

**STUDI KOMPARASI DALAM MERAHAI KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF
TASAWUF (IMAM AL-GHAZALI) DAN FILSUF JAWA (KI AGENG
SURYOMENTARAM)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Usluhuddin dan Humaniora
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Putri Alni'matul Syukria

NIM: 2104046044

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USLUHUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH

DEKLARASI KEASLIAN

Nama : Putri Alni'matul Syukria

NIM : 2104046044

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Usluhuddin dan Humaniora

Judul Skripsi : **Studi Komparasi Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Tasawuf (Imam Al-Ghazali) Dan Filsuf Jawa (Ki Ageng Suryomentaram).**

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**STUDI KOMPARASI DALAM MERAIH KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF TASAWUF
(IMAM AL-GHAZALI) DAN FILSUF JAWA (KI AGENG SURYOMENTARAM)**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang diujuk sumbernya.

Semarang, 22 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Putri Alni'matul Syukria

2104046044

HALAMAN PENGESAHAN



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

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185

Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Putri Alni'matul Syukria

NIM 2104046044 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 30 Juni 2025. Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Sri Rejeki, S.sos. I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Penguji Utama I

Muhammad Sa'dullah, M.Ag.
NIP. 198512232019031009

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag.
NIP. 197203151997031002

Sekretaris Sidang

Komari, M. Si.
NIP. 198703082019031002

Penguji Utama II

Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi.
NIP. 198804142019032011

Dosen Pembimbing II

Sri Rejeki, S.sos. I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**STUDI KOMPARASI DALAM MERAH KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF
TASAWUF (IMAM AL-GHAZALI) DAN FILSUF JAWA (KI AGENG
SURYOMENTARAM)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)

Dalam Ilmu Usluhuddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Putri Alni'matul Syukria

2104046044

Semarang, 19 Juni 2025

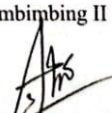
Disetujui Oleh:

Pembimbing I


Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag.

NIP: 197203151997031002

Pembimbing II


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.

NIP: 197903042006042001

HALAMAN NOTA PEMBIMBING I

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang ditulis oleh:

Nama : **Putri Alni'matul Syukria**

NIM : 2104046044

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : **Studi Komparasi Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Tasawuf (Imam Al-Ghazali) dan Filsuf Jawa (Ki Ageng Suryomentaram)**

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 19 Juni 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag

NIP. 197203151997031002

HALAMAN NOTA PEMBIMBING II

NOTA PEMBIMBING II

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada :
Yth. Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang ditulis oleh:

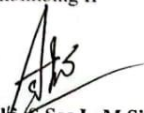
Nama : Putri Alni'matul Syukria
NIM : 2104046044
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : **Studi Komparasi Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Tasawuf (Imam Al-Ghazali) dan Filsuf Jawa (Ki Ageng Suryomentaram)**

Dengan ini, kami mohon dengan hormat agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, Juni 2025

Pembimbing II


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.

NIP. 197903042006042001

MOTTO

Bahagiaalah dengan hal yang kamu miliki, puaslah dengan apapun kondisimu saat ini. Jangan penuhi hidupmu dengan angan-angan dan hanya duduk untuk menanti kebahagiaan di masa depan yang belum mesti terjadi.

Saat kamu telah mendapatkan kesenangan yang bersifat sementara dan tujuan-tujuan duniawi lainnya, nantinya kamu juga akan berdiam mencari hal-hal lain. Dan lagi-lagi kamu akan menunggu hayalan-hayalan berikutnya menjadi nyata.

Didunia ini apakah ada orang yang semua cita-cita keinginannya tercapai, terhindar dari kesulitan gangguan? Tidak ada.

Maka putuskan dirimu untuk bahagia dan kamu akan bahagia, hari ini, bukan besok.

(Ning Shemabaha)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi merujuk pada proses mengubah huruf dari satu sistem abjad ke sistem abjad lainnya. Transliterasi Arab-Latin merupakan proses penggantian huruf-huruf Arab dengan huruf Latin beserta kaidah yang menyertainya. Pedoman transliterasi arab-latin ini berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak.dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te
ث	Ṡā'	ṣ	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
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	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	y

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, sebagaimana vokal bahasa Indonesia, mencakup atas vokal tunggal serta vokal rangkap.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab berlambang tanda ataupun harakat.

Transliterasinya adalah :

كُتِبَ	dibaca kataba
فَعَلَ	dibaca fa'ala
ذَكَرَ	dibaca dzukira

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab berlambang kombinasi harakat beserta huruf, transliterasi lain berbentuk kombinasi huruf, contoh:

كَيْفَ	dibaca kaifa
يَذْهَبُ	dibaca yazhabu
سُعْلُ	dibaca su'ila
هَوْلُ	dibaca haula

3. Maddah (Vokal Panjang)

Maddah atau huruf vokal panjang berlambang harakat beserta huruf, transliterasinya berbentuk huruf beserta tanda, contoh:

قِيلَ	dibaca qila
يَقُولُ	dibaca yaqūlu

4. Ta Marbuthah

Transliterasinya memakai :

- a. Ta marbuthah hidup, transliterasinya t.

روضة الاطفال dibaca rauḍatul aṭfal

- b. Ta marbuthah yang mati ataupun berharakat sukun, transliterasinya h.

طلحة dibaca thalhah

Sedangkan kata yang berakhiran ta marbuthah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al dan bacaan kedua kata tersebut dipisah, ta marbuthah ditransliterasi dengan h. Contoh:

روضة الاطفال dibaca rauḍah al-aṭfal

5. Syaddah

Syaddah dikenal juga dengan tasydid pada sistem tulisan Arab dilambangkan tanda syaddah pada transliterasi disimbolkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang bertanda syaddah. Contoh:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

البر dibaca al-Birr

الحج dibaca al-Hajj

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang disertai huruf syamsiah

Kata sandang ini ditransliterasi serasi dengan bunyinya, yakni huruf yang sama dengan huruf yang mengikuti kata sandang. Contoh :

النور dibaca an-nūr

b. Kata sandang disertai huruf qamariah

Kata sandang disertai huruf qamariah ditransliterasi serasi dengan bunyinya. Contoh :

البلد dibaca al-balad

Namun, demikian dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf syamsiah ataupun huruf qomariah tetap menggunakan huruf qomariah.

7. Hamzah

Tertuang pada halaman awal bahwasanya hamzah ditransliterasi dengan apostrof, tetapi digunakan pada hamzah yang berada pada bagian tengah ataupun akhir kata saja. Jika hamzah berada pada permulaan kata, maka tak disimbolkan sebab didalam penulisan arab berbentuk alif. contoh:

النوء dibaca an-nau'

شيء dibaca syai'un

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penlisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena adanya huruf ataupun harakat yang hilang, maka pada transliterasi penulisan kata ini dirangkai pula dengan kata yang mengikutinya. Contoh:

من استطاع اليه سبيلا dibaca manistaṭā'a ilaihi sabila.

9. Huruf Kapital

Pemakaian huruf kapital layaknya pada EYD, diantaranya: huruf kapital dipakai guna menuliskan huruf awal nama diri dan awal kalimat. Apabila nama diri didahului kata sandang, maka ditulis huruf kapital tetap huruf awal nama diri, bukan huruf awal kata sandang. Contoh:

وما محمد الا رسول dibaca wa ma Muhammadun illā rasul.

10. Tajwid

Bagi orang yang menghendaki kefasihan dalam membaca, pedoman transliterasi ini ialah bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Maka pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu adanya pedoman tajwid.

Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah, Sang Pemilik ilmu dan cahaya, yang mengizinkan seberkas pemahaman ini hadir dalam wujud tulisan sederhana. Skripsi ini bukan hanya buah dari kerja keras pribadi, melainkan hasil dari percikan-percikan cahaya ilmu yang saya temui melalui orang-orang yang tak ternilai artinya.

Skripsi dengan judul “**Studi Komparasi Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Tasawuf (Imam Al-Ghazali) dan Filsuf Jawa (Ki Ageng Suryomentaram)**” disusun guna memperoleh salah satu syarat gelar sarjana strata satu (S.1) Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Skripsi ini tidak akan pernah terwujud tanpa bimbingan, arahan dan saransaran dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Nizar, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, Dr. Mokh. Sya’roni, M.Ag, beserta staf yang menjabat di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ketua Prodi Ibu Sri Rejeki, S.sos. I., M.Si., dan Sekretaris Prodi Bapak Royanulloh M. Psi. T., yang telah memberikan izin atas penulisan skripsi ini.
4. Ibu Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi., selaku wali dosen. Terimakasih telah membimbing dan memberi arahan selama duduk dibangku perkuliahan.
5. Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.A.g, selaku pembimbing satu dan Ibu Sri Rejeki, S.sos. I., M.Si., selaku pembimbing dua yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran dalam memberikan penilaian, masukan, dan arahan yang sangat berharga.

7. Bapak Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang atas seluruh ilmu dan pengajarannya yang telah diberikan sehingga dapat menjadi bekal dikehidupan mendatang.
8. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis, Bapak Karsono dan Ibu Kuswati. Terima kasih atas support luar dalam yang diberikan dan seluruh doa yang tidak pernah putus untuk penulis. Terimakasih telah menjadi inspirasi bagi penulis untuk tetap kuat dalam menyelesaikan tugas ini. Tidak lupa kepada adik saya Putri Al-Yunishfa'ul Syafa yang selalu bertanya kapan wisuda.
9. Kepada penulis, Putri Alni'matul Syukria. Terimakasih sudah kuat dan mampu menjalani pulang pergi Pati - Semarang untuk melaksanakan bimbingan dan menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Kepada seseorang yang tidak disebutkan namanya, namun sangat berarti dalam proses ini. Terimakasih telah hadir memberikan ruang aman dengan segala usaha dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
11. Rekan-Rekanita PAC IPNU-IPPNU Kayen, yang telah menjadi rumah untuk penulis jika sedang stuck dalam perjalanan mengerjakan tugas akhir ini.
12. Saudara, sahabat, serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih sudah menjadi tempat penulis bercerita.
13. Semua pihak yang terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih dan doa yang hanya bisa saya berikan, semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan kalian semua, berkat rahmat dan kasih sayangnya semoga segala angan dan cita-cita kalian dimudahkan Amin.

Semarang, 19 Juni 2025

Putri Alni'matul Syukria
2104046044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN NOTA PEMBIMBING I	v
HALAMAN NOTA PEMBIMBING II	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
HALAMAN KATA PENGANTAR	xiv
HALAMAN DAFTAR ISI	xvi
HALAMAN ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Metode Penelitian	9
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II TEORI KEBAHAGIAAN	13
A. Kebahagiaan Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali	13
B. Kebahagiaan Dalam Perspektif Ki Ageng Suryomentaram	19
BAB III: KONSEP IMAM AL-GHAZALI DAN KI AGENG SURYOMENTARAM DALAM MERAH KEBAHAGIAAN	26
A. Konsep Kebahagiaan Imam Al-Ghazali	26
1. Biografi Imam Al-Ghazali	26
2. Karya-Karya Imam Al-Ghazali	30
3. Konsep Kebahagiaan Imam Al-Ghazali	30
B. Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram	46

1. Biografi Ki Ageng Suryomentaram	46
2. Karya-Karya Ki Ageng Suryomentaram	52
3. Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram	53
BAB IV PERSAMAAN DAN PERBEDAAN KONSEP MERAIH	
KEBAHAGIAAN IMAM AL-GHAZALI DAN KI AGENG	
SURYOMENTARAM	77
A. Persamaan Konsep Meraih Kebahagiaan	77
1. Hakikat Kebahagiaan	77
2. Sumber Kebahagiaan.....	79
3. Strategi Meraih Kebahagiaan	81
B. Perbedaan Konsep Meraih Kebahagiaan	84
1. Hakikat Kebahagiaan.....	84
2. Sumber Kebahagiaan.....	85
3. Strategi Meraih Kebahagiaan	86
BAB V PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	96

ABSTRAK

Putri Alni'matul Syukria (2104046044), Studi Komparasi Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Tasawuf (Imam Al-Ghazali) dan Filsuf Jawa (Ki Ageng Suryomentaram)

Dalam menjalani hidup, salah satu tujuan manusia adalah merasakan kebahagiaan. Tetapi dalam meraihnya, manusia seringkali mengartikan kebahagiaan secara materialistik atau dangkal. Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram adalah tokoh yang membahas tentang tahapan atau strategi meraih kebahagiaan, yang bisa dijadikan pandangan bagi insan yang mencari kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan bagaimana perbedaan dan persamaan dalam meraih kebahagiaan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan content analyst dan komparatif, yang datanya diperoleh dari sumber data primer dan sekunder. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya memiliki persamaan yaitu hakikat kebahagiaan yg dilandaskan pada pentingnya kualitas hidup dibandingkan dengan kuantitas harta benda, kebahagiaan sementara bersumber dari syahwat (keinginan) yang terpenuhi, dan strategi untuk meraih kebahagiaan sejati dilakukan dengan cara pengendalian diri sendiri. Selain persamaan, kedua tokoh juga memiliki perbedaan pandangan dalam meraih kebahagiaan. Al-Ghazali menitikberatkan kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan ukhrawi, sedangkan Suryomentaram melihat kebahagiaan sebagai ketentraman batin pada diri manusia. Al-Ghazali menekankan sumber kebahagiaan pada syariat Islam sedangkan ajaran Suryomentaram bersumber pada filosofi Jawa. Al-Ghazali melibatkan ilmu dan amal sebagai jalan meraih kebahagiaan, sedangkan Suryomentaram lebih bersifat introspektif dan praktis melalui pengamatan diri, pengamatan rasa dan watak manusia.

Kata kunci: Kebahagiaan, Imam Al-Ghazali, dan Ki Ageng Suryomentaram

Abstract

In living life, one of the goals of humans is to feel happiness. But in achieving it, humans often interpret happiness in a materialistic or shallow way. Imam Al-Ghazali and Ki Ageng Suryomentaram are figures who discuss the stages or strategies for achieving happiness, which can be used as a view for people seeking happiness. This study aims to compare how the differences and similarities are in achieving happiness. This type of research is library research, using qualitative methods with a content analyst and comparative approach, the data of which is obtained from primary and secondary data sources. The results of the study show that both have similarities, namely the nature of happiness which is based on the importance of quality of life compared to the quantity of possessions, temporary happiness comes from lust (desire) that is fulfilled, and the strategy to achieve true happiness is done by controlling oneself. In addition to similarities, the two figures also have different views on achieving happiness. Al-Ghazali emphasizes that true happiness is the happiness of the hereafter, while Suryomentaram sees happiness as inner peace in humans. Al-Ghazali emphasizes the source of happiness in Islamic law while the teachings of Suryomentaram are based on Javanese philosophy. Al-Ghazali involves knowledge and deeds as a way

to achieve happiness, while Suryomentaram is more introspective and practical through self-observation, observation of feelings and human character.

Keywords: Happiness, Imam Al-Ghazali, and Ki Ageng Suryomentaram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani kehidupan di bumi ini, setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda, dan dalam meraihnya pun dengan cara yang berbeda. Dimana salah satu tujuan utama mereka adalah meraih kebahagiaan yang diinginkan. Kebahagiaan merupakan puncak dari pencarian yang dilakukan manusia di muka bumi, dan tidak ada seorangpun yang tidak mendambakan hidup tentram, bahagia dan bebas dari penderitaan. Kebahagiaan begitu berharga dan setiap manusia pasti mendambakan rasa kebahagiaan itu dalam hidupnya. Oleh karena itu, setiap individu berusaha dan mengerahkan segala kemampuannya demi mencapai kebahagiaan itu sendiri. Penulis memilih judul ini karena melihat bahwa kebahagiaan adalah tujuan utama dalam hidup manusia, tetapi seringkali didekati secara materialistik atau dangkal.

Albert Einstein, seorang fisikawan terkenal, juga dikenal dengan teorinya tentang kebahagiaan. Beliau mengatakan: *“A calm and modest life brings more happiness than the pursuit of success combined with constant restlessness”*. Tokoh besar penemu teori relativitas ini mengatakan bahwasannya, kehidupan yang damai dan sederhana lebih mendatangkan kebahagiaan daripada mempertuntut kesuksesan yang disertai rasa takut terus-menerus. Baginya, kebahagiaan bukan soal materi, melainkan kebenaran mendalam yang didasari nilai-nilai.¹

Meskipun terlihat sederhana, dalam pandangan setiap orang, kebahagiaan ternyata dipahami secara beragam. Beberapa orang percaya bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui pengumpulan harta benda. Ada sebagian orang juga beranggapan bahwa kebahagiaan terletak pada hidup rukun dan damai bersama keluarga. Jika sebuah keluarga hidup harmonis, mereka dapat dianggap bahagia meskipun memiliki penghidupan yang terbatas. Banyak orang meyakini bahwa

¹ Mahmud Yunus (2021) *Rumus Kebahagiaan Imam Al-Ghazali*. Diakses pada tanggal 09 Oktober 2024 <https://nu.or.id/opini/rumus-kebahagiaan-imam-al-ghazali-Muexy>

kebahagiaan berakar pada nilai-nilai spiritual, seperti beribadah kepada Tuhan dengan khusyuk.

Pandangan-pandangan yang sudah dipaparkan diatas tidaklah salah, karena mereka berpendapat bahwa dalam kehidupan terdapat banyak macam bahagia. Namun, yang menjadi pertanyaan adalah apa sebenarnya patokan kebahagiaan itu dan bagaimana bentuknya. Mana di antara pernyataan-pernyataan di atas yang benar, atautkah semuanya hanya mewakili sebagian dari konsep kebahagiaan?

Jalan menuju kebahagiaan menurut Ibnu Sina, memerlukan pemahaman yang mendalam tentang jiwa. Istilah jiwa berasal dari bahasa Arab, yaitu *nafs*, yang dalam bahasa Inggris diterjemahkan sebagai *soul* atau *spirit*. Menurut Ibnu Sina, jiwa identik dengan ruh karena jiwa merupakan kesempurnaan awal yang membuat makhluk menjadi lebih baik sehingga dapat bertransformasi menjadi manusia yang sebenarnya dalam keberadaannya.²

Salah satu tokoh besar dalam dunia tasawuf yang pemikirannya membahas tentang konsep kebahagiaan adalah Imam Al-Ghazali. Sejalan dengan Ibnu Sina, Imam Al-Ghazali dalam pemikirannya, untuk mencapai sebuah kebahagiaan bagaimana hakikat manusia (jiwanya) dituntun untuk mengenal Allah³. Mengenal sang khaliq dimulai dengan mengenali dirinya sendiri terlebih dahulu. Jika belum mengenal pribadinya sendiri bagaimana untuk mengenali sang khaliq.⁴ Dalam hadist juga disebutkan “*a’rafakum binafsihi a’rafakum birabbih*”, yang memiliki arti “*yang mengenali dirinya diantara kalian berarti mengenali Tuhannya*”.⁵

Mengenal diri sendiri yang dimaksud adalah tidak dengan mengenali (anggota tubuh) seperti bentuk tubuh, wajah, tangan, kaki, dan sebagainya.

² Amir Reza, Konsep Kebahagiaan menurut Ibnu Sina, *Jurnal Penelitian Medan Agama*, Vol. 14 No. 1, 2023, h. 39.

³ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang, Press, 2009), h. 30.

⁴ Ulil Albab, Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), h. 28

⁵ Al-Ghazali, *Mizanul ‘Amal*, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 11.

