingga tidak mendambakan masa depan karena tubuhnya kelelahan oleh masa kini. Masa depan adalah sebuah ketidakpastian, namun ia ditimbulkan dari masa kini. Ketika manusia menjalani waktunya dengan baik, ia akan meninggalkan banyak kebermanfaatan di masa tuanya. Berbeda dengan manusia yang hanya terombang-ambing dengan pikirannya yang tak kuat, dengan rancangan-rancangannya yang selalu berubah, dan tak pernah puas dengan dirinya. Mereka tak meninggalkan kebermanfaatan untuk sekelilingnya, di hari tuanya pun orang-orang seperti ini tak pantas dikatakan memiliki umur panjang melainkan hanya telah lama eksis. Dalam memandang masa lalu, menjalani masa kini yang singkat, juga masa depan yang tak pasti, adanya kekuatan pikiran membuat manusia mampu menjalani hidup yang berarti, hidup yang manfaat, dan tak meninggalkan banyak kekosongan bahkan penyesalan. Kekuatan pikiran tentunya merupakan bagian dari diri manusia yang menentukan kebahagiaannya.

Sedangkan Rumi menerangkan cara meraih kebahagiaan yakni dengan pengendalian diri yang menekankan pada nilai dan sikap-sikap yang arif. Meski Rumi juga menggunakan pikiran yang bijak misalnya pada kesadaran atas perbedaan antara kedekatan Ilahi seperti pada kisah burung kakak tua yang habis bulunya dan seorang Darwish, atau pada kehendak manusia dan kehendak Tuhan, namun Rumi banyak menekankan sikap-sikap praktis yang arif dalam mencapai kebahagiaan. Sikap-sikap yang bijak ini tertuang pada kisah hikmah yang dituliskan Rumi pada tiap baitnya. Beberapa sikap arif dalam mencapai kebahagiaan ada pada kisah raja Ilahi yang mencintai budak hingga lupa akan Tuhannya yang mengajarkan mengenai adab. Pelajaran tentang adab ini juga diperkuat oleh Rumi melalui

kisah kaum nabi Musa dan nabi Adam. Kemudian kisah pedagang kelontong yang menyesal telah memukul burung kakak tuanya hingga semua bulunya rontok, juga pada kisah raja Yahudi yang fanatisme hingga melenyapkan semua pengikut Isa memberi pelajaran untuk manusia meninggalkan amarah dan syahwatnya.

Kemudian Rumi juga mengajarkan tentang ketenangan dalam menghadapi masalah. Hal ini dapat diambil dari cerita kelinci yang mampu menghadapi singa dan menjalankan rencananya dengan lancar. Seekor kelinci jika dibandingkan dengan singa tentu bukan apa-apanya namun karena ketenangan menghadapi singa akhirnya kelinci itu dapat mengalahkan singa.¹⁷ Ibnu Sina sang bapak kedokteran dunia juga menyatakan demikian, ia menerangkan bahwa kepanikan adalah setengah dari penyakit, ketenangan adalah setengah dari obat dan kesabaran adalah awal dari kesembuhan. Ini cukup membuktikan bahwa manusia memerlukan ketenangan dalam menghadapi masalah. Dengan adanya ketenangan, manusia mampu berpikir dengan jernih dan mengambil langkah yang tepat dalam tindakannya. Sikap arif lainnya yang menjadi jalan untuk manusia mencapai kebahagiaan adalah dengan menghilangkan ego dan keakuan, menyingkirkan hasud, mengedepankan ketenangan dalam menghadapi masalah dan sebagainya.

Sikap-sikap yang dituturkan oleh Rumi ini serupa dengan pandangan al-Ghazali mengenai sifat pada manusia. Al-Ghazali menyatakan bahwa manusia memiliki tiga sifat pada dirinya yakni hewan, setan, dan malaikat. Manusia harus menyadari akan ketiga hal tersebut, memahami bahwa terdapat insting hewan yang berupa amarah dan syahwat pada dirinya. Adanya pemahaman mengenai dirinya manusia akan mampu menundukkan amarah dan syahwat ketimbang dirinya yang diperbudak oleh keduanya. Kemudian dengan kesadarannya manusia akan berupaya untuk menekankan sifat malaikat dalam diri untuk mendekatkan diri dengan Sang

¹⁷ Matsnawi Maknawi... Hlm. 184.