Selain itu juga, bukan mengenai kita harus makan hanya saat lapar, dan aku minum karena aku haus, Hal semacam ini tidak untuk manusia saja, tapi juga berlaku untuk makhluk hidup lainnya. Maka dari itu, pentingnya mengenal diri dalam pembahasan ini adalah dapat mengenalkan hakikat pada diri kita sendiri, hingga kita tahu apa sebenarnya diri kita, dengan tujuan apa wujud kita diciptakan, apa tujuan kita di dunia yang fana ini, bagaimana kita meraih kebahagiaan dan dengan apa kita mendapatkannya.

Imam Al-Ghazali berpandangan bahwasannya kebahagiaan utama adalah kebahagiaan ukhrawi.⁶ Al-Ghazali dalam karyanya *Mizan al-'Amal* mendefinisikan kebahagiaan ukhrawi merupakan kekal abadi, kenikmatan tanpa kesulitan, gembira tanpa lara, kecukupan tanpa kekurangan, kesempurnaan tanpa cacat, dan kemuliaan tanpa kebencian.⁷

Sementara itu salah satu filsuf Jawa yaitu Ki Ageng Suryomentaram, yang juga dikenal dengan pemikirannya tentang disiplin kebahagiaan. Berdasarkan pemikirannya, kebahagiaan bukanlah soal harta dan benda yang belimpah atau kekuasaan. Bukan karena *semat* (kekayaan), *drajat* (pangkat), dan *kramat* (kesaktian). Namun kebahagiaan adalah suatu yang timbul dari pandangan cara manusia didalam mengendalikan diri.⁸ Selanjutnya Ki Ageng Suryomentaram menyatakan bahwa *semat*, *drajat*, dan *keramat* tidak patut dicari atau ditolak mati-matian. Namun yang perlu dicari manusia hanyalah hakikat kebahagiaan yang terlepas dari keinginan, maka dari itu manusia harus mengontrol keinginannya sendiri untuk memperoleh kebahagiaan⁹, atau bisa disebut dengan mengendalikan keinginan.

Selain dikenal sebagai filsuf Jawa, Ki Ageng Suryomentaram juga dikenal sebagai cendekiawan disiplin ilmu jiwa yang memberikan ajaran kebijaksanaan

⁶ Bushiri (2024) *Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Mizanul Amal*. Diakses pada tanggal 09 Oktober 2024 <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/konsep-kebahagiaan-menurut-imam-al-ghazali-dalam-kitab-mizanul-amal-SguuS>

⁷ Al-Ghazali, *Mizanul 'Amal*, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 11.

⁸ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020). Hlm 111

⁹ *Ibid.*, h. 44-45.

kepada manusia. Buah hasil dari pemikirannya dalam bidang ilmu jiwa dan filsafat, Suryomentaram menuangkan ajaran-ajarannya kedalam buku salah satunya yaitu *Kawruh Begja Sawetah* (membahas tentang pengetahuan atau ilmu untuk mendapatkan kebahagiaan), *Kawruh Beja* (yang membahas tentang pengetahuan atau ilmu untuk mendapatkan keberuntungan), dan *Kawruh Jiwa* (yang membahas tentang pengetahuan ilmu jiwa). Dengan ajaran tersebut, manusia dapat mengetahui bagaimana meraih dan mendapatkan kebahagiaan itu sendiri.

Sebagian besar penelitian mengenai konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali merujuk pada *Ihya' Ulumuddin* dan *Kimiya al-Sa'adah* sebagai sumber utama. Kedua kitab ini memang secara luas membahas aspek tasawuf dan etika dalam meraih kebahagiaan. Misalnya penelitian oleh Muhammad Nova S (2021), mengkaji kebahagiaan Imam Al-Ghazali dengan rujukan kitab *Kimyatus Sa'adah* yang dibandingkan dengan Kebahagiaan Ibnu Maskawaih dengan rujukan kitab *Tahdzib Al-Akhlaq*.¹⁰ Juga penelitiannya Alica Mutiara T (2021), dengan judulnya “Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Aristoteles Di Era Modern” yang menggunakan data dari sumber pertama yaitu, buku *Etika Al-Ghazali*, *Kimyatus Sa'adah*, *Ihya Ulumddin Jilid 3*, dan *Tahafut Al-Falasifah Imam Al-Ghazali*.¹¹ Selain itu penelitian lain oleh Salsabila Alifah S (2021), membahas konsep kebahagiaan Imam Al-Ghazali bersumber dari kitab *Kimyatus Sa'adah* dan *M. Quraish Shihab* dengan *Tafisr Al-Misbah* dan buku yang berjudul *Jawabannya Adalah Cinta*.¹² Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam mengkaji kitab *Mizanul Amal*, yang sebenarnya juga membahas konsep kebahagiaan dengan pendekatan yang lebih filosofis dan rasional. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara khusus membandingkan strategi pencapaian

¹⁰ M. Nova Sarof, “Konsep kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibnu Maskawaih)”. Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2021, h.6.

¹¹ Alica Mutiara T, “Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Aristoteles Di Era Modern”. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021, h.13.

¹² Salsabila Alifah S, “Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dan M. Quraish Shihab”. Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2021, h. 10.

kebahagiaan dalam *Mizanul Amal* dengan karya-karya Al-Ghazali lainnya atau dengan perspektif dari tokoh lain seperti Suryomentaram.

Alasan pemilihan penulis pada Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram pada penelitian ini didasarkan pada kontribusi signifikan keduanya dalam merumuskan konsep kebahagiaan, meskipun berasal dari latar belakang yang berbeda. Imam Al-Ghazali dalam *Mizanul Amal* menjelaskan bahwa kebahagiaan hakiki hanya dapat diperoleh melalui kesempurnaan akal dan pengendalian nafsu, di mana manusia harus menyeimbangkan antara aspek rasional, spiritual, dan etika dalam kehidupannya. Ia menekankan bahwa kebahagiaan bukanlah sekadar kenikmatan duniawi, melainkan kondisi jiwa yang tercapai melalui penyucian diri, amal saleh, dan kedekatan dengan Allah.¹³ Dalam pandangan Al-Ghazali, manusia harus mengenali hakikat dirinya serta memahami bahwa kebahagiaan tertinggi hanya bisa diraih dengan mengikuti jalan yang lurus, yaitu menjalani kehidupan yang berlandaskan ilmu dan amal yang benar. Sementara itu, Ki Ageng Suryomentaram dalam bukunya *Ilmu Bahagia* memandang kebahagiaan sebagai keadaan batin yang bebas dari rasa cemas dan keinginan yang berlebihan. Ia mengajarkan konsep *mawas diri*, yaitu suatu proses memahami diri sendiri.¹⁴

Penelitian ini membandingkan pendekatan tasawuf dari Al-Ghazali dengan filsafat Jawa dari Suryomentaram, yang belum banyak dilakukan sebelumnya. Ini memberikan perspektif baru dalam studi kebahagiaan dengan memanfaatkan kearifan lokal dan tradisi spiritual Islam. Penelitian ini juga berpotensi untuk mengintegrasikan ilmu tasawuf dengan filsafat Jawa, sehingga memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di Indonesia. Hal ini penting untuk menciptakan dialog antara tradisi keilmuan Islam dan lokal yang dapat menghasilkan wawasan baru tentang kebahagiaan. Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan sebelumnya, penulis mengangkat penelitian ini dengan judul

¹³ Bushiri (2024) *Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Mizanul Amal*. Diakses tanggal 09 Oktober 2024 <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/konsep-kebahagiaan-menurut-imam-al-ghazali-dalam-kitab-mizanul-amal-SguuS>.

¹⁴ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 272.

“Studi Komparasi Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Tasawuf (Imam Al-Ghazali) dan Filsuf Jawa (Ki Ageng Suryomentaram).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana persamaan konsep meraih kebahagiaan menurut Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram?
2. Bagaimana perbedaan konsep meraih kebahagiaan antara Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui persamaan konsep meraih kebahagiaan dalam perspektif tasawuf (Imam Al-Ghazali) dan filsuf jawa (Ki Ageng Suryomentaram).
 - b. Untuk mengetahui perbedaan antara konsep meraih kebahagiaan Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram.
2. Manfaat Penelitian
 - a. Secara akademis, tulisan ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan, perbandingan bagi peneliti selanjutnya dan kontribusi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora terutama Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, serta mahasiswa UIN Walisongo Semarang tentang konsep bahagia menurut pemikiran Ki Ageng Suryomentaram.
 - b. Secara praktis, hal ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan informasi dan menambah wawasan tentang bagaimana sejarah serta pemikiran Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram tentang konsep meraih kebahagiaan.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka, yang juga dikenal sebagai *literature review*, adalah tindakan untuk menelaah atau mengevaluasi dari beberapa sumber literatur yang telah diterbitkan oleh para akademisi atau peneliti sebelumnya, yang

berkaitan dengan topik yang akan diteliti.¹⁵ Tinjauan pustaka dalam suatu penelitian sangat penting sebagai acuan atau pembanding berdasarkan referensi yang ada, baik dari buku, jurnal/artikel, maupun skripsi sebelumnya. Tinjauan ini berperan besar dalam menghimpun informasi yang sudah diteliti sebelumnya, baik berupa teori maupun temuan diskusi teori yang berkaitan langsung dengan pokok permasalahan yang diangkat oleh peneliti sebagai dasar teoritis.

Pada berbagai tahapan proses penelitian, baik sebelum, saat, maupun sesudah pelaksanaannya, peneliti umumnya diminta untuk menyusun tinjauan pustaka yang biasanya menjadi bagian pendahuluan dalam proposal penelitian maupun laporan hasil penelitian.¹⁶ Oleh karena itu, dalam rangka menyusun penelitian yang sistematis dan memperkuat dasar teori yang digunakan, penulis memaparkan sejumlah penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang sedang dikaji sebagai berikut:

1. Skripsi Herlian Purbo Jati (2023), Fakultas Usluhuddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Menurut Suryomentaram dan Jalaluddin Rahmat*”. Skripsi ini membahas tentang hakikat kebahagiaan itu sendiri, bagaimana cara meraih kebahagiaan dan juga sarana dalam meraih kebahagiaan tersebut, khususnya pada perspektif Ki Ageng Suryomentaram dan Jalaluddin Rahmat., menemukan konsep tentang makna kebahagiaan, serta tolak ukur kebahagiaan.¹⁷
2. Skripsi Ilham Nur Yahya (2021), Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi Masalah Individu*”. Skripsi ini membahas tentang makna kebahagiaan, tolok ukuran kebahagiaan, ciri-ciri individu yang bahagia, serta berbagai usaha

¹⁵ Mahanum, Tinjauan Kepustakaan, *ALACRITY: Journal Of Education*, Vol. 2 No. 1, 2021, h. 2.

¹⁶ *Ibid*, h.2

¹⁷ Herlian Purbo J, “Konsep Kebahagiaan Menurut Suryomentaram dan Jalaluddin Rahmat”, Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.

yang dapat dilakukan untuk meraih kebahagiaan dengan cara yang tepat dan etis. Upaya tersebut mencakup sikap hidup seimbang, menjauhi keserakahan, tidak ambisius dan tidak melampaui batas, menghilangkan sifat iri, sombong, rasa menyesal dan khawatir, tidak melakukan takhayul dan syirik, sabar, berani dan memiliki rasa bebas, mengendalikan keinginan dan hawa nafsu, mawas diri dan saling menolong untuk mewujudkan kebahagiaan bersama yang sejalan dengan konsep para psikolog atau konselor.¹⁸

3. M Wisnu Wicaksono (2019), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah : Perspektif Ekonomi, Gender, dan Religiusitas*”. Skripsi ini membahas bagaimana pengaruh Ekonomi, Gender, dan Religiusitas terhadap kebahagiaan.¹⁹
4. Jurnal Hijaz, Volume 1 Nomor 1 September 2021 yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir*” oleh Ayu Wandira, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia. Jurnal ini membahas tentang kebahagiaan dalam Islam, khususnya Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam tasawuf menurut Muzakkir adalah upaya untuk hidup sehat dan bahagia, yaitu Melaksanakan pola hidup sehat, Gizi yang halal dan baik, Menyalurkan hobi, Tidur 7-8 jam perhari, Selalu bersyukur dan bersabar, Tidak banyak mengeluh dan selalu berfikir positif.²⁰
5. Jurnal JAWI, Volume 5 Nomor 1 (2022) yang berjudul “*Kawruh Begja Suryomentaram : Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial*” oleh Aisiyah Wahyu I dan Annisa Nur I, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Jurnal ini membahas tentang konsep Kawruh Begja yang

¹⁸ Ilham Nur Y, “Konsep Kebahagiaan Suryomentaram Sebagai Solusi Permasalahan Individu”, Skripsi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021.

¹⁹ M Wisnu Wicaksono, “Konsep Kebahagiaan Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah : Perspektif Ekonomi, Gender, dan Religiusitas”, Skripsi UIN Sumatera Utara, Indonesia, 2019

²⁰ Ayu Wandira, ”Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir”, dalam Hijaz Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman, Vol.1, No. 1 (September 2021).

dikemukakan oleh Suryomentaram yang menekankan bahwa untuk meraih kebahagiaan tidak perlu bersusah payah mencarinya, sebaliknya penderitaan tidak perlu dihindari. Yang terpenting adalah harus mampu untuk menyikapi atau mengelola perasaannya dalam memenuhi keinginannya. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan cara hidup ala Suryomentaram dengan kawruh begjanya untuk kehidupan di era milenial yang banyak orang berkeluh kesah atau merasa insecure.²¹

E. Metode Penelitian

Ketika melaksanakan penelitian, peneliti menggunakan metode untuk mendapatkan data serta informasi sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian Kualitatif menurut Moleong adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik.²² Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah studi kepustakaan, yaitu metode penulisan yang didasarkan pada penelusuran melalui buku-buku maupun literature lain yang memiliki hubungan dengan topik penulisan ini.²³

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang memberikan informasi secara langsung kepada penulis.²⁴ Didalam penulisan ini sumber data primer yang digunakan berasal dari buku atau karya dari pemikiran Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram yang

²¹ Aisyah Wahyu I, Annisa Nur I, "Kawruh Begja Suryomentaram : Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial", dalam *JAWI*, Vol. 5, No. 1 (2022)

²² Muhammad Hasan, dkk. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Makassar: Tahta Media Group, 2022), hlm 7-8.

²³ Suliyanto, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis dan Disertasi*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2018), h. 15.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h. 225

membahas tentang kebahagiaan. Diantaranya, kitab *Mizan al-'Amal* karya Imam Al-Ghazali, serta terjemahan Ahmad Frank, kitab Kimyaus Sa'adah karya Imam Al-Ghazali terjemahan Slamet Riyadi dan Fauzi Bhreisy, *Kawruh Jiwa Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram* jilid I dan II, dan buku ajaran Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak secara langsung memberikan informasi kepada penulis.²⁵ Didalam penulisan ini, penulis memanfaatkan sumber data sekunder berupa: buku, artikel, jurnal, skripsi, serta berbagai informasi lain yang membahas kebahagiaan dalam pemikiran Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram, seperti buku terjemahan dari Ki Ageng Suryomentaram *Kawruh Begja Sawetah (Pengetahuan Hidup Bahagia)* yang diterbitkan oleh Penebit Lingkaran.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penulisan ini menggunakan metode dokumen. Metode dokumen merupakan metode yang mengumpulkan beberapa literature yang terkait dengan penulisan. Dokumen dalam penulisan ini berupa buku, artikel, maupun skripsi yang membahas tentang konsep kebahagiaan Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram.

4. Metode Analisa Data

a. *Content Analyst*

Metode analisa data yang digunakan adalah *Content Analysis*, merupakan metode yang bertujuan untuk menganalisa atau mengkaji dan memahami makna dalam sebuah kepenulisan.²⁶ Di sini penulis menggunakan metode ini untuk melakukan analisis terhadap pemikiran

²⁵ Ibid, h. 225.

²⁶ Noeng Muhadjir, *Metodologi penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), h.

Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram bagaimana tahap meraih kebahagiaan.

b. Komparatif

Metode komparatif adalah metode yang digunakan untuk menentukan membandingkan dalam objek kajian dalam penulisan, sehingga dapat mengetahui persamaan dan perbedaannya antara keduanya.²⁷ Metode komparatif dalam penulisan ini digunakan untuk menentukan perbandingan antara tahapan atau cara meraih kebahagiaan dari perspektif Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram sehingga dapat ditemukan persamaan dan perbedaan dari pemikiran kedua tokoh tersebut.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penulisan tugas akhir ini terdiri dari 3 bagian, yaitu bagian muka, bagian teks/isi, dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Bagian muka ini berisi halaman-halaman antara lain halaman judul, halaman deklarasi, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman transliterasi, halaman ucapan terimakasih, halaman daftar isi, dan halaman abstrak.

2. Bagian Teks/Isi

Didalam bagian teks/isi terbagi menjadi lima (5) bab. Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I, adalah bab yang berisikan pendahuluan yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab II, adalah bab yang berisikan informasi teori tentang kebahagiaan yang meliputi definisi kebahagiaan secara umum, kebahagiaan dalam

²⁷ Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1994), h. 51

perspektif Al-Qur'an, kebahagiaan dalam perspektif tasawuf, kebahagiaan dalam perspektif filsafat, dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi.

Bab III, adalah bab yang berisikan penjelasan konsep kebahagiaan Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram, meliputi biografi, karya-karya, dan konsep mengenai kebahagiaan Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram.

Bab IV, adalah bab yang berisikan tentang komparasi mengenai tahapan meraih kebahagiaan antara Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram. Diantaranya persamaan dan perbedaan hakikat, sumber, dan strategi meraih kebahagiaan Imam Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram.

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

3. Bagian Akhir

Bagian akhir dalam penulisan ini meliputi daftar pustaka yang berisikan sumber-sumber referensi yang digunakan penulis serta daftar riwayat hidup penulis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali

1. Kebahagiaan dan Tingkatannya

Kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan akhirat, sedangkan selain itu bersifat kiasan atau tidak hakiki. Istilah kebahagiaan memang kadang digunakan untuk menggambarkan kenikmatan duniawi, tetapi makna sejatinya merujuk pada kebahagiaan ukhrawi, termasuk segala sesuatu yang menunjang tercapainya kebaikan dan kebahagiaan tersebut. Faktor-faktor yang menyebabkan tercapainya kebahagiaan dibagi menjadi empat:

- 1) Segala sesuatu yang membawa manfaat, yaitu berupa keutamaan-keutamaan. Beberapa keutamaan ini hanya bermanfaat pada waktu atau kondisi tertentu, dan sebagian memiliki dampak yang lebih besar, seperti harta meskipun sedikit. Namun, harta juga bisa menjadi sumber bahaya bagi kebanyakan orang. Begitu pula beberapa jenis ilmu dan tindakan tertentu yang manfaatnya tidak selalu jelas. Oleh karena itu, orang yang berakal perlu bersikap hati-hati dan memahami hakikat segala sesuatu agar hal-hal yang membahayakan tidak sampai merusak hal-hal yang bermanfaat. Sebaliknya, hal-hal yang baik hendaknya bisa mengalahkan pengaruh yang buruk.
- 2) Kebahagiaan dari segi bentuknya, terbagi menjadi dua: ada yang berdampak langsung pada diri sendiri dan ada yang berdampak pada hal lain. Untuk membedakannya, kita perlu memahami tingkatan-tingkatan masing-masing agar dapat menempatkannya secara tepat. Kebaikan yang berpengaruh langsung pada diri sendiri adalah kebahagiaan ukhrawi. Ini merupakan kebahagiaan tertinggi, yang kemudian bisa memengaruhi hal lain, seperti harta benda berupa uang, emas, dan sebagainya. Jika tidak digunakan untuk memenuhi kebutuhan utama, harta-harta tersebut tak ubahnya seperti kerikil atau benda tak berguna.

Ada juga sesuatu yang kadang bermanfaat untuk diri dan kadang juga untuk orang lain, contohnya kesehatan tubuh.

- 3) Kebaikan dan keburukan, dapat dibedakan dari tiga aspek: manfaat, keindahan, dan kenikmatan. Serta sebaliknya, dari sisi keburukan: bahaya, keburukan rupa, dan rasa sakit. Kebaikan dan keburukan ini terbagi dua.
- 4) Kenikmatan yang berasal dari potensi alami manusia. Kelezatan adalah wujud dari tercapainya keinginan, sementara syahwat adalah dorongan jiwa untuk meraih keinginan tersebut. Jenis-jenis kenikmatan ini meliputi: *pertama*, kenikmatan akal (*aqliyah*), berupa kenikmatan ilmu dan hikmah. Jenis ini jarang dirasakan dan hanya bisa dinikmati oleh orang bijaksana. Karena sifatnya yang abadi dan tidak berubah, kenikmatan ilmu dianggap paling mulia. Ilmu tidak perlu dijaga, justru ia menjaga pemilikinya. Berbeda dengan harta yang harus dijaga dan bisa menimbulkan kerugian jika tidak digunakan dengan bijak. Semakin ilmu dibagikan, semakin bertambah. Sedangkan harta justru akan berkurang jika dibagi. Ilmu bermanfaat di segala waktu dan keadaan, sementara harta terkadang berguna dan terkadang pula membawa kerugian. *Kedua*, kenikmatan jasmani umum yang dirasakan oleh manusia dan semua hewan, seperti makanan, minuman, dan hubungan seksual. Kenikmatan ini sangat beragam dan melimpah. *Ketiga*, kenikmatan jasmani khusus, yang hanya dirasakan oleh sebagian manusia atau hewan, seperti kekuasaan, jabatan, kekuatan, dan kemenangan. Biasanya dimiliki oleh para pemimpin, ulama, dan pejabat. Oleh karena itu, dikatakan bahwa hal terakhir yang sulit dilepaskan dari hati para tokoh adalah cinta terhadap pangkat dan kedudukan.

Kenikmatan seperti makanan dan hubungan seksual tidak bersifat mutlak. Fungsinya lebih untuk menghilangkan rasa sakit, lapar, lelah, dan semacamnya. Al-Hasan pernah berkata: “Manusia menjadi korban rasa lapar dan kenyang.” Kenikmatan ini meliputi makanan, minuman, pasangan

hidup, pakaian, tempat tinggal, wewangian, suara merdu, dan pemandangan yang indah. Namun, seluruh kenikmatan duniawi pada hakikatnya adalah bentuk kehinaan, sebagaimana diceritakan dari Khalifah Ali r.a. ketika melihat Amr bin Yasir tampak murung. Beliau berkata: “Wahai Amr, jika engkau bersedih karena akhirat, maka engkau termasuk orang yang beruntung. Tetapi jika karena dunia, maka engkau termasuk orang yang merugi.”

Sebagaimana contoh kenikmatan-kenikmatan dunia dalam penjelasan khalifah Ali adalah: madu, ia merupakan makanan terbaik, tetapi dihasilkan oleh lebah yang menyengat. Air putih adalah minuman terbaik, meski merupakan minuman yang paling mudah diperoleh. Begitu pula dalam pernikahan. Selain karena alasan spiritual atau sosial, faktor fisik tetap menjadi pertimbangan utama. Keinginan terhadap wanita sering kali ditujukan pada bagian tubuh yang justru dianggap paling rendah, meski penampilannya cantik dan menarik.

Kemudian ada juga pakaian yang terbaik adalah pakaian yang terbuat dari kain sutera, padahal ia merupakan kain tenunan yang terbuat sarang ulat (yang menjijikkan). Wewangian yang paling harum adalah minyak misik, padahal ia terbuat dari darah kijang. Suara yang paling merdu adalah suara hembusan angin, dan pemandangan yang paling indah adalah pemandangan yang berupa benda-benda yang penuh fatamorgana dan tipuan mata, karena semua itu kelak akan musnah.

Diantara tipuan kenikmatan dunia adalah niscayanya rasa bosan yang muncul setelah kenikmatan tersebut dirasakan. Kebosanan itu muncul misalnya, setelah seseorang melakukan senggama atau makan. Sungguh, begitu cepat dorongan nafsu seksual dan nafsu makan itu sirna, ketika senggama dan maksiat itu dilakukan. Lalu, bagaimana mungkin kenikmatan dunia yang sesaat ini dapat menyamai kenikmatan akhirat yang kekal dan tidak mengalami perubahan sedikitpun. Maka, hakekat kekekalan dan

kenikmatan itu bersumber dari perasaan gembira karena tercapainya kesempurnaan jiwa dengan sarana ilmu dan akal.²⁸

2. Syahwat dan Amarah

1) Dorongan Perilaku Syahwat

Untuk menjaga daya tahan dan fungsi tubuh, manusia memenuhi haknya melalui makanan, seperti makanan dan minuman yang dikonsumsi secara rutin. Hukum memenuhi dorongan (syahwat perut) dalam mengkonsumsi makanan ini terbagi menjadi empat. *Pertama* makan yang terpuji (mahmud), adalah makan dalam kadar yang cukup untuk memperkuat tubuh dalam beramal dan menuntut ilmu. *Kedua*, makan yang makruh (dibenci), adalah makan yang melebihi kebutuhan atau berlebihan dalam jumlah meskipun makanannya halal, termasuk dalam kategori makruh. Dalam pandangan medis, makan berlebihan juga berbahaya karena dapat menjadi sumber berbagai penyakit. Maka tidak selayaknya seseorang yang menginginkan kebahagiaan mengabaikan bahaya dari makan berlebihan. *Ketiga*, makan yang tercela (madzmum), dan *keempat* makan yang berbahaya (makhtur). Yang termasuk dalam kategori membahayakan adalah makanan yang haram menurut syariat, seperti harta hasil curian, makanan dari sumber haram, atau makanan/minuman yang zatnya diharamkan oleh Allah, seperti khamar (minuman memabukkan). Hal-hal semacam ini adalah alat dan perangkat setan yang merusak fungsi akal, yang sejatinya adalah pasukan Allah dan wali-wali-Nya.

Seseorang yang sungguh-sungguh mencari jalan kebahagiaan tidak akan mencapai ketenteraman batin sebelum benar-benar memperhatikan aspek makanan, baik dari segi jumlah maupun kehalalannya. Maka dari itu, puasa dalam ajaran Islam memiliki

²⁸ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 149-153.

kedudukan yang agung, karena ia melatih pengendalian diri serta menundukkan musuh-musuh Allah, yaitu hawa nafsu dan syahwat.

Selain dorongan dari syahwat perut, ada juga perbuatan yang berkaitan dengan syahwat seksual yang terbagi menjadi tiga kategori. *Pertama*, syahwat seksual yang terpuji, adalah apabila masih berada dalam batas-batas yang digunakan untuk tujuan yang benar, yaitu melanjutkan keturunan. Pernikahan dalam hal ini memiliki peran yang sangat penting, sebagaimana makan penting untuk mempertahankan kehidupan sampai ajal tiba. Seseorang dikatakan terpuji dalam menyalurkan syahwat seksualnya melalui pernikahan apabila tujuannya adalah untuk mendapatkan keturunan yang dapat memperbesar kebanggaan Rasulullah saw, ia berharap memiliki anak yang saleh, yang senantiasa mendoakan orang tuanya setelah wafat.²⁹

2) Dorongan Perilaku Amarah

Perilaku yang bersumber dari amarah terbagi menjadi tiga kategori. *Pertama*, marah yang terpuji ada dua bentuk yaitu:

- a. Marah yang sering dinamakan rasa cemburu, misalnya ketika istri atau mahram seseorang diganggu oleh orang lain. Marah dalam rangka menolak gangguan tersebut merupakan perbuatan yang terpuji. Sebaliknya, membiarkan hal itu terjadi tanpa reaksi adalah bentuk kelalaian dan sikap yang tercela.
- b. Marah karena melihat kemungkaran dan kezaliman, dalam rangka menjaga kemuliaan agama serta menegakkan hukum dan kebenaran. Dalam hal ini, para sahabat Nabi adalah teladan utama. Mereka bersikap tegas terhadap kaum kafir, namun penuh kasih sayang terhadap sesama mukmin.

Kedua, marah yang makruh adalah marah terhadap hal-hal duniawi yang bersifat ringan, seperti marah kepada pelayan atau bawahan karena memecahkan barang, atau karena keterlambatan dalam

²⁹ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 155-159.

melayani padahal masih dalam batas wajar dan bisa ditoleransi. Marah dalam kondisi ini tidak tergolong dosa, tetapi memaafkan dan bersabar adalah sikap yang jauh lebih utama dan lebih dicintai Allah. *Ketiga*, marah yang tercela (diharamkan), apabila muncul dari dorongan hawa nafsu, seperti: rasa sombong dan merasa lebih tinggi dari orang lain, dengki atau iri hati, dan sifat mudah tersinggung atas hal-hal remeh. Kebanyakan manusia melakukan kemarahan jenis ini karena mengikuti hawa nafsu, bukan karena kebenaran. Sebaliknya, lawan dari sifat ini adalah sifat penyantun (halim) dan penuh kasih sayang.

Sifat santun berawal dari kemampuan seseorang menahan diri dari dorongan amarah, meski hal itu tidak mudah. Namun, menahan diri dari sesuatu yang sulit akan mendatangkan kebaikan yang besar. Dalam hal ini, manusia memiliki tingkatan marah yang berbeda-beda: ada yang cepat marah dan cepat pula mereda, ada yang lambat marah namun juga lambat meredanya, dan ada yang lambat marah namun cepat mereda.

Kebanyakan amarah muncul dengan dorongan untuk menghancurkan, dan sifat ini mudah menular, terutama kepada teman atau lingkungan pergaulan. Sebaliknya, orang yang dekat dengan pribadi-pribadi luhur dan berhati tenang, akan lebih mudah meniru sifat baik tersebut. Amarah bisa mendorong seseorang melakukan berbagai perbuatan tercela seperti ujub (bangga diri), sombong, suka berdebat, dengki, zalim, dan menyakiti orang lain. Amarah bisa dikendalikan dengan cara merenungkan akibatnya. Orang yang mampu mengendalikan dorongan amarah hingga terbentuk sifat-sifat mulia dalam dirinya, belum tentu bisa dikatakan sebagai orang yang benar-benar menjaga dirinya (*iffah*) secara sempurna, jika belum mampu menjaga anggota tubuhnya dari hal-hal yang dilarang. Inti dari menjaga anggota tubuh adalah

menggunakannya hanya untuk hal-hal yang dibenarkan oleh akal sehat dan syariat agama, serta tetap dalam batas yang diperbolehkan.

Namun demikian, kesempurnaan sikap menjaga diri tidak akan tercapai selama seseorang belum menjadikan niat dalam setiap amal dan larangan itu semata-mata untuk meraih kemuliaan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari keridaan-Nya.³⁰

B. Kebahagiaan Dalam Perspektif Ki Ageng Suryomentaram

Ajaran Ki Ageng Suryomentaram memiliki posisi penting dalam khasanah pemikiran filsafat Jawa. Gagasannya lahir dari perenungan mendalam atas pengalaman batin, bukan sekadar pemikiran teoritis. Dalam bagian awal ini, Ki Ageng membahas relasi antara keinginan manusia dan perasaan yang timbul darinya, serta mengkritisi anggapan umum bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui pemenuhan keinginan.

Dengan pendekatan fenomenologis dan bahasa yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, beliau menunjukkan bagaimana rasa senang dan kecewa hadir dalam siklus yang tidak pernah tetap (*ajeg*) tergantung pada naik turunnya keinginan itu sendiri. Pemahaman ini menjadi landasan penting bagi siapa pun yang ingin memahami kedamaian dari dalam, bukan dari luar.

Aku adalah kesadaran bahwa kita ini ada dan berbeda dari orang lain atau benda-benda di sekitar kita. Rasa “aku” muncul dari pengakuan atas keberadaan diri sendiri. Bagi orang Jawa, terutama dari Jawa Tengah, kata untuk menyebut diri sendiri adalah “aku”. Dalam bahasa lain, seperti Bahasa Belanda disebut “ik”, Bahasa Inggris “I”, Bahasa Jerman “ich”, dan seterusnya. Meski bahasanya berbeda, artinya sama. Jadi, munculnya kata “aku” sejalan dengan adanya manusia itu sendiri. Menurut Suryomentaram, kata “aku” punya dua makna. *Pertama*, “aku” berarti manusia lengkap dengan tubuh dan keinginannya. *Kedua*, “aku” juga bisa berarti kesadaran murni, tanpa tubuh dan

³⁰ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 164-171.

tanpa keinginan. “Aku” yang tanpa tubuh dan keinginan ini adalah sumber dari kesadaran manusia. Sifat-sifat utamanya adalah:

- a. *Weruh* (tahu) : sumerep lan nyadhari (bisa menyadari dan memahami).
- b. Sih (kasih) : sih ingkang tanpa pamrih, tegese murni (memberi kasih tanpa pamrih, kasih yang tulus).
- c. Beja (bahagia): langgeng seneng (kebahagiaan yang tidak berubah dan abadi).³¹ Sifat lainnya, “aku” itu satu dan tidak berubah selamanya. “Aku” tidak punya bentuk atau rupa. “Aku” itu kekuatan, kebesaran, keadilan, dan kesatuan. Siapa yang sudah menyadarinya, maka bisa merasakan dan mengakuinya sendiri.

Berikut beberapa ajaran Ki Ageng Suryomentaram yang diberikan kepada para pendengar:

a) Langkah Pertama

Di seluruh dunia ini, tidak ada satu pun hal yang patut terlalu diinginkan, dikejar-kejar, atau ditolak dengan keras. Sebab apa yang bisa didapat melalui keinginan yang kuat sebenarnya tidak membawa kebahagiaan sejati hanya kesenangan sesaat. Sebaliknya, sesuatu yang tidak kita inginkan tapi ternyata kita dapatkan, juga tidak serta-merta membawa kesengsaraan, hanya menyebabkan rasa tidak enak sesaat.

b) Langkah Kedua

Keinginan manusia seperti harapan, niat, dorongan, dan tujuan. Pada dasarnya muncul karena manusia punya anggapan kalau keinginannya tercapai, ia pasti akan bahagia selamanya. Sebaliknya, kalau gagal, ia akan sengsara selamanya. Pemikiran seperti ini sebenarnya keliru. Banyak keinginan yang terkabul, tapi nyatanya tidak membawa kebahagiaan sejati. Sebaliknya, banyak keinginan yang gagal, namun tidak menyebabkan penderitaan mendalam.

³¹ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 4*, h.12.

Jadi, tercapai atau tidaknya keinginan bukanlah penentu apakah seseorang bahagia atau menderita. Yang kita rasakan hanyalah senang sebentar lalu tidak enak sebentar. Tidak ada kesenangan yang tidak disertai kesedihan, begitu pula sebaliknya.

c) Langkah Ketiga

Senang dan tidak enak (*bungah lan susah*) adalah bagian dari kehidupan. Bisa juga disebut: suka dan duka, nyaman dan tidak nyaman, untung dan rugi. Yang termasuk rasa senang antara lain: bahagia, gembira, lega, puas, dan sebagainya. Dan yang termasuk rasa tidak enak antara lain: sedih, kecewa, marah, malu, dan sebagainya. Perasaan senang dan tidak enak itu tidak menetap, selalu berubah-ubah. Rasa senang muncul saat keinginan terpenuhi. Rasa tidak enak muncul saat keinginan tidak terpenuhi.

Keinginan itu sifatnya memanjang (*mulur*) dan memendek (*mungkret*). Kalau keinginan terus terpenuhi, rasa senang terus bertambah. Tapi kalau keinginan tidak terpenuhi, muncul rasa kecewa, lalu perasaan itu memendek. Ketika keinginan bisa diterima kembali (misalnya, menurunkan harapan), rasa senang bisa muncul lagi. Jadi, sepanjang hidup, manusia hanya merasakan dua hal: kadang senang, kadang kecewa. Tingkat senang-sedihnya bisa berbeda-beda, tapi polanya sama.

d) Langkah Keempat

Keinginan manusia biasanya berpusat pada tiga hal yaitu: *Semat* (kekayaan, harta, benda, dan sejenisnya). *Drajat* (kedudukan di masyarakat, kehormatan, kepintaran, dan sejenisnya). *Kramat* (sesuatu yang luar biasa atau dianggap punya kekuatan atau keistimewaan di luar kebiasaan). Ketiganya (*semat, derajat, kramat*) sering kali dianggap sebagai pelengkap kebahagiaan hidup di masyarakat.

e) Langkah Kelima

Bagi manusia, keinginan adalah penyebab utama dari kehidupan batin. Keinginan itu sifatnya berubah-ubah, kadang besar, kadang kecil, dan melahirkan rasa senang atau kecewa, yang menjadi dasar dari kehidupan batin manusia. Justru karena inilah, semua manusia pada dasarnya sama.

Artinya, orang kaya sama dengan orang miskin, raja sama dengan pelayan. orang yang baik hati sama dengan yang jahat, dan seterusnya. Kesamaannya terletak pada cara mereka merasakan hidup, yaitu sama-sama mengalami senang dan kecewa.

Ukuran dan lamanya perasaan senang atau kecewa itu memang bisa berbeda-beda untuk tiap orang, tetapi hal-hal yang menyebabkan perasaan itu bisa berbeda-beda pula. Contoh: orang kaya merasa kecewa kalau hartanya berkurang, dan merasa senang kalau bertambah. Pelayan bisa merasa kecewa jika pengaruh atau kekuasaannya berkurang, sama seperti raja yang merasa kecewa kalau kehilangan kehormatan. Orang jahat bisa merasa senang kalau berhasil menyakiti orang lain, dan kecewa jika gagal.

f) Langkah Keenam

Jika seseorang menyadari bahwa semua manusia itu sama, sama-sama mengalami senang dan kecewa, maka ia akan terbebas dari dua bentuk "neraka batin", yaitu: iri (*meri*) adalah merasa kurang dari orang lain, sombong (*pambegan*) adalah merasa lebih dari orang lain, dan ingin menunjukkannya. Iri dan sombong muncul karena merasa berbeda dari orang lain padahal sebenarnya sama-sama merasakan hidup. Neraka iri dan sombong itu bisa membuat seseorang memiliki gambaran yang salah tentang hidup dan tentang apa yang terjadi di sekitarnya. Akibatnya, orang bisa bertindak tanpa akal sehat, karena pikirannya sudah dipenuhi oleh perasaan iri atau ingin unggul.

Kalau seseorang sudah bebas dari perasaan iri dan sombong, maka ia akan masuk ke "surga batin", yaitu rasa tentram. Tentram berarti damai, tidak terganggu oleh keadaan di luar, dan merasa cukup. Orang yang tentram akan merasa damai dalam usahanya meraih harta, kedudukan, dan keistimewaan, karena ia tahu bahwa tercapai atau tidaknya keinginan hanya akan membawa senang atau kecewa sementara saja. Ketika pemahaman ini tumbuh, maka dasar seseorang bertindak pun berubah. Ia tidak lagi

menggantungkan kebahagiaan pada hasil, tetapi pada pengertian. Maka hidup pun menjadi lebih ringan, tenang, dan jernih.³²

g) Langkah Ketujuh

Keinginan itu satu dan utuh, tidak bisa dipisah-pisahkan atau dibagi-bagi, tidak berasal dari campuran unsur tertentu. Ia adalah asal dari kehidupan, dan selalu ada dalam diri manusia. Keinginan dalam diri manusia bersifat *mulur mungkret* (memanjang dan memendek), yang menimbulkan rasa senang dan kecewa, inilah yang disebut rasa hidup. Manusia bisa mengubah tampilan luar suatu hal, seperti bentuk atau sifat benda. Tapi asalnya yang menyebabkan benda itu ada tetap ada, tidak hilang. Begitu pula dengan keinginan, sebagai asal dari kehidupan, ia tidak bisa hilang, dan bersifat kekal, tidak bergantung pada tubuh atau keadaan lahiriah.