Kuasa dan meraih kebahagiaan sejati. Sikap-sikap yang dijelaskan oleh Rumi melalui kisah hikmahnya merupakan petunjuk agar manusia mampu menepiskan sifat hewan dan sifat setan yang ada pada diri masing-masing. Hal ini tentunya agar manusia mampu mengenal Tuhannya dan merenunginya hingga merasakan kebahagiaan sejati.¹⁸

2. Pemahaman Tentang Kesenangan Dunia

Ada tidaknya kekayaan tidak akan membuat manusia sengsara. Hal ini diungkapkan Seneca bahwa manusia yang bahagia akan selalu ceria pada kondisi apapun yang menghampirinya. Begitu pula dengan Rumi yang menyatakan bahwa dunia, termasuk pula kekayaan adalah sebuah penjara bagi jiwa. Kekayaan memang dapat dikatakan sebagai suatu hal berbahaya, tak jarang manusia terlena dengan kekayaan baik dalam mendapatkannya ataupun dalam memilikinya. Baik Seneca dan Rumi menyatakan perlu adanya kesadaran yang tepat terhadap kesenangan dunia. Seneca menyatakan bahwa kesenangan di dunia dapat muncul sebab hasil dari kebajikan.¹⁹ Kesenangan hanyalah sebatas bayang-bayang dari kebaikan tertinggi. Ketika kebajikan dijadikan sebagai sandaran utama maka manusia akan mampu merasakan kebahagiaan baik ada atau tidaknya kesenangan-kesenangan tersebut. Kesenangan sama sekali tidak menjadi penyebab kesempurnaan dari kebahagiaan tertinggi. Rumi yang mengatakan bahwa dunia hanya seperti bayangan, yang mana jika tidak menyadarinya manusia hanya akan mengejar bayangan tanpa sadar bahwa waktunya telah berlalu begitu cepat.²⁰ Seneca juga berkata demikian, betapa banyak orang sibuk dengan rentetan aktivitasnya untuk mencari dan mempertahankan hartanya. Beberapa dari mereka bahkan hanya mengubah alasan untuk tetap sibuk, beralih dari satu ambisi ke ambisi yang lain. Orang-orang sibuk yang demikian itu menurut Seneca adalah orang-orang yang menyedihkan, bukan hanya menjalani hidup yang singkat.²¹

¹⁸ *Kimiya al-Sa'adah...* Hlm. 11.

¹⁹ *Seni Hidup...* Hlm. 17.

²⁰ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 82.

²¹ *Seni Hidup...* Hlm. 97.

Seneca memandang bahwa dunia adalah sesuatu yang pantas untuk dimiliki namun manusia harus menempatkan kekayaan pada posisi yang tepat. Kekayaan tak perlu dikhawatirkan ataupun dicemaskan meski setiap orang dipersilahkan untuk mengusahakannya. Menyirnakkan cinta pada kekayaan menjadi jalan terbaik untuk menghindari kecemasan dan kekhawatiran akan kekayaan yang dimiliki. Kekayaan haruslah didapat dengan kebajikan, tanpa melukai juga menumpahkan air mata orang lain. Kepemilikan atas kekayaan pun juga harus dikelola dengan bijak. Mereka yang menggunakan kekayaan dengan bijak tidak akan mendekapnya dengan rasa takut seolah-olah orang lain akan meminta habis hartanya. Kekayaan dapat memberikan banyak kebajikan bagi sekelilingnya, dengan kekayaan seseorang dapat membantu orang lain. Tentunya pemberian ini bukanlah hanya pemberian kosong semata, sebab tidak semua pemberian dapat disebut dengan pertolongan. Beberapa orang kita beri karena sebuah balasan dari pemberian yang sebelumnya, sedang yang lain kita beri karena menolongnya. Beberapa orang juga akan tetap nampak menyengsarakan meski kita telah membantunya. Maka kekayaan haruslah digunakan dengan bijak bahkan dalam hal memberi juga memerlukan ketepatan untuk menghindari pemberian yang sia-sia.²²

Pada pandangan Rumi kehidupan di dunia merupakan awal untuk menuju akhirat, kehidupan yang kekal yang merupakan kehidupan setelah kematian. Manusia harus mampu menjalani kehidupan di dunia dengan baik agar dapat mencapai kehidupan akhirat yang baik pula. Manusia harus sadar bahwa dunia hanyalah bayang-bayang dari akhirat, dan tak semestinya manusia mengejar bayang-bayang. Seorang pemburu seharusnya mengejar burung yang terbang di langit jika ingin menembaknya, bukannya mengejar bayangan burung yang ada di bumi. Dunia adalah penjara bagi jiwa, manusia akan terlena jika ia menjadikan dunia segalanya. Sudah