Keinginan itu tanpa awal, bahkan saat seseorang masih bayi, sudah terlihat adanya keinginan. Misalnya, ingin menyusu, yang berarti ingin makan dan tumbuh. Saat masih dalam kandungan, bayi sudah menunjukkan keinginan untuk lahir. Bahkan sebelum itu, saat masih berupa benih dalam diri orang tuanya, keinginan untuk menjadi manusia sudah ada. Bahkan dalam hubungan kedua orang tua pun, sudah ada keinginan saling mencintai. Dan begitu seterusnya, dari anak ke orang tua, dari orang tua ke kakek-nenek, dan seterusnya.

Kemudian, keinginan itu tanpa akhir, ketika seseorang meninggal dan tubuhnya telah membusuk, keinginan tetap ada. Memang kita tidak tahu bentuk keinginan apa yang muncul setelah mati, tapi yang jelas sifatnya tetap sama (memanjang dan memendek), menimbulkan senang dan kecewa. Jadi, keinginan itu tidak punya awal dan tidak punya akhir. Mau kita sadari atau tidak, ia selalu ada: dahulu, sekarang, dan nanti.

h) Langkah Kedelapan

³² Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 4*, h.13-17

Dengan memahami dan mengakui bahwa keinginan itu kekal, maka seseorang bisa terbebas dari “neraka batin” berupa penyesalan dan kecemasan. Penyesalan adalah rasa kecewa terhadap hal-hal yang sudah terjadi. Ciri-cirinya: merasa menyesal, mengeluh, dan menyalahkan keadaan. Sedangkan kecemasan adalah perasaan gelisah terhadap hal-hal yang belum terjadi. Ciri-cirinya: takut, khawatir, was-was, dan sebagainya. Keduanya berasal dari perasaan tidak nyaman, yang membuat hati tidak tenang. Jika dibiarkan, penyesalan dan kecemasan bisa membuat seseorang gelisah, tidak fokus dan salah menilai hidup, seolah-olah hidup ini neraka.

Padahal, penyesalan muncul karena orang mengira bahwa kebahagiaan atau kesengsaraan datang dari hal-hal yang sudah terjadi, dan cemas muncul karena orang mengira bahwa kebahagiaan atau kesengsaraan datang dari hal-hal yang akan terjadi. Akan tetapi, jika seseorang menyadari bahwa hidup itu hanya berisi senang dan kecewa yang silih berganti, maka ia akan terbebas dari dua bentuk neraka batin tersebut. Orang yang keinginannya telah bebas dari penyesalan dan kecemasan tidak akan merasa berat hidupnya. Sebab ia benar-benar mengerti bahwa keinginan itu kekal dan tidak bisa dihapus. Maka rasa hidupnya menjadi tetap tidak goyah.

Selanjutnya, ia akan masuk ke “surga batin” berupa *tatag* (keteguhan hati). Orang yang *tatag* akan merasa tenang hidup di mana pun di Jawa atau di luar negeri, bahkan di dalam tanah sekalipun, jika itu mungkin. Ia juga tetap hidup dengan teguh, apa pun keadaannya. Sebab dalam semua keadaan itu, sifat keinginan tetap sama: memanjang dan memendek. Dan karena keinginan itu kekal, maka sifatnya pun kekal pula.

i) Langkah Kesembilan

Ketika seseorang benar-benar memahami bahwa keinginan itu kekal, dan bahwa hidup hanyalah perasaan senang dan kecewa yang silih berganti, maka ia akan sadar bahwa tidak ada satu pun dalam hidup ini yang pantas ditakuti, tapi juga tidak ada yang benar-benar patut terlalu diinginkan. Biasanya, orang takut karena “takut kecewa”. Contohnya: seseorang tidak berani melakukan sesuatu karena takut akan akibatnya. Tetapi sebenarnya,

tidak ada kecewa yang tidak bisa kita tanggung. Semua rasa kecewa itu sementara dan bisa dilewati.

j) Langkah Kesepuluh

Jika seseorang telah mengalami dan memahami semua hal yang dijelaskan sebelumnya, maka dalam dirinya akan tumbuh kesadaran baru. Ia mulai berdialog dengan dirinya sendiri, misalnya begini: “hai, keinginan, apakah kamu tahu apa yang akan terjadi?” kemudian keinginan akan menjawab: “tidak, aku belum tahu”. Lalu orang itu akan berkata: “kalau kamu tahu, kamu akan senang kalau berhasil, tapi setelah itu kamu akan bertambah lagi. Kalau gagal, kamu akan kecewa dan kamu akan menyusut lagi. Sekarang, silakan lakukan sesuai keinginanmu. Tidak ada yang perlu ditakuti”. Dari sini, keinginan dibiarkan berjalan dengan bebas tanpa rasa takut. Jika seseorang sering berdialog dengan dirinya sendiri, maka dalam dirinya akan tumbuh kesadaran sejati, sebuah kesadaran yang melihat semuanya. Inilah yang disebut “aku”, yang merupakan sumber dari rasa hidup yang sejati.³³

³³ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 4*, h.18-22.

BAB III

KONSEP IMAM AL-GHAZALI DAN KI AGENG SURYOMENTARAM TENTANG KEBAHAGIAAN

A. Konsep Kebahagiaan Imam Al-Ghazali

1. Biografi Imam Al-Ghazali

Nama lengkap Al-Ghazali adalah Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali. Al-Ghazali lahir pada tahun 450 H (1058 M) di Thabran, ibu kota Thus yang terletak di Khurasan (sekarang Iran).³⁴ Al-Ghazali lahir dari keluarga yang relative miskin, ayahnya seorang pemintal bulu domba (wol) lalu dijual di toko miliknya di kota Thus. Ayahnya sering berkumpul bersama ahli-ahli fiqih dan tasawuf, beliau wafat ketika kedua putranya masih anak-anak beranjak remaja.

Sebelum meninggal dunia, ia menitipkan Al-Ghazali dan Ahmad (saudaranya) dengan bekal harta yang dimilikinya untuk biaya anaknya hidup kepada sahabatnya yang juga ahli tasawuf. Ia membimbing, mendidik, dan mengajari mereka hingga bekal mereka habis. Selanjutnya sang guru yang meupakan sahabat dari ayahnya sendiri menganjurkan keduanya untuk belajar di sebuah *Madrasah Nidzomiyah di Baghdad, Iraq*³⁵ yang didalamnya, keduanya bisa makan secara gratis. Dan keduanya pun melaksanakan anjuran dari sang guru tersebut.³⁶

Dari dulu Al-Ghazali begitu serius mempelajari fiqih. Kehausannya terhadap ilmu telah membuat ia berguru kepada Imam Ahmad Bin Muhammad Al-Radikany di daerah Thus. Kemudian ketika umurnya belum genap 20 tahun, Al-Ghazali pindah ke Jurjan, berguru kepada Imam Abi Qasyim bin Masadah Al-Isma'il.

³⁴ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 3

³⁵ Asep Sulaiman, *Mengenal Filsafat Islam*, (Bandung: Yrama Widya, 2016), h.69.

³⁶ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 3-4.

Tidak lama kemudian Al-Ghazali pulang ke Thus, menetap disana selama 3 tahun. Pada tahun 473 H, ia pindah ke Naisabur dan tinggal dikediaman Imam Haramain Al-Juwainysampai akhirnya pindah ke Umaskar, istana menteri Nizham Al-Mulk, seorang menteri sultan Malik Syah As-Saljuky, yang terletak dipinggiran kota Nasaibur. Ia menjadi anggota dewan pertimbangan yang bertugas mengawasi dan bertukar pikiran dengan para pejabat, sehingga pemikiran-pemikirannya mulai dikenal dikalangan mereka, bahkan menteri Nizam al-Mulk pun mengagumi kepandaiannya dalam berdebat. Dari sebab itulah keduanya menjadi dekat, dan Al-Ghazali diangkat menjadi ustadz di Madrasah An-Nizhamiyah di Baghdad pada tahun 484 H saat berumur 34 tahun.

Al-Ghazali tidak pernah menyatakan keharusan untuk menganggap metode tasawufnya sebagai sebuah madzhab yang harus dijadikan rujukan oleh para penuntut ilmu. Ia pun tidak pernah menganggap dirinya sebagai syeikh yang disekelilingnya terdapat para murid duduk melingkar dan siap mentaati serta membantunya. Yang ia inginkan hanyalah menjelaskan jalan yang seyogyanya ditempuh oleh mereka yang sedang bejalan menuju Allah Swt, yaitu AlQur'an dan Hadist yang merupakan satu kesatuan sumber dan dasar bagi seluruh ilmu yang benar serta amal sholih yang bersumber langsung dari Allah Swt. Al-Ghazali sangat konsisten terhadap dua hal yang selalu ia didengungkan, yaitu ilmu dan amal. Sehingga ia layak dijuluki sebagai *Hujjah al-Islam wa al-Muslimin*, pelestari ilmu-ilmu agama³⁷ atau pandangan-pandangan yang luas dalam berbagai disiplin ilmu Agama.³⁸ Selain itu Imam Al-Ghazali juga dijuluki sebagai *Zain Addin* yang artinya perhiasan agama.³⁹

Nama Al-Ghazali terkenal begitu cepat, begitupun beliau juga merasakan gelisah yang cukup lama, tidak merasa tenang dengan

³⁷ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 9

³⁸ Lidia Artika, dkk. "Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali", *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol.1, No.2 (April 2023)

³⁹ Al-Halim K & Laila R. "Imam Al-Ghazali dan Pemikirannya", *Jurnal Ekonomi, Syari'ah dan Studi Islam*. Vol. 1, No. 1 (April 2023)

kedudukannya itu. Bahkan kegelisahannya sempat membuatnya berpikir untuk meninggalkan dunia pendidikan dan kebejatan di kota Baghdad. Padahal saat itu Al-Ghazali tengah bekelimang harta, berbalut pangkat dan ketenaran. Maka dua kepentinganpun berkecamuk dalam dirinya, yakni antara cinta dunia dan rindu akhirat. Setelah diliputi kebimbangan dan penempaan jiwa yang ketat, Al-Ghazali menetapkan hati untuk menyisihkan kecintaan kepada dunia.

Salah satu akibat yang ditimbulkan oleh perjuangan jiwa tersebut adalah sakit yang dialami oleh Al-Ghazali, sehingga para dokter menganjurkannya untuk mengurangi kepenatan jiwanya dengan berpergian atau bisa dikatakan dengan istilah refreshing. Pada bulan Dzulqo'dah tahun 489 H Al-Ghazali meninggalkan Baghdad menuju Baitullah (Makkah) untuk menunaikan ibadah Haji.⁴⁰

Al-Ghazali menempuh jalan kehidupan sufi dengan pendekatan yang khas dan berbeda dengan bentuk-bentuk tasawuf yang lazim pada masanya. Ia tidak tertarik pada praktik yang mempergunakan perantaraan seorang syekh sebagai panutan maupun aturan-aturan ketat yang harus dijalani oleh mereka yang ingin menuju Allah Swt. Bagi Al-Ghazali satu-satunya manusia yang layak untuk dijadikan panutan, pembimbing, pendidik, atau guru (suri tauladan) adalah Rasulullah Saw Rasulullah Saw.⁴¹ Sebagaimana firman Allah:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya : Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah. (Qur'an surat Al-Ahzab 33/21)⁴²

⁴⁰ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 4

⁴¹ Ibid., h. 8.

⁴² Kemenag RI/NU Online, diambil pada tanggal 21 November 2024, pukul 09.33 WIB.

Pada permulaan tahun 489 H Al-Ghazali tiba di Damaskus, dan dalam rentang waktu 10 tahun ia berpindah-pindah dari Damaskus ke Al-Quds (Yerussalem), lalu ke Khalil (Galilea), kemudian ke Kairo, dan selanjutnya dari Kairo menuju Iskandariyah. Al-Ghazali melewatkan segenap waktunya untuk menyendiri, melatih, dan menyucikan jiwa, membina akhlaq serta menjernihkan hati untuk mengingat Allah SWT. Ia mengunjungi masjid-majid, menyendiri di tempat-tempat sepi, betirakat dan uzlah di gua-gua. Kemudian ia pergi ke Hijaz untuk menunaikan ibadah haji serta berziarah ke makam Rasulullah saw.⁴³

Selesai perjalanannya yang dimulai dari Damaskus hingga berpindah-pindah kota, Al-Ghazali kembali ke Baghdad dan kembali ke kampungnya di Thus.⁴⁴ Di tempat asalnya, Al-Ghazali menyibukkan diri didunia pemikiran, dakwah, dan pembelajaran sampai ia wafat pada tahun 505 H (1111 M), dalam usianya 55 tahun. Ahmad (saudara Al-Ghazali) mengatakan: “Pada waktu subuh di hari Senin saudaraku Abu Hamid (Al-Ghazali) berwudhu kemudian sholat lalu berkata: “saya perlu kain kafan”. Maka ia pun mengambilnya lalu menciumnya, kemudian menutupkannya pada kedua matanya seraya berkata: “Allah memanggilku untuk menemui-Nya.” Setelah itu ia selanjorkan kakinya, menghadap kearah kiblat lalu meninggal dunia.”⁴⁵

Jenazahnya dikebumikan di makam Ath-Thabiran, dekat makam Al-Firdausi, seorang penyair terkenal. Sebelum meninggal dunia, Al-Ghazali sempat mengatakan sesuatu yang kemudian diucapkan oleh Francis Bacon, seorang filosof asal Inggris, yaitu: “Aku menyerahkan jiwaku ke hadapan Allah dan menguburkan tubuhku di bumi yang sunyi. Namaku akan bangkit kembali menjadi sebuah nama dan buah bibir umat manusia di masa depan”.

⁴³ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 5

⁴⁴ Aulia F., Alfiannor, & Ilham A. “Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali”, *Jurnal Ilmiah Kepesantrenan*. Vol. 01, No. 01 (Juni 2023)

⁴⁵ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 5.

2. Karya-Karya Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali meninggalkan warisan intelektual yang sangat berharga bagi umat Islam secara khusus dan dunia secara umum, melalui karya-karyanya yang berjumlah hampir seratus judul.⁴⁶ Adapun karya-karya tulisnya meliputi berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Tulisan-tulisannya mencakup berbagai bidang ilmu pengetahuan. Beberapa karya beliau yang mungkin masih menjadi rujukan sampai sekarang yaitu: kitab *Ihya' 'Ulumuddin*, *Al-Munkidz Min al-Dhalal*, *al-Adab Fi ad-Din*, *Arbai'n*, *Jahirul Qur'an*, *Minhaju Abiddin*, *Aiyu Hal Walad*, *Mizan al-Amal*, *Misyqatul Anwar*, *Kimiya' al-Sa'adah*, *al-Ma'rifah al-'aqliyah*, *Shuuluuk al-Shulthanan*, *Tahafut al-Falasifah*, *Hidayatul Hidayah*, *al-Wajid*, *al-Daraj*, *Hujjatul Haq*, *Mufashshilul Khilar*, *al-Ihtishad Fil I'tiqad*, dan *Fatihatul 'ulum*.⁴⁷

3. Konsep Kebahagiaan Imam Al-Ghazali

a. Hakikat Kebahagiaan

Secara garis besar, konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali bertumpu pada tiga kekuatan utama dalam diri manusia, yaitu kekuatan amarah, kekuatan syahwat, dan kekuatan ilmu. Ketiganya harus dijaga dalam keseimbangan. Jika kekuatan amarah berlebihan, ia dapat mendorong seseorang untuk meremehkan kesulitan dan berujung pada penyesalan. Demikian pula, jika kekuatan syahwat dibiarkan tanpa kendali, ia akan menjerumuskan manusia pada kesia-siaan dan kehilangan jati diri. Oleh karena itu, keseimbangan antara syahwat, amarah, dan ilmu sangat penting. Bila ketiganya seimbang, maka jalan menuju Tuhan akan menjadi lurus dan terarah. Inilah sebabnya

⁴⁶ Terjemahan Jilid 1 *Ihya' Ulumuddin* “menghidupkan ilmu-ilmu agama”, By Maktabah Santri, h. 25-26.

⁴⁷ Aulia F., Alfiannor, & Ilham A. “Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali”, *Jurnal Ilmiah Kepesantrenan*, Vol. 01, No. 01 (Juni 2023).

mengapa manusia perlu menempuh jalan tengah dalam mengelola ketiga potensi tersebut.⁴⁸

Kebahagiaan dalam pandangan Al-Ghazali hakikatnya adalah kebahagiaan ukhrawi.⁴⁹ Kebahagiaan hakiki adalah kebahagiaan ukhrawi, yang menurutnya lebih tahan lama, lebih abadi, dan suatu kenikmatan tanpa batas. Adakalanya kebahagiaan sengaja digunakan untuk hal-hal duniawi, namun penggunaan yang sebenarnya adalah untuk kebahagiaan ukhrawi. Sebagai contoh kecil, jika kita diberikan tubuh sehat dan kuat maka sanggup melakukan ibadah dengan maksimal. Dalam *mizanul amal*, Al-ghazali mengelompokkan nikmat kebahagiaan menjadi lima:

Pertama, nikmat kebahagiaan akhirat, yakni kenikmatan yang abadi tanpa akhir, kesenangan tanpa kesedihan, pengetahuan tanpa kebodohan, kekayaan yang tak bercampur dengan kemiskinan. *Kedua*, nikmat keutamaan-keutamaan jiwa yaitu: akal, iffah dan wara', keberanian dan mujahadah, serta keadilan. *Ketiga*, nikmat keutamaan-keutamaan jasmani, terdiri dari kesehatan, kekuatan, keindahan, dan panjang umur. *Keempat*, nikmat eksternal, berupa harta, keluarga, kemuliaan, dan sanak kerabat. Dan sempurnalah kenikmatan-kenikmatan itu apabila dilengkapi oleh nikmat yang terakhir. *Kelima*, nikmat keutamaan-keutamaan taufiq yang berupa hidayah dan pertolongan Allah.⁵⁰

b. Sumber Kebahagiaan

Kebahagiaan-kebahagiaan yang tersebut diatas tidak akan kekal kecuali dengan taufiq, hidayah, anugerah, dan ridho Allah; berupa pikiran yang jernih, pendengaran yang tajam dan perhatian yang penuh,

⁴⁸ Haji Abdul Malik Karim Amirullah, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), dalam Tasamuh : *Jurnal Studi Islam*, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", Vol. 8, No. 2, (September 2016), h. 249-250.

⁴⁹ Yusuf Suharto, "Konsep Kebahagiaan (Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Mizan al-'Amal)", dalam Tesis IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011, h. 37.

⁵⁰ Al-Ghazali, *Mizanul 'Amal*, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 139.

hati yang bijaksana, tulus dan terjaga dari bermacam-macam kejahatan, serta harta yang cukup, bukan harta yang berlebihan sehingga dapat melalaikan pemiliknya dari beribadah kepada Allah. Disamping itu sanak-kerabat dimana mereka dapat melindunginya dari pengaruh orang-orang yang bodoh dan kedhaliman para musuh Allah. Maka sempurnalah kebahagiaan itu.⁵¹

Untuk memperoleh kebahagiaan tidak cukup dengan merasakan kenikmatan ketaatan kepada-Nya dan membenci maksiat dalam didalam waktu tertentu saja, sementara diwaktu lain tidak. Akan tetapi hal tersebut hendaknya dilakukan secara terus menerus. Sehingga semakin bertambah umur, keutamaan jiwa semakin kokoh dan sempurna. Oleh karena itu, ketika Nabi ditanya tentang kebahagiaan, beliau menjawab “Sepanjang hidup berada didalam ketaatan Allah Swt”.⁵²

Imam Al-Ghazali membagi menjadi tiga potensi pada diri manusia, dalam karyanya kitab Mizan Al-‘Amal sebagai berikut:

ولنذكر جمل العلم الأخص من هذه العلوم السياسية فإنه المقصود بالبيان
ومجامع القوى التي لا بد من تهذيبها ثلاث : قوة التفكير ، وقوة الشهوة ، وقوة
الغضب⁵³

Dalam diri manusia terdapat tiga potensi yang harus dilatih yaitu: potensi berpikir dan bertindak, potensi hawa nafsu, dan potensi amarah.⁵⁴

فهذه القوة العملية هي القوة التي لها بالقياس إلى الجنبه التي دونها وهي البدن وتديره وسياسته . وأما القوة العالمة
(النظرية التي سنذكرها فهي لها بالقياس إلى الجنبه التي فوقها لتنفعل وتستفيد منها ؛ أعني بالجنبه (التي فوقها
الملائكة الموكلة بالنفوس الإنسانية لإفاضة العلوم عليها)⁵⁵

⁵¹ *Ibid.*, h. 148.

⁵² *Ibid.*, h. 99.

⁵³ Imam Al-Ghazali, Mizan Al-‘Amal, h. 50

⁵⁴ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 73.

⁵⁵ Imam Al-Ghazali, Mizan Al-‘Amal, h. 27

Pertama, jiwa manusia memiliki potensi berfikir dan bertindak, dan adakalanya keduanya dinamakan dengan akal, karena ia membantu potensi berfikir pada diri manusia. Potensi bertindak merupakan potensi yang menghubungkan jiwa dengan sesuatu yang berada dibawahnya, berupa tubuh, metabolisme, dan siklus biologi. Sedangkan potensi berfikir dipengaruhi oleh sesuatu yang berada diatas jiwa, yaitu malaikat yang diturunkan kedalam jiwa manusia untuk menuangkan ilmu kedalamnya.⁵⁶

فكأن للنفس منها وجهين وجه إلى البدن ويجب أن يكون هذا الوجه مسئولياً غير قابل البتة ولا منفعل عن عوارض البدن وشهواته ووجه إلى الجنة الشريفة العالية، ويجب أن يكون هذا الوجه دائم القبول عما هنالك مستمداً التأثير ، فإنها مهبط أسباب سعادته⁵⁷

Jiwa seolah-olah memiliki dua sisi, sisi pertama menghadap kearah tubuh (sisi yang seharusnya mampu mengendalikan hawa nafsu dan tidak terpengaruh olehnya), sebab akhlak yang buruk terjadi karena penguasaan hawa nafsu terhadap potensi bertindak. Sisi kedua menghadap ke arah Dzat yang Mulia dan Maha Tinggi. Sisi kedua ini seharusnya selalu menerima segala sesuatu yang berasal dari dzat tersebut, sebab hal tersebut dapat mendatangkan kebahagiaan.⁵⁸

والقوة الثانية :هي الشهوة ، بإصلاحها تحصل العفة حتى تنزجر النفس عن الفواحش وتتنقاد للمواساة والإيثار المحمود بقدر الطاقة .

والثالثة :الحمية الغضبية، وبقرها وإصلاحها يحصل الحلم وهو كظم الغيظ و كف النفس عن التشفي، وتحصل الشجاعة وهي كف النفس عن الخوف والحرص المذمومين في كتاب الله تعالى⁵⁹

Potensi yang kedua adalah hawa nafsu. Kemampuan mengendalikan hawa nafsu akan memunculkan perilaku *iffah*

⁵⁶ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, Terj. Ahmad Frank..., h. 39.

⁵⁷ Imam Al-Ghazali, Mizan Al-‘Amal, h. 27

⁵⁸ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, Terj. Ahmad Frank..., h. 39.

⁵⁹ Imam Al-Ghazali, Mizan Al-‘Amal, h. 51.

(menjauhkan diri dari sesuatu yang tidak baik), sehingga jiwa akan terhindar dari perbuatan keji dan selalu terdorong untuk melakukan perbuatan terpuji. Potensi ketiga adalah potensi amarah. Dengan mengendalikan potensi amarah, maka akan lahir sifat sabar untuk mampu menahan amarah, menahan diri dari tindakan balas dendam, dan mengendalikan diri dari perbuatan yang tercela.⁶⁰

Tidak hanya itu saja, jiwa juga mempunyai keutamaan-keutamaan. Diantaranya adalah keutamaan yang bersifat umum. Keutamaan yang bersifat umum terbagi dalam dua hal, yang pertama kesehatan akal dan perasaan, dan kedua akhlak yang baik.⁶¹ Secara garis besar, keutamaan jiwa dikelompokkan menjadi empat, yaitu kebijaksanaan (*hikmah*), keberanian, menjaga diri dari hal-hal yang tidak baik (*Iffah*), dan adil. Kebijaksanaan merupakan keutamaan potensi akal, berani merupakan keutamaan potensi amarah, iffah merupakan keutamaan potensi hawa nafsu sedangkan adil merupakan perwujudan dari ketiga potensi tersebut.⁶²

Setiap manusia memiliki dua jiwa yaitu, jiwa hewani (yang berkaitan dengan jasad) dan jiwa ruhani (yang bersifat malakut). Ketika mati, jiwa hewani lenyap bersama jasadnya, tetapi jiwa ruhani tetap hidup. Jika jiwa tersebut berhasil mengenal Allah selama hidup, maka kematian akan menjadi kebahagiaan, tetapi jika tidak, maka ia akan menyesal dan tersiksa. Jiwa yang tidak mengenal Tuhan selama hidup akan dibangkitkan dalam keadaan buta, seperti disebut dalam Alquran surah Al-Isra':⁶³

وَمَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَىٰ فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَىٰ وَأَضَلُّ سَبِيلًا

⁶⁰ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, Terj. Ahmad Frank..., h. 74.

⁶¹ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, Terj. Ahmad Frank..., h. 97.

⁶² *Ibid.*, h. 109

⁶³ Al-Ghazali, Kimiya' as-Sa'adah, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy, Jakarta: zaman, 2001, h. 63-64

Artinya: dan barang siapa yang buta (hatinya) di dunia ini, maka di akhirat dia akan buta dan tersesat jauh dari jalan yang benar. (Q.S. Al-Isra' 17/72).

c. Strategi Meraih Kebahagiaan

Manusia berupaya membebaskan dirinya dari belenggu nafsu dan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui latihan spiritual. Meskipun jasadnya fana, ruh manusia bersifat ilahiah dan abadi. Oleh karena itu untuk mendapatkan kebahagiaan sejati, dalam kitab *Kimyatus Sa'adah* karya Imam Al-Ghazali menjelaskan tahap-tahap untuk kita jadikan pandangan dalam mendapatkan kebahagiaan tersebut, antara lain sebagai berikut:

1) Mengenal Diri

Mengenal diri adalah jalan utama menuju pengenalan terhadap Tuhan. Dalam diri manusia terdapat tiga potensi: sifat hewani (makan, tidur, marah), sifat setani (tipu daya, nafsu), dan sifat malaikati (zikir dan kontemplasi). Manusia sejati adalah yang menjadikan sifat malaikati sebagai esensi dirinya, dan menundukkan dua sifat lainnya sebagai alat, bukan tujuan.⁶⁴

Hadis Nabi menyebutkan: "Barang siapa mengenal dirinya, ia akan mengenal Tuhannya." Namun, pengetahuan lahiriah tentang tubuh tidak cukup. Yang harus dikenali adalah ruh, yaitu hakikat terdalam manusia. Ruh adalah raja dalam kerajaan jasmani. Akal sebagai perdana menteri, syahwat sebagai pemungut pajak, dan amarah sebagai polisi.

Syahwat, dengan dalih mengumpulkan "pajak", selalu berusaha menguasai segala sesuatu demi kepentingan pribadi. Sementara itu, amarah cenderung bersikap keras dan agresif. Dalam perumpamaan Al-Ghazali, syahwat dan amarah ibarat pemungut pajak dan polisi yang semestinya berada di bawah kendali raja, yaitu

⁶⁴ Al-Ghazali, *Kimiya' as-Sa'adah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy, Jakarta: zaman, 2001, h. 10-11.

akal. Mereka tidak perlu dihilangkan atau diberangus, sebab keduanya memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia. Namun, apabila syahwat dan amarah justru mengendalikan akal, maka kehancuran jiwa tidak dapat dihindari.⁶⁵

Berbeda dengan akal yang telah terbebas oleh hawa nafsu, akal semacam ini senantiasa berpikir dan merenungi realitas alam semesta, baik yang bersifat spiritual (alam malakut) maupun duniawi. Ia bahkan mampu menyelami hakikat penciptaan jiwanya sendiri, yang merupakan salah satu keajaiban besar. Ketika akal telah mencapai tingkat kesempurnaan tersebut, maka kebahagiaan pun dapat diraih. Kebahagiaan sejati di dunia hanya memiliki makna apabila jiwa telah mencapai bentuk kesempurnaannya yang paling tinggi.⁶⁶

2) Mengenal Allah

Al-Ghazali didalam kitabnya mengingatkan fakta bahwa manusia pertama kali diciptakan dari setetes air yang tidak memiliki kekuatan dan kemudian berkembang menjadi makhluk sempurna yang memiliki organ dan akal yang luar biasa. Manusia dapat mengambil kesimpulan bahwa kekuasaan, hikmah, dan kasih sayang Ilahi ada dalam ciptaan-Nya.⁶⁷ Al-Ghazali menyatakan bahwa ruh manusia tidak terikat oleh ruang, waktu, bentuk, atau ukuran, sehingga memiliki sifat yang mirip dengan Tuhan. Meskipun ruh adalah ciptaan yang tidak dapat dijelaskan secara inderawi, tetapi keberadaannya nyata ada dan dapat membantu kita memahami sifat-sifat Allah.⁶⁸

Pengenalan terhadap Allah tidak semata bersifat logis, tetapi mesti diiringi dengan ibadah dan kecintaan. Cinta kepada Allah

⁶⁵ *Ibid.*, h. 13-14.

⁶⁶ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank...*, h. 29.

⁶⁷ Al-Ghazali, *Kimiya' as-Sa'adah*, *Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy*, (Jakarta: zaman, 2001), h. 29-30

⁶⁸ Al-Ghazali, *Kimiya' as-Sa'adah*, *Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy*, (Jakarta: zaman, 2001), h. 32

adalah benih kebahagiaan. Untuk menumbuhkannya, manusia perlu mengikuti tuntunan para nabi, dan menahan nafsunya dalam batas yang wajar.

3) Mengenal Dunia

Dunia bukan tempat tinggal abadi, melainkan sebagai tempat persinggahan sementara bagi ruh manusia dalam perjalanannya menuju akhirat. Ia ibarat pasar atau pangkalan bagi musafir untuk mengambil bekal menuju negeri akhirat. Di dunialah mereka membekali diri dengan berbagai perbekalan.⁶⁹

Al-Ghazali memperingatkan bahwa dunia memiliki daya tipu yang kuat. Dunia hanya bermanfaat bila dijadikan sarana untuk mengenal Allah, bukan tujuan hidup diciptakan dengan kebutuhan jasmani yang terbatas: makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Namun, karena mengikuti nafsu, manusia sering terjerumus dalam cinta dunia yang berlebihan, sehingga melupakan tujuan hakikinya. Dunia bagaikan wanita tua berhias cantik yang menipu dan membinasakan para pecintanya.

Imam al-Ghazali memberikan permisalan tentang kapal yang berlabuh disebuah pulau. Penumpang yang bijak akan segera kembali ke kapal (tujuan akhir) setelah mengambil bekal secukupnya. Akan tetapi banyak juga yang terena oleh keindahan pulau (dunia), sehingga mereka tertinggal dan binasa. Untuk menggambarkan betapa manusia tersesat jika terlalu lama larut dalam kenikmatan dunia, hingga kapal kehidupan meninggalkannya. Dunia mempesona, tetapi fana. Siapa yang menyadari kefanaannya akan menjadikannya sebagai ladang amal, bukan medan kerakusan.⁷⁰

⁶⁹ *Ibid*, h. 48-49

⁷⁰ Al-Ghazali, *Kimiya' as-Sa'adah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy, (Jakarta: zaman, 2001), h. 55-56.

4) Mengenal Akhirat

Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa kebahagiaan sejati tidak akan sempurna kecuali bila seseorang mengenal akhirat. Akhirat bukan hanya tempat pembalasan, melainkan tujuan utama dari keberadaan manusia. Selain surga dan neraka yang bersifat fisik, terdapat pula surga dan neraka ruhani yang dirasakan oleh jiwa.

Jiwa yang mengenal Allah dan beribadah dengan ikhlas akan merasakan kenikmatan ruhani, sementara jiwa yang bodoh dan penuh dosa akan merasakan penderitaan jiwa. Jiwa yang telah dipenuhi dengan pengetahuan dan cinta kepada Allah akan menemukan kebahagiaan spiritual, karena ia telah kembali ke asalnya ke alam ketuhanan.⁷¹

5) Spiritualitas dalam Musik dan Tarian

Menurut Imam Al-Ghazali musik dan nyanyian dapat menggerakkan hati dan menyentuh perasaan, sehingga mampu memperkuat kecintaan kepada Allah dan menumbuhkan kepada akhirat, selama isinya tidak melanggar syariat.

Hal ini tergantung pada isi dan tujuannya. Jika lirik atau suasana yang dibangkitkan mendorong pada zikir, kerinduan kepada Tuhan, atau penyesalan atas dosa, maka ia menjadi bagian dari jalan spiritual. Namun, jika musik menimbulkan nafsu, kesenangan duniawi, atau kelalaian, maka ia menjadi penghalang. Hati manusia seperti cermin: jika bersih, ia bisa memantulkan cahaya ilahi melalui musik yang menyentuh. Namun jika kotor, ia hanya akan terbuai dalam kenikmatan semu.⁷²

6) Muhasabah dan Zikir

Zikir bukan sekadar ucapan lisan, tetapi juga mencakup kesadaran yang terus mengingat dan menghadirkan Allah dalam

⁷¹ *Ibid.*, h. 61-63.

⁷² *Ibid.*, h. 81-83

hati. Zikir adalah makanan ruhani yang, sebagaimana makanan lahiriah yang dibutuhkan jasad.⁷³ Dengan muhasabah dan zikir, hati menjadi hidup, tenang, dan terbebas dari penyakit seperti riya, ujub, dan takabbur. Hati yang lalai dari zikir seperti rumah kosong yang mudah dimasuki setan.

7) Perkawinan

Perkawinan bisa menjadi ladang pahala dan penopang kehidupan spiritual, jika dijalani dengan niat dan cara yang benar.⁷⁴ Tujuan utamanya adalah membangun keluarga yang saling menolong dalam ketakwaan, bukan sekadar pemenuhan nafsu atau status sosial. Namun, pernikahan juga bisa menjadi penghalang menuju kebahagiaan spiritual, apabila seseorang tenggelam dalam urusan dunia rumah tangga dan melupakan tujuan akhirat.⁷⁵

8) Cinta kepada Allah

Cinta kepada Allah adalah puncak dari perjalanan ruhani. Ia lahir dari pengenalan (makrifat), karena cinta sejati hanya bisa timbul bila seseorang mengenal yang dicintainya. Semakin mengenal Allah melalui ciptaan, sifat, dan firman-Nya semakin besar cintanya.

Cinta ini tumbuh melalui zikir, ibadah, dan kesungguhan dalam menjauhi dunia yang melalaikan. Seorang pencinta Allah akan rela meninggalkan segala yang fana demi mendekat kepada-Nya. Ia tidak takut miskin, celaan, atau kematian, karena cintanya telah mengalahkan segalanya.

Al-Ghazali dalam kitabnya *Mizanul Amal* menjelaskan bahwa cara untuk meraih kebahagiaan yaitu dengan ilmu dan amal, dan berhubungan dengan tazkiyatun nafs, serta perbaikan akhlaq.

a. Ilmu dan Amal sebagai jembatan Kebahagiaan

⁷³ Al-Ghazali, *Kimiya' as-Sa'adah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy, (Jakarta: zaman, 2001), h. 99.

⁷⁴ *Ibid*, h. 116

⁷⁵ *Ibid*, h. 118

Kemenangan dan keberhasilan hanya dapat dicapai dengan menggunakan ilmu dan amal sekaligus. Mereka juga menyepakati bahwa ilmu lebih mulia dari pada amal, seolah-olah amal merupakan pelengkap bagi ilmu. Keduanya naik ke tempatnya (ke hadirat Allah swt), sebagaimana firman-Nya:

.....إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ ۚ

Artinya : "Kepada-Nyalah perkataan-perkataan yang baik itu naik dan amal salihlah yang menaikannya." (QS. Faathir: 10)⁷⁶

Ilmu dan amal merupakan dua syarat utama dalam meraih kebahagiaan. Bagi mereka yang sungguh-sungguh menekuninya, ilmu menjadi sumber kenikmatan tertinggi. Kenikmatan ini berasal dari Allah Swt dan disampaikan melalui para malaikat-Nya, yang akan dirasakan oleh para pencari ilmu seiring dengan kesungguhan mereka dalam mempelajari dan mengamalkannya.⁷⁷ Tujuan kita menuntut ilmu adalah untuk mencapai kesempurnaan jiwa, dan bahwa penyempurnaan jiwa hanya dapat dilakukan dengan memperoleh seluruh keutamaan jiwa, maka keutamaan jiwa pun harus diketahui. Sehingga kesempurnaan tersebut akan menghiasi jiwa dengan keindahan dan keutamaan.⁷⁸

Ilmu terbagi menjadi dua, ilmu praktis dan ilmu teoritis. Ilmu teoritis itu bermacam-macam, dan setiap macam memiliki perbedaan bagi setiap masa, bangsa, dan negara. Ilmu yang dimaksud disini tidak termasuk ilmu bahasa seperti ilmu nahwu, syi'ir, karangan-karangan, dan ilmu-ilmu sejenis lainnya. Walaupun sebagian ilmu-ilmu tersebut diperlukan, maka posisinya sebatas sebagai sarana untuk memperoleh ilmu utama yang sedang dicari, sebagaimana tujuan pembahasan ini. Ilmu yang dicari adalah ilmu yang bersifat kekal dan tidak berubah. Ia adalah ilmu tentang Allah,

⁷⁶ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 27

⁷⁷ *Ibid.*, h. 24

⁷⁸ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*, ... h. 71.

sifat-sifat-Nya, para malaikat-Nya, para rasul-Nya, langit dan bumi beserta isinya, dimana semuanya berhubungan dengan ketentuan Allah. Ilmu praktis terbagi menjadi tiga :

- a) Ilmu tentang jiwa beserta sifat dan perilakunya, yang didalamnya dibahas tentang pelatihan dan penempatan jiwa untuk melawan dorongan nafsu.
- b) Ilmu tentang tata cara pergaulan dengan keluarga, anak, pembantu, dan bawahan.
- c) Ilmu tentang tata cara mengatur warga negara dan wilayah kekuasaan serta cara menjaga keduanya. Dalam hal ini, ilmu fiqih memiliki kedudukan yang tinggi sehingga perlu untuk dipelajari.