²² *Seni Hidup...* Hlm. 40.

sepantasnya manusia tak menjadikan dunia sebagai tujuan utamanya, juga tak menempatkan pada hatinya.²³

Meski demikian, jika ditelisik lebih lanjut dalam kepercayaan Rumi yang merupakan seorang filsuf muslim, kekayaan dapat membawa manfaat dan menunjukkan kebajikan yang lebih luas. Beberapa ibadah wajib atau sunnah pada agama Islam memerlukan adanya uang. Ibadah wajib bagi umat Islam yang mampu (memiliki kelebihan bahan pokok untuk malam dan hari raya Idul Fitri) adalah melaksanakan zakat fitrah yang dilakukan setiap Ramadhan. Bila seseorang tak memiliki bahan pokok untuk Idul Fitri maka ia akan menjadi sang penerima zakat karena tergolong pada kelompok fakir atau pun miskin. Kemudian ibadah yang diwajibkan bagi orang yang mampu secara finansial dan jasmani adalah menunaikan haji ke Mekkah dan Madinah. Ibadah haji ini merupakan rukun islam yang kelima sekaligus menjadi rukun penyempurna. Haji berhubungan dengan ketaqwaan seseorang sebab haji adalah hasil dari taqwa dalam rangka perjumpaan hamba dengan Allah SWT. Ketika manusia mampu meraih ketaqwaan dan haji maka zahir dan batinnya disempurnakan oleh Allah yang menandakan hatinya telah dipelihara oleh Allah. Terpeliharanya hati oleh Tuhan akan membawa manusia pada Rahmat Tuhan dan merasakan ketentraman juga kebahagiaan. Jika seseorang belum memiliki kemampuan untuk melaksanakannya maka Islam pun juga tidak akan memberatkannya. Ada pula zakat mal yang juga merupakan kewajiban bagi orang dengan penghasilan di atas ketentuan. Di sisi lain ibadah sunnah yang terikat dengan kekayaan dalam Islam juga beragam seperti infaq, sedekah, berkorban dan sebagainya yang mana itu semua akan membawa manusia pada kedekatan Ilahi.

Dari sini dapat dimengerti bahwa ketika seorang muslim memiliki kekayaan yang dikelola dengan bijak, kekayaan tersebut mampu membawa pada kedekatan Ilahiah. Tentunya kepemilikan ini harus diikuti dengan

²³ Matsnawi Maknawi... Hlm. 83.

perasaan rendah hati yang mana tak menempatkan kekayaan pada hatinya sebab dapat menyebabkan manusia menjadi pelit dan sombong. Namun lagi-lagi, kekayaan tak menjadi faktor utama untuk manusia mendekatkan diri dengan Tuhannya sebab manusia mampu memiliki kedekatan denganNya dalam kondisi apapun. Pandangan Seneca dan Rumi mengenai uang dan kekayaan ini serupa dengan pernyataan Aristoteles yang menyatakan bahwa hal tersebut hanya sebatas sebagai sarana. Uang hanya dikatakan sebagai sarana disebabkan uang bukanlah suatu hal yang dicari untuk dirinya sendiri, melainkan untuk tujuan lain yang lebih jauh ataupun lebih tinggi. Seperti pada umat muslim yang membutuhkan uang berhaji, atau juga seperti perkataan Seneca yang mana dengan uang manusia mampu membantu orang lain dan menampakkan lebih banyak kebajikan.²⁴

D. Substansi Kebahagiaan

Letak kebahagiaan antara Seneca dan Rumi memiliki perbedaan pandangan. Seneca meletakkan kebahagiaannya pada perasaan senang, dan ceria yang langgeng pada kehidupan di dunia dengan kondisi apapun. Seneca merupakan seorang yang tidak mempercayai adanya Tuhan, maka kebahagiaan bagi Seneca terbatas pada perasaan senang, dan ceria yang sejati pada dunia. Berbeda dengan Rumi yang merupakan seorang teistis, ia mempercayai adanya Tuhan dan adanya kehidupan setelah kematian di akhirat yang kekal. Kebahagiaan sejati menurut Rumi adalah ketika manusia mampu dekat dengan Tuhannya, meraih Rahmat dan RidloNya di dunia juga akhirat. Adanya substansi ini diterangkan lebih lanjut oleh Seneca dan Rumi mengenai sosok ideal yang mampu membawa manusia pada kebahagiaan sejati sesuai dengan perspektifnya masing-masing.