Diantara ketiga ilmu tersebut yang terpenting adalah point nomor satu, yaitu ilmu tentang penempatan jiwa dan pengendalian melawan hawa nafsu, serta cara mengatur keseimbangan antara keduanya. Apabila keseimbangan ini tercapai, maka ia akan melahirkan tanggung jawab yang lain, seperti tanggung jawab terhadap keluarga, anak, bangsa, dan sebagainya. Sebab, dari kalian adalah pemimpin, dan pemimpin harus bertanggung jawab atas kepemimpinannya. Dari situlah rasa tanggung jawab akan muncul dengan sendirinya.⁷⁹

Sedangkan Amal adalah cara mendidik jiwa dalam mengendalikan hawa nafsu, mengekang amarah supaya tunduk kepada akal, bukan malah sebaliknya. Amal merupakan upaya penempatan jiwa untuk menghilangkan hal-hal buruk yang tidak selayaknya melekat pada diri manusia⁸⁰. Satu-satunya jalan yang harus ditempuh untuk menyingkirkannya adalah dengan

⁷⁹ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank*,... h. 71-73.

⁸⁰ *Ibid.*, h. 56.

mengendalikan jiwa (*mujahadah*) dan melatih diri (*riyadlah*)⁸¹, dan kesemuanya ini disebut amal.

Dalam ilmu tasawuf, melatih diri dan mengendalikan jiwa termasuk dalam pembahasan *tazkiyatun nafs*. Dalam kajian ilmu tasawuf, upaya melatih diri dan mengendalikan jiwa termasuk dalam pembahasan *tazkiyatun nafs*. Secara etimologis, istilah ini berasal dari bahasa Arab yang terdiri atas dua kata, yaitu *tazkiyah* dan *an-nafs*. Kata *tazkiyah* bermakna menyucikan, membersihkan, serta menumbuhkan atau mengembangkan. Sementara *an-nafs* berarti jiwa, diri, atau ego.⁸²

Dengan demikian, *tazkiyatun nafs* memiliki arti yang mendalam, yakni proses penyucian jiwa dari sifat-sifat kebinatangan dan sifat-sifat setan, serta mengisinya dengan akhlak ilahiah atau sifat-sifat ketuhanan (*rabbaniah*). Secara ringkas, *tazkiyatun nafs* dapat diartikan sebagai proses pensucian jiwa manusia dari berbagai kotoran, baik yang tampak secara lahiriah maupun yang tersembunyi secara batiniah. Al-Ghazali memandang bahwa (*tazkiyah an-nafs*) penyucian jiwa itu dapat dilakukan melalui proses *takhalli* (melepaskan diri) diiringi dengan *tahalli* (melakukan sifat-sifat terpuji), dan dihiasi dengan *tajalli*.

- a) *Takhalli*, merupakan proses penyucian jiwa yang dilakukan dengan cara membersihkan dan menghilangkan kotoran hati, sifat dan perilaku tercela. Seperti memiliki sifat riya, tamak, hasud, serta yang lainnya.
- b) *Tahalli*, proses penyucian jiwa yang dilakukan dengan pengisian diri dengan cara melakukan sifat-sifat terpuji.⁸³

⁸¹ *Ibid.*, h. 24-25.

⁸² Lita F & Radea Y, "Hakikat Penyucian Jiwa (Tazkiyat An-Nafs) dalam Perspektif Al-Ghazali", dalam *Jurnal Islamic Studies Across Different Perspective: Trends, Challenges and Innovation*. Vol. 19, (2023), h. 536.

⁸³ Dwi Rahmawati, "Metode Tazkiyatun nafs dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual AL-SANTRI (Studi Pada Siswa MA Pondok Pesantren Radlatul Huda Al-Islamy Negeri Katon Pesawaran)", dalam Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (2022), h. 23-24

- c) *Tajalli*, merupakan usaha menjaga dan menstabilkan diri, pematangan dan penghayatan proses yang telah ditempuh pada fase *takhalli dan tahalli*. Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan berdzikir. Karena hati seorang manusia apabila sudah sampai pada tahap *tajalli*, dirinya akan merasa tenang, tentram, dan tidak ada rasa terbebani.⁸⁴

فقد عرفت أن سعادة النفس وكمالها أن تنتقش بحقائق الأمور الإلهية وتتحد بها حتى كأنها هي، وأن ذلك لا يكون إلا بتطهير النفس عن هيئات ردية تقتضيها الشهوة والغضب، وذلك بالمجاهدة والعمل، فالعمل للطهارة والطهارة شرط ذلك الكمال

Sebagaimana yang diketahui, bahwa kebahagiaan dan kesempurnaan jiwa dapat dicapai dengan cara menghiasinya dengan hakekat ketuhanan, menyatu dengan-Nya, sehingga keduanya seolah-olah merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan. Semua itu dapat terwujud apabila jiwa disucikan dari perbuatan-perbuatan hina, cengkeraman hawa nafsu, dan amarah dengan melakukan *mujahadah* (penempatan jiwa) dan amal. Amal berguna untuk menyucikan jiwa, dan penyucian jiwa merupakan syarat terwujudnya kesempurnaan.⁸⁵

b. Memperbaiki Akhlaq

Sebagian orang cenderung berpikir salah dengan menganggap bahwa akhlaq itu seperti makhluk yang tidak mungkin dirubah. Anggapan semacam itu merupakan anggapan yang keliru, orang yang beranggapan tersebut berarti sama artinya dengan mengingkari peranan pendidikan akhlaq manusia. Padahal mereka memahami bahwa perilaku binatang dapat diubah, seperti hewan

⁸⁴ Muhktar Syafangat, “Konsep Tazkiyat Al-Nafs dalam Al-Qur’an (Perspektif Tafsir Maqasidi)”, dalam Skripsi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo (2022).

⁸⁵ Al-Ghazali, *Mizanul ‘Amal*, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 57-58.

buruan liar yang dapat dijinakkan, kucing yang tidak penurut dapat menjadi penurut. Semua itu merupakan wujud dari perubahan akhlaq.⁸⁶

Pada hakikatnya, tujuan dari mujahadah dan riyadlah dengan melakukan amal-amal shalih adalah untuk menyucikan jiwa, menyempurnakannya, serta membentuk akhlak yang mulia. Jiwa dan tubuh memiliki hubungan timbal balik, ketika jiwa berada dalam keadaan yang bersih dan sempurna, maka tindakan-tindakan fisik pun akan tercermin dalam perilaku yang baik. Begitu pula apabila fisik baik, maka jiwa akan menjadi baik dengan dihiasi akhlaq dan ridho Allah.⁸⁷

Pada mulanya tubuh itu sehat dan normal, namun setelah penyakit menjangkitnya kondisi tersebut tidak normal lagi. hal itu akibat orang tersebut mungkin melanggar pantangan-pantangan makanan yang harus dicegah maupun yang dilarang. Begitupun sama hal nya dengan jiwa, sebagaimana hadis Nabi saw:

حَدَّثَنَا آدَمُ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذَنْبٍ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ كَمَثَلِ الْبَهِيمَةِ تُنْتَجُ الْبَهِيمَةُ هَلْ تَرَى فِيهَا جَدْعَاءَ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami (Adam) telah menceritakan kepada kami (Ibnu Abu Dza'bi) dari (Az Zuhriy) dari (Abu Salamah bin 'Abdurrahman) dari (Abu Hurairah radliallahu 'anhu) berkata; Nabi Muhammad SAW bersabda: "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fithrah. Kemudian kedua orang tunyalah yang akan menjadikan anak itu menjadi Yahudi, Nashrani atau Majusi sebagaimana binatang ternak yang melahirkan binatang ternak dengan sempurna. Apakah kalian melihat ada cacat padanya?"

⁸⁶ Al-Ghazali, *Mizanul 'Amal*, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 90.

⁸⁷ *Ibid.*, h. 93.

Maksud dari hadist tersebut adalah, karena pengajaran pembiasaan diri, maka akhirnya melakukan perbuatan-perbuatan yang rendah. Sebagaimana tubuh, mulanya diciptakan dalam keadaan sempurna, namun pada tahapan berikutnya, setelah ditunjang oleh makanan dan nutrisi-nutrisi lainnya pertumbuhannya semakin membaik dan sempurna. Begitu juga halnya jiwa, ia diciptakan dalam keadaan tidak sempurna. Setelah dilakukan penempaan, penyucian, perbaikan akhlaq dan ilmu, sempurnalah keberadaannya. Tentang tubuh yang sehat, tugas seorang dokter padanya hanyalah memaparkan aturan-aturan agar kesehatan tersebut tetap terjaga. Tetapi jika sakit, tugas dokter tidak sekedar memaparkan aturan-aturan tadi, tetapi harus mengobati dan menyembuhkannya agar menjadi sehat kembali. Begitu juga halnya jiwa, maka apabila ta telah suci, bersih dan berakhlaq baik, maka tugas yang harus dilakukan menjaga kesehatannya (jiwa) dan menjauhkannya dari hal-hal yang mengganggunya.

Ini adalah cara-cara yang umum digunakan sebagai terapi akhlaq, maksud yang sebenarnya adalah agar orang-orang yang benar-benar ingin menyucikan jiwanya melihat kondisi akhlaq mereka masing-masing. Apabila akhlaq tersebut telah baik, maka perlu dipertahankan, dan apabila bengkok, perlu diluruskan dengan mengembalikannya ke arah yang seharusnya, sebagaimana akan dipaparkan kemudian. Maksud dari semua itu adalah untuk menghilangkan kecenderungan akhlaq yang berlebihan dan merusak, dengan tujuan menyucikan jiwa dari sifat-sifat buruk yang melekat sambil berusaha agar sifat-sifat tersebut tidak kembali.⁸⁸ Jiwa yang dibina dengan ilmu, amal, dan akhlak akan tetap utuh dan bercahaya di akhirat, sedangkan yang dibentuk oleh dosa dan kebodohan akan gelap dan merana.

⁸⁸ Al-Ghazali, *Mizanul 'Amal*, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 103-106.

B. Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram

1. Biografi Ki Ageng Suryomentaram

a. Masa Kecil Ki Ageng Suryomentaram

Ki Ageng Suryomentaram memiliki nama asli Bendara Raden Mas Kudiarmadji.⁸⁹ Ia merupakan putra dari Sri Sultan Hamengkubuwono VII, Raja Kesultanan Yogyakarta dan ibunya adalah Bendara Raden Ayu Retnamandaya, putri dari Patih Danurejo VI.⁹⁰ Ki Ageng Suryomentaram merupakan cucu dari Raden Mas Ariojoyo (Sri Sultan Hamengkubuwono VI dari kesultanan Yogyakarta). Ki Ageng Suryomentaram merupakan keturunan dari Raden Mas Sujana, yang merupakan garis trah dari Pangeran Mangkubumi atau Sri Sultan Hamengkubuwono I, pendiri Kesultanan Yogyakarta pada tahun 1755. Ia juga memiliki silsilah yang bersambung hingga Sri Susuhunan Prabu Amangkurat Jawa dan Sunan Amangkurat IV dan raja-raja Mataram Islam (Mataram Baru).

Meskipun tidak turut disekolahkan dinegeri Belanda oleh Ayahnya sebagaimana beberapa putranya yang lain, Ki Ageng Suryomentaram terbilang anak cerdas sedari kecil. Ia menguasai tiga bahasa asing, yaitu: Bahasa Belanda, Bahasa Inggris, Bahasa Arab. Ki Ageng Suryomentaram menempuh pendidikan formalnya di Sekolah Srimanganti (setingkat SD), mengikuti kursus di Klein Ambtenaar. Di samping pendidikan formal, ia memiliki minat besar dalam membaca buku-buku sejarah, filsafat, psikologi, dan agama. Ketekunannya dalam bidang-bidang tersebut menjadikannya dikenal sebagai seorang ahli dalam kajian jiwa manusia sekaligus filsuf. Dalam jalur pendidikan non-formal, Ki Ageng Suryomentaram memperdalam pemahaman keislaman dengan belajar mengaji kepada K.H. Ahmad Dahlan, pendiri Muhammadiyah di Yogyakarta. Dari gurunya itu, ia banyak belajar

⁸⁹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 10

⁹⁰ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 6

tentang nilai-nilai Islam, hakikat kehidupan, serta pemahaman tentang manusia.

b. Masa remaja Ki Ageng Suryomentaram

Setelah menyelesaikan kursus di Klein Ambtenaar, Suryomentaram sempat bekerja di kantor Residen Yogyakarta selama lebih dari dua tahun. Pada usia 18 tahun, ia diangkat oleh Sri Sultan Hamengkubuwono VII sebagai pangeran dengan gelar Bendara Pangeran Harya (BPH). Namun, gelar tersebut kemudian ia lepaskan secara sadar. Ia memilih jalan hidup sebagai rakyat biasa, menjauh dari kemewahan harta, serta meninggalkan kehidupan istana yang penuh gemerlap dan status kebangsawanan.

Lama kelamaan, Ki Ageng Suryomentaram merasa ada yang kurang didalam kehidupan spiritualnya.⁹¹ Dari jiwanya yang bergejolak, Ki Ageng Suryomentaram ingin mendapatkan suasana yang sunyi, hening, dan tenang. Bermeditasi di tempat-tempat yang selalu dikunjungi oleh para leluhurnya. Beberapa tempat sunyi yang dijadikan Suryomentaram untuk mendapatkan terang batin atau pencerahan, semisal: Luar Batang, Lawet, Gua Lengse, Gua Cermin, Kadilangu, dan Parangtritis yang semula dikenal dengan Mantingan, serta tempat-tempat lainnya. Semakin lama mengunjungi tempat-tempat sunyi, Ki Ageng Suryomentaram semakin merasa tentram.⁹²

Karena tidak mendapatkan izin dari ayahnya untuk meninggalkan istana Kesultanan Yogyakarta, akhirnya Ki Ageng Suryomentaram pergi tanpa sepengetahuan orang tuanya. Hanya dengan berbekal beberapa helai kain, lalu meninggalkan rumah. Suryomentaram ingin mencari rasa bahagia yang sumbernya bukan dari kekayaan, status sosial, dan jabatan.⁹³

⁹¹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 13-17.

⁹² Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, h. 23.

⁹³ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 7.

Seiring bejalannya waktu, kepergian Suryomentaram diketahui oleh ayahnya. Sri Hamengkubuwono VII lalu memerintahkan kepada kedua rang kepercayaannya yaitu KRT Wiryo Dirjo (Bupati Kota) dan R.L. Mangkudigdayo untuk mencari putranya tersebut. Atas peran Bupati Banyumas dalam pencariannya, akhirnya Ki Ageng Suryomentaram ditemukan di Kroya, saat dirinya tengah bekerja sebagai buruh penggali sumur⁹⁴ bersama orang-orang biasa. Daerah Kroya yang sekarang merupakan bagian wilayah Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah.⁹⁵ Kemudian Ki Ageng Suryomentaram diminta untuk pulang ke Kesultanan Yogyakarta.

c. Masa Dewasa Ki Ageng Suryomentaram

Setelah Ki Ageng Suryomentaram tinggal di Kesultanan Yogyakarta atas dasar keinginan ayahnya, ia merasakan gelisah, gundah gulana. Persoalan keluarga yang kini membuat Ki Ageng Suryomentaram resah adalah ketika mengetahui sang kakek, Danureja VI dibebaskan tugasnya sebagai Patih Kesultanan Yogyakarta.⁹⁶ Kemudian tak lama kemudian ibunya, Bendara Raden Ayu Retnamendaya diceraikan oleh ayahnya Sri Sultan Hamengkubuwono dan diusir dari istana. Selain itu juga, Ki Ageng Suryomentaram ditinggal istrinya meninggal dunia. Perasaan tidak tenang semakin menghantui Ki Ageng Suryomentaram. Untuk kedua kalinya Ki Ageng Suryomentaram menghadap ayahnya untuk mencabut statusnya sebagai pangeran. Permintaan tersebut tidak mendapat jawaban dari ayahnya yang sedang sakit-sakitan.⁹⁷ Ki Ageng Suryomentaram kembali melakukan pengembaraan dengan menvamar sebagai rakyat jelata.

Selang empat bulan kemudian, ayah Ki Ageng Suryomentaram meninggal dunia. Sri Sultan Hamengkubuwono VII mangkat pada

⁹⁴ *Ibid.*, h. 8.

⁹⁵ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 14.

⁹⁶ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 7.

⁹⁷ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia...*, h. 9.

tanggal 30 Desember 1931, Suryomentaram ikut mengiringi jenazah ayahandanya, namun ia menolak mengenakan pakaian kebesaran sebagai seorang pangeran. Sebaliknya, ia memilih memakai pakaian sederhana yang lusuh dan penuh tambalan.⁹⁸ Pasca Sri Sultan Hemengkubuwono, saudara tiri laki-laki suryomentaram dinobatkan menjadi raja dengan gelar Sultan Hamengkubuwono VIII, Setelah penobatan tersebut, Ki Ageng Suryomentaram kembali mengajukan pengunduran dirinya dari jabatannya sebagai pangeran, dan kali ini permohonannya dikabulkan.⁹⁹

Sebelum kepergiannya dari wilayah istana Kesultanan Yogyakarta, Ki Ageng Suryomentaram akan diberi uang pensiun oleh pemerintah Hindia Belanda sebesar F 333,50 per bulan. Akan tetapi, Suryomentaram menolaknya, karena tidak mau terikat komitmen apapun dengan pemerintah Hindia Belanda. Akan tetapi sewaktu Sri Sultan Hamengkubuwana VIII memberikan uang sebesar F 75 per bulan, Ki Ageng Suryomentaram menerimanya dengan senang hati. Melalui uang tersebut, Suryomentaram tidak terbebani dengan persoalan biaya hidup kesehariannya.¹⁰⁰

d. Akhir Kehidupan Ki Ageng Suryomentaram

Sebagian besar kekayaannya ia bagikan kepada para pembantu, sisanya ia belikan tanah di Desa Bringin, dekat Kota Salatiga. Saat itu usia Suryomentaram 29 tahun. Suryomentaram memulai hidup baru di desa, menjadi petani layaknya orang biasa. Kehidupan yang bebas ikut membuat pengembaraan akal dan rasa-nya makin terbuka. Namun begitu, ia tetap tidak bisa lepas dari Kota Yogyakarta, di mana banyak

⁹⁸ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 25-26.

⁹⁹ Rodlotul Jannah, "Konsep-Konsep Tahapan Spiritual Ki Ageng Suryomentaram: Dari Manungso Kromodongso Menuju Menungso Tanpa Tengger". Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021, h. 44-45.

¹⁰⁰ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 28.

teman diskusi yang sepemikiran dengannya. Salah satunya adalah Suwardi Suryaningrat atau Ki Hajar Dewantara.¹⁰¹

Karena tinggal di Desa Bringin, masyarakat sekitar kemudian mengenal Ki Ageng Suryomentaram dengan sebutan Ki Gede Bringin atau Ki Gede Suryomentaram. Banyak orang menganggapnya sebagai seorang dukun, sebab ia memiliki berbagai kelebihan, seperti kemampuan berbicara yang luar biasa, alur berpikir yang tertata rapi, serta kecerdasan logika yang mengagumkan. Selain itu, Suryomentaram mampu menyembuhkan jiwa manusia yang sedang sakit melalui nasihat-nasihatnya.