Orang terbaik dan yang paling ideal menurut Seneca adalah seorang filsuf. Hal ini diungkapkan oleh Seneca secara gamblang bahwa filsuf adalah orang yang mampu menuntun manusia menuju kebahagiaan. Filsuf merupakan

²⁴ 13 Tokoh... Hlm. 30.

ahli filsafat yang mana filsafat sendiri berarti cinta kebijaksanaan. Para filsuf selalu membawa kebermanfaatan bagi sekitarnya, dari mereka kita mampu mengambil banyak pelajaran, pengetahuan, juga kedamaian. Mereka tak hanya mengamati hidupnya dengan seksama, melainkan mereka juga mengamati kehidupan sebelumnya. Mereka adalah orang-orang yang sangat beruntung sebab tak melupakan masa lalu, tak mengabaikan masa kini, juga tak mengkhawatirkan masa depan. Tak ada satupun kesadaran mereka yang lengah akan waktu, bahkan mereka menyadari dengan betul waktu senggang dan rasa santainya. Pemikiran dan karya para filsuf langgeng hingga kini, kita dapat mengetahui dan memahami pemikiran para filsuf bahkan pada zaman sebelum masehi. Tidak ada yang mampu menyusutkan perenungan kefilsafatan, hingga detik ini kita dapat menjangkau pemikiran-pemikiran para filsuf. Mereka memberikan jawaban atas masalah-masalah pada kehidupan, dari masalah yang sepele hingga masalah yang besar. Bagi Seneca, orang-orang yang menjadikan dirinya sebagai klien para filsuf akan dihipnotis kebahagiaan dan umur panjang yang baik.²⁵ Pandangan ini serupa dengan apa yang dikatakan Aristoteles bahwa perenungan yang dilakukan oleh para pecinta kebijaksanaan (filsuf) adalah hal yang paling luhur.²⁶

Sedangkan menurut Rumi, manusia yang mampu membawa pada kebahagiaan sejati adalah ahli tasawuf. Kebahagiaan menurut Rumi bersumber pada Tuhan, dan ahli tasawuf merupakan orang yang mampu menuntun manusia untuk mencapai kebahagiaan sejati. Hal ini diungkapkan oleh Rumi pada kisah utusan Roma yang bertemu dengan khalifah Umar bin Khattab. Dalam beberapa pembicaraan juga pertanyaan yang diajukan oleh utusan Roma, khalifah Umar mampu membuka hati lawan bicaranya tersebut hingga merasakan kedekatan dekat Ilahi. Seperti bagian kecil yang mengikuti keseluruhannya, ketika air sungai telah sampai di laut maka seketika air sungai tersebut menjadi lautan. Pemikiran yang belum sampai pada kesucian jiwa dan kedekatannya pada Ilahi telah mencapai puncaknya sebab ahli tasawuf yang

²⁵ *Seni Hidup...* Hlm. 92.

²⁶ *13 Tokoh...* Hlm. 33.

membawanya.²⁷ Tasawuf sendiri, secara sederhana dapat diartikan dengan usaha mendekatkan diri kepada Allah dengan cara menyucikan jiwa yang membawa pada kesadaran utuh bahwa kehadiranNya selalu dapat dirasakan dalam hidup. Orang yang telah lama berkecimpung dengan tasawuf dan telah ahli dalam bidang ini dapat membawa orang lain pada kedekatan Ilahi. Kebahagiaan tentunya akan diraih oleh orang-orang yang mendalami tasawuf, mensucikan hatinya, dan memiliki kedekatan dengan sumber kebahagiaan itu sendiri yakni Allah SWT.