Sesudah menyandang status duda lebih kurang 10 tahun lamanya, Ki Ageng Suryomentaram menikah lagi pada tahun 1925. Suatu malam pada tahun 1927, Ki Ageng Suryomentaram membangunkan istrinya yakni Nyi Ageng Suryomentaram yang sedang lelap tertidur. Tanpa berpikir panjang, Suryomentaram berkata pada istrinya, "Bu, sudah ketemu apa yang aku cari. Aku tidak bisa mati!". Nyi Ageng Suryomentaram yang detak jantungnya belum teratur karena terbangun mendadak itu hanya menatap aneh pada suaminya. Suryomentaram melanjutkan ceritanya dengan wajah yang sangat berbinar, "ternyata selama ini, sosok yang merasa belum pernah benar-benar bertemu dengan 'orang', yang selalu diliputi rasa kecewa dan ketidakpuasan, tak lain adalah diriku sendiri Si Suryomentaram. Saat diperintah, aku kecewa, dimarahi kecewa, disembah, kecewa, dimintai berkah kecewa, dianggap sebagai dukun kecewa, dicap sakit jiwa juga kecewa. Menjadi pangeran pun kecewa, menjadi pedagang kecewa, menjadi petani pun kecewa. Itulah aku Suryomentaram, si tukang kecewa, si tukang tidak puas, tidak pernah betah, selalu bingung. Tapi kini, aku sadar sepenuhnya. Orang yang kucari-cari selama ini sudah kutemukan,

¹⁰¹ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 9.

ternyata aku sendiri. Namanya: Suryomentaram. Sekarang, tinggal bagaimana aku mengawasinya, memahami dan mengujinya.”

Sejak merasa dirinya tidak bisa mati itu, Ki Ageng Suryomentaram suka pergi kelayapan. Namun bukan untuk bertirakat di tempat-tempat sunyi seperti dahulu, melainkan menjelajahi rasanya sendiri. Kepada teman-temannya, Suryomentaram mengutarakan hasilnya bertemu orang yang tak lain dirinya sendiri. Setiap kali bertemu orang yang tidak lain diri sendiri, timbul rasa senang di hati Ki Ageng Suryomentaram. Oleh karena itu, rasa senang tersebut dinamakan rasa bahagia. Bahagia yang bebas. Bahagia yang tak tergantung pada tempat, waktu, dan keadaan. Kemudian pada tahun 1928, hasil refleksi Suryomentaram ini ditulis dalam bentuk karya sastra yang bertajuk *Tembang Uran-Uran Beja*.¹⁰²

Pada awal tahun 1962 ki ageng mulai jatuh sakit.¹⁰³ Sebelum kondisinya memburuk, ia masih sempat memberikan ceramah terakhirnya di Desa Sajen, Salatiga. Saat jatuh sakit, ia dirawat oleh keluarganya di Desa Bringin, namun kesehatannya tidak menunjukkan tanda-tanda perbaikan, bahkan semakin menurun. Karena kondisinya semakin parah, Suryomentaram dibawa ke Yogyakarta, kota kelahirannya, untuk mendapatkan pengobatan. Ia sempat dirawat di rumah sakit selama beberapa hari, namun keadaannya tetap memburuk. Akhirnya, ia dipulangkan ke rumahnya di Jalan Rotowijayan No. 22, Yogyakarta.

Menjelang akhir hayatnya, Ki Ageng Suryomentaram masih sempat menyampaikan pokok-pokok ajaran Kawruh Jiwa serta gagasan-gagasan utamanya. Hingga akhirnya, pada hari Minggu Pon, tanggal 18 Maret 1962 pukul 16.45 WIB, ia wafat dan dimakamkan di pemakaman keluarga yang terletak di Desa Kanggotan, di bagian

¹⁰² Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 31-32.

¹⁰³ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 10

selatan Kota Yogyakarta. Sungguhpun Ki Ageng Suryomentaram telah tiada secara ragawi, namun ajaran-ajaran dan pemikiran-pemikirannya masih dikaji oleh beberapa insan akademis.¹⁰⁴

Sesudah Sri Sultan Hamengkubuwana VII mangkat atau semasa Kesultanan Yogyakarta di bawah kepemimpinan Sri Sultan Hamengkubuwana VIII, Ki Ageng Suryomentaram memaknai waktunya dengan mencurahkan pemikiran dan hasil penyelidikan yang berkaitan dengan alam kejiwaan dan filsafat yang berkaitan dengan kehidupan manusia.

2. Karya Ki Ageng Suryomentaram

Hasil dari pemikiran, permenungan, dan penyelidikannya dalam bidang ilmu jiwa dan filsafat, Ki Ageng Suryomentaram yang piawai dalam menulis karya sastra, menuangkannya ke dalam beberapa buku, antara lain: *Kawruh Beja* (Pengetahuan/ilmu untuk mendapatkan keberuntungan), *Aku Iki Wong Apa* (Aku ini orang macam apa), *Pangawikan Pribadi* (Pengetahuan/ilmu untuk mengerti rasanya sendiri), *Kawruh Jiwa* (Pengetahuan/ilmu jiwa), *Kawruh Rasa* (Pengetahuan/ilmu rasa), *Piageming Gesang* (Pakaian orang hidup), *Kawruh Pamomong* (Pengetahuan/ilmu untuk menjadi pengasuh), *Jimat Perang* (senjata perang), dan beberapa karya yang lain.

Sebagian besar dari seluruh ajaran Ki Ageng Suryomentaram juga disusun oleh putranya, Raden Mas Grangsang Suryomentaram, dalam buku *Kawruh Jiwa* jilid I, *Kawruh Jiwa* jilid II, dan *Kawruh Jiwa* jilid III. Dengan demikian, ajaran-ajaran Suryomentaram bukan hanya diketahui oleh para pengikut dan sahabat dekatnya, namun kaum akademisi dan masyarakat umum untuk dapat membacanya dan mempelajarinya.¹⁰⁵

¹⁰⁴ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 56-57.

¹⁰⁵ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, h. 38-40.

Salah satu karya Ki Ageng Suryomentaram paling luar biasa (*masterpiece*) adalah Tembang Uran-Uran Beja. Karya yang berupa tembang tersebut diciptakan oleh Suryomentaram sesudah mendapat pencerahan batin ketika gagal bunuh diri dengan mencebur dirinya ke Sungai Opak yang sedang banjir. Diberi judul Tembang Uran-Uran Beja, karena karya Ki Ageng Suryomentaram ini memuat mengenai pitutur (ajaran) orang tua kepada anaknya perihal hakikat beja (keberuntungan atau sering ditafsirkan hidup bahagia). Sehingga ajaran ini pantas menjadi pegangan orang tua yang ingin memberikan wejangan kepada buah hatinya.¹⁰⁶

3. Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram

a. Hakikat Kebahagiaan

Bahagia adalah puncak rasa, yang menjadi tujuan pencarian Ki Ageng Suryamentaram. Maka sebelum sampai ke tujuan tersebut, terlebih dahulu kita mengetahui perasaan *begya* atau beruntung. Setiap orang memiliki watak dasar untuk menuruti semua keinginan. Sebab itulah, perasaan beruntung ini muncul manakala setiap keinginannya terpenuhi.

Ilmu Bahagia merupakan ajaran utama dan paling mendasar dalam keseluruhan pemikiran Ki Ageng Suryomentaram. Konsep ini menjadi fondasi dari seluruh gagasan yang ia kembangkan. Ilmu Bahagia berangkat dari keyakinan bahwa di dunia ini, tidak ada satu pun hal yang benar-benar layak untuk dikejar secara berlebihan ataupun ditolak dengan keras. Ajaran ini membahas tentang hakikat kebahagiaan, yakni kebahagiaan yang terbebas dari belenggu keinginan. Menurut Suryomentaram, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai ketika seseorang mampu menjadi pengamat dan pengendali atas keinginannya sendiri.¹⁰⁷

¹⁰⁶ *Ibid.*, h. 253.

¹⁰⁷ Nikmaturohmah, "Konsep Manusia Ki Ageng Suryomentaram Relevansi Dengan Pembentukan Karakter Sufistik", dalam *Jurnal JAWI*, Kawruh Begja: Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial, Vol. 5, No. 1 (2022), h. 19-20.

Ada beberapa kejadian, yang pertama ketika perut lagi lapar, di rumah tidak ada makanan, uang juga tidak ada. Tiba-tiba ada teman datang membawa makanan. Seraya berkata "Untung ada teman datang bawa makanan, laparku hilang." Yang kedua, setelah perut sudah kenyang. Pengen jalan-jalan tamasya tapi tak ada uang. Tiba-tiba ada telepon, seseorang mentransfer sejumlah uang. Dan berkata "Untung ada transferan uang, aku bisa jalan-jalan piknik ke kota". Kemudian ketiga, saat jalan-jalan, dompetnya kecopetan. Tapi saat sang copet lari, kesandung batu, dan terjatuh. Lantas dipukuli banyak orang. Dompet berisi uang pun nggak jadi hilang. "Untung ada batu, copetnya bisa ketangkap."

Dari ketiga peristiwa tersebut terjadi secara tidak sengaja dan terjadi begitu saja, peristiwa tersebut dinamakan peristiwa beruntung yang muncul secara alami. Namun keberuntungan dari peristiwa tersebut tidaklah kita alami setiap saat. Jika kita sedang mengalami perasaan tidak beruntung, maka kita akan lebih mendahulukan rasa amarah tidak jelas, dan hati pun terasa sakit.

Oleh karena itu Ki Ageng Suryomentaram mengajarkan pengetahuan agar kita bisa tetap merasakan beruntung meskipun sedang mengalami tidak keberuntungan. Misalnya, "untung hanya dompet yang hilang, tubuhku tidak disakiti". Dalam kondisi menderita karena dompet hilang pun, kita masih bisa merasa beruntung. Inilah yang menjadi dasar munculnya perasaan bahagia.

Perasaan bahagia sebagaimana hasil pencarian Ki Ageng Suryomentaram tidak sesederhana itu, tapi kita diajarkan untuk faham atas bahagia yang kita peroleh adalah hasil dari kita sendiri. Bahagia bukan hanya orang yang memiliki pangkat tinggi atau orang-orang agamawan dan ilmunan. Semua orang berhak bahagia, bahkan orang nakal yang diberi label sampah masyarakat pun ia berhak bahagia.

Dimulai dari perenungan, pemahaman, penerapan, hingga pembiasaan.¹⁰⁸

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, ketika seseorang mampu memahami dirinya secara jujur, tepat, dan benar, maka secara alami ia juga akan mampu memahami orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Pemahaman ini akan membawanya pada kehidupan yang damai dan penuh kebahagiaan. Keadaan seperti inilah yang disebut oleh Ki Ageng sebagai kebahagiaan sejati, sebuah kebahagiaan yang tidak bergantung pada tempat, waktu, maupun situasi (*mboten gumantung papan, wekdal, lan kawontenan*)

b. Sumber Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram

Sebagai ahli ilmu jiwa dan filsuf, Suryomentaram menuliskan pemikiran-pemikiran dan ajaran-ajarannya kedalam beberapa buku yang berdasarkan pengalaman empiriknya. Sehingga dapat menginspirasi bagi setiap sahabat dan pengikutnya, serta bagi masyarakat yang hidup pada era modern. Kemudian dari buku tersebut, lebih komprehensifnya disunting oleh putranya, Grangsang Suryomentaram menjadi buku berjudul *Kawruh Jiwa Wejanganipun Ki Ageng Suryomentaram*. Namun seiring berkembangnya waktu, nama *Kawruh Jiwa* lebih populer dikalangan orang yang mengkajinya.

Suryomentaram terlebih dahulu menjelaskan mengenai pengertian *Kawruh Jiwa* (Ilmu Pengetahuan Mengenai Jiwa). *Kawruh Jiwa* menjelaskan tentang jiwa dan rasa. Jika raga merupakan sesuatu yang kasat mata, jiwa merupakan sesuatu yang tidak kasat mata dan tidak bisa dirasakan oleh panca indra. Jiwa yang tidak langgeng adalah rasa “Aku Kramadangsa atau rasa ke akuan (ego) dan jiwa yang langgeng adalah rasa “Aku bukan Kramadangsa atau rasa ketidak akuan (super ego). Jiwa bisa dirasakan keberadaannya ketika seseorang merasakan sakit, senang, susah, kecewa, khawatir, dan lain

¹⁰⁸ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 2-4.

sebagainya.¹⁰⁹ Dengan memahami jiwa, artinya bisa memahami rasa, memahami rasa berarti memahami orang. Dan jika sudah memahami manusia, maka memahami manusia itu sendiri atau diri sendiri (*pengawikan pribadi*). Dengan pengetahuan tersebut, manusia akan bisa mencapai atau merasakan kebahagiaan yang selama ini mereka bingungkan.

Dalam ajaran kawruh jiwa Ki Ageng Suryomentaram menjelaskan *ukuran kaping sekawan*. “*Ukuran-ukuran punika wonten sekawan prakawis, inggih punika ukuran kapisan, kaping kalih lan kaping sekawan*”.¹¹⁰ Ukuran kaping sekawan menjelaskan mengenai empat ukuran yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan kehidupan rasa dan jiwa manusia sejak manusia masih bayi didalam kandungan, lahir, tumbuh dan berkembang, hingga mencapai usia dewasa. Keempat ukuran tersebut sebagai berikut¹¹¹:

1) Ukuran Pertama

Ukuran pertama berupa garis yang terdapat dalam perasaan seseorang yang masih bayi, dimana ia sudah bisa merasakan sesuatu (seperti rasa sakit), tetapi tubuhnya belum bisa digunakan secara sadar untuk merespons perasaan itu. Misalnya, jika digigit nyamuk, ia merasa sakit tetapi belum bisa mengusir nyamuk. Ini mirip dengan kehidupan tumbuhan, ada rasa, tetapi tidak ada daya gerak yang sadar.¹¹²

Manusia pada tahap usia bayi dalam ukuran pertama tersebut sering diidentikkan dengan dengan kehidupan tumbuhan. Di mana tumbuhan tidak bisa berpikir apa yang dicatatnya. Sehingga manusia ketika berusia dewasa akan mengalami kesulitan ketika mengingat pengalamannya sewaktu hidup di dalam kandungan, lahir dari rahim

¹⁰⁹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 143-144.

¹¹⁰ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 1.

¹¹¹ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram*, h. 172.

¹¹² Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 3.

ibu, belajar memiringkan tubuhnya, belajar merangkak, dan saat belajar berjalan. Namun seiring bertambahnya usia, pengalaman-pengalaman tersebut akan menjadi catatan-catatan yang akan memenuhi ruang rasa yang diistilahkan oleh Suryomentaram sebagai jiwa manusia.¹¹³

2) Ukuran Kedua

Ukuran kedua berupa dataran yang digunakan untuk menanggapi wujud ukuran benda. Ukuran kedua adalah kehidupan seorang anak-anak yang sudah mengerti rasadan mampu mengikuti perasaannya, namun ia belum memahami sifat hukum benda (sebab-akibat). Misalnya, ia melihat api menyala terang dan menyukainya, lalu mencoba memegangnya, hingga tangannya terbakar. Ia merasa senang, tubuhnya bertindak, tetapi belum tahu bahwa api itu membakar.¹¹⁴ Perilaku tersebut dipengaruhi oleh keinginan-keinginan yang ada di dalam jiwa manusia.

Munculnya kepentingan-kepentingan tersebut, karena manusia menginginkan *semat* (kekayaan), *drajat* (pangkat), dan *kramat* (kesaktian) dengan dicapai secara terselubung. Kepentingan-kepentingan tersebut telah memenuhi ruang rasa manusia yang dikelompokkan oleh Ki Ageng Suryomentaram ke dalam 11 catatan, yakni: *raja darbe* (harta benda), *kahormatan*, *panguwasa*, *keluarga*, *golongan*, *kebangsaan*, *jenis*, *kepandaian*, *kebatinan*, *ilmu pengetahuan*, dan *rasa hidup*.¹¹⁵

Kelompok catatan pertama: "*raja darbe*", seperti rumah, tanah, pekerjaan, harta kekayaan, emas, intan, dan sejenisnya. Sifat dasar dari catatan "milikku" adalah tetap. Jika dikurangi atau diambil orang, maka marah, tetapi jika diberi atau ditambah, maka merasa senang dan tertawa.

¹¹³ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram*, h. 229.

¹¹⁴ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 3-4.

¹¹⁵ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram*, h. 230-231.

Kelompok catatan kedua: "*kahormatan*", yaitu semua bentuk penghormatan seperti memberi salam, berjabat tangan, duduk bersimpuh, menyembah, menunduk, membungkukkan badan, dan sebagainya. Sifatnya juga tetap, jika dihormati, merasa senang dan tertawa, jika tidak dihormati, marah.

Kelompok catatan ketiga: "*panguwasa*", yaitu segala sesuatu yang dikuasai atau menjadi wilayah kekuasaannya. Contohnya, rumah yang dipagari, segala yang ada di dalam pagar tersebut dianggap dalam wilayah kekuasaannya. Jika ada orang atau benda dalam wilayah itu diganggu, maka ia marah. Tetapi jika dibantu atau dirawat, ia senang dan tertawa. Jika ada orang masuk ke dalam rumah tanpa izin, ia akan marah karena merasa kekuasaannya dilanggar.

Kelompok catatan keempat: "*kulawarga*", yaitu mencakup anak, pasangan (suami/istri), keponakan, dan sebagainya. Sifatnya juga sama, jika diganggu, marah dan jika dibantu, tertawa senang.

Kelompok catatan kelima: "*golongan*". Seseorang bisa menjadi bagian dari kelompok tertentu dengan dua cara: secara alami atau dengan kesengajaan. Contohnya, seseorang yang miskin secara otomatis tergolong dalam kelompok orang miskin; begitu pula dengan kelompok orang kaya, bangsawan, petani, dan lainnya. Namun, dalam kelompok keagamaan atau partai politik, orang biasanya masuk secara sadar atau memilih sendiri. Catatan *golongan* ini juga punya sifat tetap, jika dihina, marah; jika dipuji, senang dan tertawa. Contohnya, jika seseorang berasal dari "kelompok ilmu jiwa atau rasa", lalu ada yang mengejek: "Itu tuh, kelompok ilmu jiwa, kerjanya cuma ngomongin soal perasaan. Nanti kalau lapar, makan aja perasaan!" Maka tentu saja saya marah. Tapi kalau ada yang memuji: "Itu lho, kelompok ilmu rasa, orang-orangnya sudah tenang batinnya, tidak gampang marah". Disanjung seperti itu maka saya pun tersenyum senang.

Kelompok catatan keenam: "*bangsa*", umumnya, seseorang menjadi bagian dari suatu bangsa secara otomatis. Misalnya, saya merasa telah menjadi bagian dari bangsa Indonesia. Sifat dari catatan *bangsa* ini juga tetap, jika dihina, marah; jika dipuji, tertawa. Contohnya, jika ada yang mengejek: "Bangsa Indonesia itu pintar bikin anak, anaknya banyak seperti kelinci," maka saya marah. Tapi kalau ada yang memuji: "Bangsa Indonesia itu halus budi pekertinya," maka saya tersenyum.

Kelompok catatan ketujuh: "*jenis*" Ketika seseorang bertemu dengan orang lain, meskipun berbeda agama, bangsa, atau kelompok sosial, tapi tetap merasa satu jenis yaitu sama-sama manusia. Sifat dari catatan ini juga tetap, jika sesamanya diganggu, ia marah, dan jika dibantu, ia senang. Contoh: jika seseorang sedang duduk di bawah pohon di hutan dan melihat orang lain dikejar babi hutan, maka ia marah dan ingin menyelamatkan orang itu, karena merasa bahwa mereka sama-sama manusia, meskipun bukan keluarganya atau bangsanya.