²⁷ *Matsnawi Maknawi...* Hlm. 234.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang didambakan semua manusia meski pada realitasnya manusia akan menghadapi kesenangan dan kesengsaraan pada hidupnya. Kebahagiaan sejati merupakan suatu perasaan yang tak takut akan kesengsaraan, juga tak terlena pada kesenangan yang singkat. Beberapa tokoh yang mengemukakan konsep kebahagiaan antara lain yakni Seneca dan Rumi. Dari penelitian yang dilakukan terdapat beberapa hasil yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama, kebahagiaan menurut Seneca dihasilkan dari kebaikan tertinggi. Kebaikan tertinggi ini memiliki satu esensi yang mampu menghasilkan perasaan selalu ceria, bersuka cita atas segala kondisi yang dialami, dan tidak mengharapkan menikmati kesenangan yang lebih besar dari pemberian orang lain. Kebahagiaan berpijak pada kebaikan tertinggi (kebajikan), dan bersumber pada pikiran yang kuat. Kebahagiaan Seneca bermuara pada kedamaian pada kehidupan di dunia sebab Seneca tak mempercayai adanya kehidupan setelah kematian. Sedangkan kebahagiaan dalam pandangan Rumi terletak pada kedekatan dengan Tuhan dan tercapainya Rahmat Tuhan, inilah yang disebut dengan kebahagiaan hakiki. Sumber kebahagiaan menurut Rumi juga terletak pada Tuhan. Jiwa yang terlepas pada hal-hal material dan kembali pada Tuhan merupakan kebahagiaan sejati. Hanya dengan mencintai Sang Pencipta dan Maha Kuasa, kebahagiaan yang sejati mampu diraih. Kebahagiaan sejati bagi Rumi bermuara pada Tuhan dan kehidupan di akhirat kelak.

Kedua, adanya persamaan dan perbedaan dalam pandangan Seneca dan Rumi mengenai kebahagiaan. Persamaan pada pemikiran keduanya terletak pada pandangan bahwa tujuan itu merupakan suatu hal yang penting, kemudian tidak adanya andil dari kekayaan atau uang sebagai penyebab dari kebahagiaan sejati, dan beberapa nilai dalam pengendalian diri misal dalam menyikapi kelebihan,

pengendalian nafsu, dan penyingkiran dengki. Kemudian perbedaan antara keduanya terletak pada sumber kebahagiaan, sosok ideal yang mampu menuntun manusia pada kebahagiaan, dan juga penekanan cara meraih kebahagiaan yang mana Seneca menekankan pada kekuatan pikiran sedangkan Rumi menekankan pada sikap yang arif.

E. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, penulis bermaksud menyampaikan beberapa saran bagi para pembaca. Utamanya yakni agar konsep kebahagiaan baik dari Seneca maupun Rumi ini tidak hanya menjadi bahan rujukan teori semata, namun secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kebahagiaan yang sejati. Kemudian beberapa saran pada pihak terkait dalam penelitian ini antara lain:

a. Bagi Peneliti Lain

Harapan penulis yakni semoga skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan pendukung untuk penulisan selanjutnya dalam mengkaji kebahagiaan baik dari sisi Seneca maupun Rumi. Kemudian penulis menyarankan agar penulis selanjutnya dapat meninjau kebahagiaan dari kitab *Matsnawi* pada bait 2012 dan seterusnya sebab penulis hanya mengkaji kebahagiaan pada bait 1-2011 kitab tersebut.

b. Bagi Masyarakat Umum

Bagi Masyarakat umum diharapkan dapat memahami bahwa kebahagiaan tidak terletak pada materi sebab bahagia yang sejati terletak pada diri sendiri. Pemikiran Seneca dan Rumi ini dapat dibaca dengan seksama untuk menjadi alternatif dalam mencapai kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albab, U. (2020). “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali”. Skripsi program Pendidikan Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Al-Ghazali. *Kimiya al-Sa’adah*. Terj: Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman.
- Amiroatussolihah. (2023). “Stoikisme Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)”. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri.
- Apriani, N. (2021). “Pemikiran Jalaluddin Rumi Dalam Buku Matsnawi Tentang Nilai-Nilai Pendidikan Tasawuf Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam”. Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Medan Area.
- Bachrun, A & Hasan, H. (2010). *Filsafat Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Chittick, W. (2000). *Jalan Cinta Sang Sufi*. Yogyakarta: Adipura.
- Definisi bahagia menurut KBBI. Diakses pada Jum’at, 8 Desember 2023 pukul 16.43 melalui <https://kbbi.web.id/bahagia>
- Dwi, K. (2023). “Rentetan Kasus Bunuh Diri di Semarang, Lingkungan Perlu Lebih Peka”. Diakses pada 23 November 2023, pukul 13.38 WIB melalui <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/10/12/rentetan-kasus-bunuh-diri-di-semarang-lingkungan-diharapkan-lebih-peka>.
- Fadjarajani, S. (2020). *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Fahlevi, R, dkk. (2022). *Psikologi Positif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Faiz, F. dalam Ngaji Filsafat di UIN Walisongo pada 20 Oktober 2023.
- Fuad, M. (2016). *Psikologi Kebahagiaan Manusia*. *Jurnal Komunika*, Vol. 9, No. 1.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

- Hasyim, M. (2021). "Studi Komparatif Konsep Sabar Dalam Islam Dan Etika Seneca". Skripsi Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Kali Jaga.
- Inwood, B. (2005). *Reading Seneca*. Oxford: Clarendon Press.
- Ma'arif, S. (2017). "Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam". Skripsi Program Pendidikan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo.
- Maelany, A. (2022). "Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf". *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Volume 8.
- Magnis, F. (2021). *13 Tokoh Etika*. Yogyakarta: Kanisius.
- Meier, F. (2004). *Sufisme*. Terj. Sunarto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Miskawaih, I. (1998). *Menuju Kesempurnaan Akhlak*. Bandung: Mizan.
- Octafany, A.(2020). Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi. *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, Vol.21, No.2.
- Pertiwi, Y, dkk. (2023). "Stoikisme Era Modern Dan Relevansinya Dengan Ajaran Islam". *Jurnal Manthiq*. Vol. VIII, No. 1.
- Prantika, R.(2020). "Esensi Manusia Dalam Buku Fihi Ma Fihi". Skripsi Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Uin Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Purnama, D. (2019). "Hubungan Kesabaran Dan Kebahagiaan Pada Siswa SLTP Yang Ibunya Bekerja". Skripsi program studi Psikologi Universitas Islam Riau.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rambe, S, dkk. (2021). "Konsep Tasawuf Menurut Jalaluddin Rumi (Analisis Terhadap Karya Fihi Ma Fihi)". *Center Of Knowledge: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 01.
- Rumi, J. (2014). *Fihi Ma Fihi: Mengarungi Samudera Kebijakan*. Yogyakarta: Forum.
- Rumi, J. *Matsnawi Maknawi Maulana Rumi (Kitab I Bait 1-2011)*. Terj: Muhammad Nur Jabir (Yogyakarta: Diva Press 2021).

- Saat, S & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Gowa: Pusaka Almaida.
- Sahir, H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Saniati. (2021). “Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka Dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)”. Skripsi Program Pendidikan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Schimmel, A. (2018). *Dimensi Mistik Dalam Islam*. Terj. Sapardi Djoko Damono, Achadiati Ikram, dkk. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Seneca, A. (2020). *Seni Hidup Bahagia*. Yogyakarta: Circa.
- Seneca. (2019) *Tentang Hidup Yang Singkat*. Terj: Carissa. Yogyakarta: Basabasi.
- Seneca. *The Tao o Seneca Vol 1*. Terj: Richard Mott Gummere. USA: Loeb Classical Library.
- Setiawan, A. (2023). “Viral Perempuan di Padang Bunuh Diri Jelang Pernikahan dengan Polisi, Ternyata Ini Alasannya”. Diakses pada 24 November 2023 pukul 21.16 melalui : <https://www.viva.co.id/trending/1659187-viral-perempuan-di-padang-bunuh-diri-jelang-pernikahan-dengan-polisi-ternyata-ini-alasannya?page=2>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryana. (2010). *Metodologi Penelitian*. Buku ajar perkuliahan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syahputa, J & As Sidiq, U.(2022). “Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi”. *Al-Mahabats; Jurnal Penelitian Sosial Agama*.
- Tazhan, N. (2015). *Terapi Rumi*. Jakarta:Qaf Media Kreativa.
- Zahara, U. (2018). “Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an”. Skripsi pogram pendidikan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama: Diana Kristianingrum

NIM: 2004016044

Prodi: Aqidah dan Filsafat Islam

Tempat, Tanggal Lahir Alamat: Semarang, 22 Januari 2003

Email: kristianingrum33@gmail.com

Nama Orang Tua: Bapak Ratal dan Ibu Tri

Riwayat Pendidikan

A. Pendidikan Formal

1. TK Kemala Bayangkari 30 (2007-2008)
2. SD Negeri Pandean Lamper 05 (2008-2014)
3. Mts Fatahillah Ngaliyan (2014-2017)
4. SMA Unggulan Nurul Islami Mijen (2017-2020)
5. UIN Walisongo Semarang (2020-2024)

B. Pendidikan Non-Formal

1. Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah (2014-2017)
2. Pondok Pesantren Nurul Islami (2017-2018)
- 3 . Pondok Pesantren Miftahussa'adah (2018-2020)

Pengalaman Organisasi :

1. HMJ Prodi Aqidah dan Filsafat Islam (2022-2023)
2. Karang taruna Gayamsari (2022-2024)