Kelompok catatan kedelapan: "*Kepandaian atau keterampilan*", seperti kemampuan menari, silat, merangkai kata, dan sebagainya. Sifatnya tetap: jika dihina, marah, jika dibantu atau dipuji, senang.

Kelompok catatan kesembilan: "*Kebatinan*" Ini beragam dan berbeda-beda pada setiap orang. Terkadang ilmu jiwa disebut juga sebagai bagian dari kebatinan.

Kelompok catatan kesepuluh: "*kawruh*", meliputi pengetahuan tentang cara membuat kerajinan, senjata seperti bom atom, dan lainnya. Sifatnya sama seperti yang disebut sebelumnya: jika dipuji, senang; jika dihina, marah.

Kelompok catatan kesebelas: "*raos gesang*", isinya adalah berbagai pengalaman hidup yang berhubungan dengan perasaan hidup. Maka, selain catatan-catatan lain, yang menggerakkan

seseorang adalah "perasaan hidup" itu sendiri. Bahkan, perasaan hidup juga yang menggerakkan makhluk hidup. Makhluk hidup itu memiliki gerak dari dirinya sendiri (pribadi), bukan digerakkan oleh benda lain. Sedangkan benda mati bergerak karena digerakkan oleh yang lain, maka tidak disebut sebagai makhluk hidup.¹¹⁶

3) Ukuran Ketiga

Ukuran ketiga berupa tingkatan jiwa yang mampu berfikir obyektif, logis dan rasional. Ia mampu merasakan dan menggerakkan tubuhnya sesuai perasaannya, dan juga memahami hukum kenyataan. Contohnya, ketika merasa haus, ia mengambil air dari gentong dan meminumnya. Tindakannya tidak sembrono karena disertai pemahaman. Ini adalah kehidupan manusia yang sadar.¹¹⁷ Ki Ageng Suryomentaram menjelaskan bahwa manusia pada ukuran ketiga disebut dengan *kramadangsa*, yakni tahap kesadaran yang menyatukan dengan berbagai macam catatan.¹¹⁸

Kramadangsa adalah kesadaran rasa yang melekat dan menyatu dengan berbagai identitas atau catatan hidup, seperti harta milikku, keluargaku, bangsaku, kelompokku, agamaku, ilmuku, dan sejenisnya. *Kramadangsa* merupakan entitas hidup yang beroperasi dalam ukuran ketiga (tingkatan kesadaran tertentu). Ia berperan sebagai "pemikir", yakni bagian dari diri yang terus-menerus memikirkan dan mengurus kebutuhan dari berbagai catatan atau identitas tersebut.¹¹⁹ *Kramadangsa* disebut dengan rasa keakuan (ego). Ego tersebut tumbuh sebagai pemikir yang mendominasi ruang rasa manusia. Ketika masih bayi, manusia hanya mampu mencatat, namun belum mampu memikirkannya. Sementara rasa

¹¹⁶ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 110-113.

¹¹⁷ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 4.

¹¹⁸ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Bahagia....*, h. 241.

¹¹⁹ Ki Oto Suastika, *Ilmu Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Surabaya: Amadeo Publishing, 2021), h. 6.

kramadangsa berkembang sesudah manusia dewasa yang mampu memikirkan catatan-catatannya.¹²⁰

Catatan-catatan dalam diri manusia sangat banyak dan dikelompokkan berdasarkan jenisnya. Ki Ageng Suryomentaram membaginya menjadi sebelas kelompok yang disebut *cathetan* atau catatan. Catatan ini mempengaruhi pikiran dan tindakan manusia, dan disebut sebagai bagian dari *kramadangsa*, yaitu sistem pikiran dan reaksi dalam diri manusia.

Catatan-catatan itu hidup seperti makhluk hidup, mereka ingin bertahan dan berkembang. Ketika diganggu, mereka memunculkan rasa marah, ketika dipuji, mereka menimbulkan rasa senang. Reaksi manusia dipengaruhi oleh cara berpikirnya, yang berdasarkan pengalaman dan catatan dalam dirinya. Maka meskipun emosinya sama (marah, senang), tindakan setiap orang bisa berbeda, tergantung bagaimana mereka berpikir berdasarkan catatan masing-masing.

*Dados, Kramadangsa punika kados abdi ingkang dipun prentah dening bendara sewelas cacahipun, ingkang wujud sewelas grom-bolan cathetan.*¹²¹ Sebagai kesimpulan, dalam diri setiap manusia terdapat semacam "juru catat" yang mencatat berbagai pengalaman dan hal-hal yang kemudian membentuk sebelas kelompok catatan. Dari kumpulan catatan inilah lahir Kramadangsa, yaitu rasa "aku" yang terikat dengan identitas pribadi. Kramadangsa berperan sebagai pemikir, yang terus-menerus memikirkan kebutuhan dari sebelas kelompok catatan tersebut. Dengan kata lain, Kramadangsa dapat diibaratkan sebagai seorang pekerja atau buruh yang mengabdikan pada sebelas majikan yang mewakili berbagai identitas dan kelekatan dalam diri.¹²²

¹²⁰ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Bahagia....*, h. 243-244.

¹²¹ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h.10.

¹²² Ki Oto Suastika, *Ilmu Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Surabaya: Amadeo Publishing, 2021), h. 10.

4) Ukuran Keempat

Syarat untuk mencapai tingkat keempat (*manungsa tanpa tenger*) tidak lain adalah pemahaman, bahwa setiap pertemuan atau interaksi dengan orang lain hanyalah sarana untuk merasakan perasaan orang lain. Sama halnya seperti ketika kita berhadapan dengan suatu peristiwa, itu hanyalah sarana untuk memahami peristiwa tersebut. Pemahaman ini akan menumbuhkan sikap siap sedia (*setiyar*) agar dapat merasakan perasaan orang lain. Namun, kesiapsediaan ini tidak bisa diandalkan sebelum pemahaman terhadap tujuan hidup itu sendiri tercapai.

Adapun rintangan-rintangan yang menghalangi pencapaian tingkat keempat adalah perasaan luka batin (*tatu*). Pengalaman-pengalaman pahit yang pernah dialami dan belum selesai benar-benar menancap dalam hati, dan ketika bertemu dengan orang lain, luka itu muncul dalam bentuk dendam atau rasa tidak suka. Karena itu, luka batin menghalangi kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain. Luka tersebut menjadi semacam kacamata yang mempengaruhi cara kita memandang orang lain. Misalnya, dalam pernikahan yang pernah gagal (*perceraian*), seseorang bisa memandang perempuan lain dengan kecurigaan yang sama seperti terhadap mantan pasangannya, begitu pula sebaliknya.

Obat bagi luka batin adalah pemahaman, bahwa peristiwa yang menyakitkan di masa lalu disebabkan oleh kesalahan diri sendiri. Pengakuan terhadap kesalahan ini akan mendorong seseorang untuk mencari dan menemukan kesalahan tersebut dalam dirinya sendiri. Ketika kesalahan itu ditemukan, seseorang tidak lagi melekat pada luka itu, dan merasakan bahwa: “Kesalahan ini bukanlah aku”.¹²³

¹²³ Gersang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa* Jilid 2, h.

Hidup dalam ukuran keempat adalah kehidupan seseorang ketika ia berhadapan dengan perasan-perasaan.¹²⁴ Istilah *ukuran keempat* digunakan oleh Suryomentaram untuk menyebut dimensi dimana manusia bisa menangkap rasanya sendiri dan rasa orang lain.¹²⁵ Manusia perlu sungguh-sungguh memahami perasaan orang lain, karena melalui pemahaman itu, ia akan mampu mengenali dan memahami perasaannya sendiri. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram ini dalam praktik kehidupan sehari-hari tercermin dalam nilai luhur masyarakat Jawa yang dikenal dengan istilah *tepa slira*, yang berarti tenggang rasa atau toleransi terhadap sesama. Sehingga manusia tidak akan melukai rasa orang lain ketika tidak mau dilukai perasaannya.¹²⁶

Sehubungan dengan berhadapan dengan perasaan, terdapat kesulitan yang berasal dari cara seseorang menghadapi perasaannya. Kesalahan ini terjadi akibat tidak memahami atau tidak merasakan perasaan itu sendiri (*mboten mangertos raos utawi mboten ngraosaken raos*). Hal ini sama sulitnya ketika berhadapan dengan suatu benda, karena tidak memahami hakikat dari benda tersebut. Oleh karena itu, baik kesalahan dalam memahami perasaan maupun kesulitan dalam memahami suatu benda, semua bersumber dari ketidaktahuan. Ki Ageng Suryomentaram mengatakan bahwa “*ukuran kaping sekawan punika pirantos kangge ngraosaken raosing sanes*”.¹²⁷ Kurang lebihnya, ukuran keempat adalah sebagai salah satu alat untuk memahami perasaan orang lain.

Jika manusia sudah memiliki pemahaman bahwa setiap manusia adalah sama derajatnya disisi Tuhan, tindakan manusia terbebas dari tendensi yang menyebabkan manusia merasa berbeda dengan manusia lainnya.

¹²⁴ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 4.

¹²⁵ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Kebahagiaan....*, h. 47.

¹²⁶ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Kebahagiaan....*, h. 247.

¹²⁷ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 4-5.

c. Strategi Meraih Kebahagiaan

1) *Pengawikan Pribadi* (Pengetahuan Diri Sendiri)

Pengawikan Pribadi adalah bagian dari tahap bagaimana manusia mampu memahami diri sendiri, termasuk semua karakter ataupun sifat yang menyatu pada diri manusia. Manusia dalam mengenali dirinya sendiri selalu berada dalam hubungan yang saling berlawanan. Ia berhadapan dengan benda-benda, orang lain, serta dengan pikiran dan perasaannya sendiri. Manusia selalu berada dalam pertentangan, dan jika tidak demikian, maka ia tidak akan mampu memahami dirinya.

Namun, menyadari diri sendiri itu sulit karena tidak terbiasa. Manusia umumnya hanya terbiasa merasakan apa yang ada di luar dirinya, bukan merasakan dirinya sendiri. Contohnya, ketika seseorang berselisih dengan pasangannya, ia hanya merasakan keberadaan pasangannya seperti berkata, "Pasanganku begini, begitu, begini, begitu, akibatnya aku jadi menderita." Namun, jika kemudian ditanya, "Benar pasanganmu begitu, tapi bagaimana dengan dirimu sendiri?", maka orang itu biasanya akan terdiam, lalu mengakui bahwa ia belum pernah menyadari dirinya sendiri. Begitu pula dalam hubungannya dengan anak atau tetangga, ia cenderung tidak menyadari dirinya sendiri. Inilah sebabnya manusia tidak terbiasa memahami dirinya.

Kemudian bagaimana supaya manusia dapat memahami atau sadar atas dirinya sendiri? Yaitu ketika seseorang melihat atau mendengar sesuatu, sebenarnya dirinya sendirilah yang merasakan sesuatu dari apa yang dilihat dan didengar itu. Maka, yang mengalami perasaan terhadap sesuatu tersebut adalah dirinya sendiri yang sedang berjumpa dengan apa yang dilihat dan didengar.¹²⁸

¹²⁸ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1* (Jakarta: Haji Masagung, 1989), h. 41

Untuk dapat mengamalkan ajaran tersebut, manusia harus berprinsip *tepa slira* (toleransi) terhadap sesama. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram kepada manusia perihal memahami rasanya sendiri dalam *pengawikan pribadi* sangat berhimpitan dengan ajaran-ajaran yang tertuang dalam *Kawruh Rasa* dan *Kawruh Jiwa*.¹²⁹ Meskipun manusia tidak dapat menangkap keberadaan jiwanya melalui pancaindra, akan tetapi dapat merasakan jiwanya atau yang identik dengan rasa. Jadi *pengawikan pribadi* memiliki pengertian sebagai pengetahuan rasanya sendiri. Oleh karena itu, jika dengan mengetahui dirinya sendiri, maka bisa dikatakan manusia dapat memecahkan berbagai persoalan dalam hidup.¹³⁰

2) Memahami Rasa dan Watak Manusia

a) *Bungah Susah* (Senang Susah)

Dari ajaran *Kawruh Beja* dalam sub bab “*bungah susah*”, kita dapat mengetahui bahwa segala sesuatu yang ada di bumi dan di langit tidak ada yang bisa membuat bahagia atau susah selamanya. “Jika keinginan tercapai, tentu manusia akan senang. Dan sebaliknya, jika keinginan mengalami kegagalan, maka manusia merasakan susah”. Setiap orang cenderung memiliki anggapan seperti itu terhadap keinginannya. Pendapat tersebut, menurut Ki Ageng Suryomentaram kurang tepat. Karena tercapainya keinginan tidak akan membuat manusia bahagia, melainkan hanya sebatas senang sementara. Sebaliknya bila tidak tercapainya suatu keinginan, tidak akan membuat manusia susah selamanya.¹³¹

“*Dados, yen karep kalampahan, murugaken beja, yen karep mboten kalampahan, murugaken cilaka, punika rak*

¹²⁹ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 45.

¹³⁰ *Ibid.*, h. 272.

¹³¹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 147-148.

*terang yen boten. La tiyang bungah lan susah punika boten saged ajeg.”*¹³²

Jadi kalau keinginan itu terwujud maka membawa keberuntungan, jika keinginan tidak terwujud maka akan celaka, yang jelas tidak. Hal itu disebabkan karena rasa manusia akan memiliki masanya sendiri. Manusia akan mengalami senang dan susah secara bergantian, selalu berubah-ubah dan tidak abadi, perubahan rasa ini disebut dengan *mulur* (berkembang) dan *mungkret* (mengerut).

“La tiyang ingkang murugaken bingah punika karep kalampahan, karep kalampahan punika bingah, inggih punika raosing manah sakeca, lega, marem, ayem, gembira, bingar. Mangka, karep punika yen kalampahan, mesthi lajeng mulur, lajeng menek, teges-ipun, ingkang dipun karepaken, lajeng mindhak, inggih lajeng boten kalampahan, la susah, mila bungah punika boten saged ajeg. Mangke yen mulur punika kalampahan, inggih lajeng mulur malih.

*Uluring karep punika mesthi dumugi ingkang dipun karepaken mesthi boten saged kalampahan, tegesipun ingkang dipun karepa-ken, jing ora-ora. La inggih lajeng boten kalampahan, la susah. Mila bingah punika boten saged ajeg”.*¹³³

Orang merasa senang ketika keinginannya terpenuhi. Saat keinginan tercapai, hati terasa lega, puas, tenang, dan gembira. Namun, setelah satu keinginan tercapai, biasanya muncul keinginan baru yang lebih besar. Jika keinginan baru ini tidak tercapai, maka orang itu akan merasa sedih. Karena itulah, rasa senang yang berasal dari tercapainya keinginan tidak bisa bertahan lama.

Keinginan yang terus bertambah lama-lama bisa sampai pada hal-hal yang tidak masuk akal dan sulit dicapai. Ketika keinginan itu tidak tercapai, akhirnya timbul kesedihan lagi. Maka, kegembiraan seperti ini tidak bisa menetap.

La tiyang ingkang murugaken susah punika karep boten kalam-pahan, karep boten kalampahan punika susah, inggih

¹³² Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1* (Jakarta: Haji Masagung, 1989), h. 8.

¹³³ *Ibid*, h.9

*punika raosing manah boten sakeca, gela, cuwa, kagol, muring, wirang, sa-kit, risi. Mangka karep punika yen boten kalampahan, mesthi la-jeng mungkret, lajeng mlorot, tegesipun ingkang dipun karepaken lajeng suda, inggih lajeng kalampahan, la bingah, mila susah puni-ka boten saged ajeg. Mangke yen mungkret punika boten kalam-pahan, inggih lajeng mungkret malih. Ungkreting karep punika mesthi dumugi ingkang dipun karepaken, mesthi saged kalam-pahan, tegesipun ingkang dipun karepaken apa anane, sa ahane, la inggih lajeng kalampahan, la bingah, mila susah punika boten saged ajeg.*¹³⁴

Orang merasa sedih biasanya karena keinginannya tidak tercapai. Ketika keinginan tidak terpenuhi, hati menjadi tidak tenang, ada rasa kecewa, menyesal, marah, malu, sakit hati, dan tidak nyaman. Namun, jika keinginan tidak tercapai, biasanya keinginan itu akan menyusut atau menurun. Artinya, apa yang diinginkan menjadi lebih sederhana, dan ketika yang sederhana itu tercapai, akhirnya ia merasa senang. Maka, kesedihan itu pun tidak bisa bertahan lama. Bahkan jika keinginan yang telah menyusut itu masih belum tercapai, biasanya keinginan itu akan terus menyusut hingga akhirnya menjadi sesuatu yang realistis dan mudah dicapai. Ketika hal itu tercapai, orang pun merasa bahagia. Karena itu, baik kegembiraan maupun kesedihan yang berasal dari keinginan tidak ada yang bersifat tetap.

b) *Raos Sami (Rasa Sama)*

“Isining tiyang punika karep. Mangka karep punika wategipun gek mulur, gek mungkret, gek mulur, gek mungkret, inggih punika ingkang murugaken dhateng raosing gesang, awit alit dumugi se-puh, mesthi gek bungah, gek susah, gek bungah, gek susah. Sinten - mawon, tiyang pundi mawon raosing gesang inggih mesthi gek bungah, gek susah, gek bungah, gek susah, la sintena, mawon ti-yanga pundi mawon isinipun inggih karep, la yen boten isi karep namanipun sanes tiyang, mangka saben karep mesthi kados ma-katen”.

Dados raosing gesang tiyang sajagat punika sami mawon, inggih. punika mesthi gek bungah, gek susah, gek bungah, gek susah. Sana-jan tiyang sugih, sanajan tiyang mlarat, sanajan ratu, sanajan kuli, sanajan wali, sanajan bajingan, raosing

¹³⁴ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1* h. 12.

gesang inggih sami mawon, inggih mesthi gek bungah, gek susah, gek bungah, gek susah. Raosing bungah susah, dangu sakedhaping bungah susah, sangeting bungah susah, punika ingkang sami mawon, dene ingkang dipun bungahi, ingkang dipun susahi, punika ingkang beda-beda”.¹³⁵

Isi dari diri manusia adalah keinginan. Keinginan itu sifatnya kadang bertambah, kadang berkurang, demikianlah yang menjadi sebab munculnya berbagai perasaan dalam hidup. Sejak kecil hingga tua, setiap orang pasti mengalami rasa senang lalu sedih, kemudian senang lagi, lalu sedih lagi. Siapa pun orangnya, dari mana pun asalnya, perasaan dalam hidupnya pasti silih berganti antara senang dan sedih. Karena pada dasarnya, isi dari manusia adalah keinginan. Jika seseorang tidak memiliki keinginan, maka ia bukan manusia. Dan setiap keinginan akan selalu mengalami perubahan seperti itu.

Manusia semuanya memiliki rasa yang sama, antara senang dan sedih secara bergantian. Yang berbeda hanyalah pada apa yang membuat manusia itu merasakan senang dan sedih, tetapi rasa senang atau sedihnya sendiri itu sama saja. Lama dan singkatnya rasa senang atau sedih itu bisa berbeda-beda, tetapi hakikat rasa itu tetap sama.

Kalau sudah mengetahui rasa itu sama, maka manusia akan terbebas dari sifat (*meri*) iri dan (*pambegan*) sombong. “*Meri punika rumaos kawon tinimbang tiyang liya lan pambegan punika rumaos menang tinimbang tiyang liya. Meri lan pambegan punika, ingkang murugaken dhateng tiyang lajeng ngaya-aya, jengkelitan, la cilaka*”.¹³⁶

Iri adalah perasaan merasa kalah dibanding orang lain, sedangkan sombong adalah perasaan merasa lebih unggul dari orang lain. Rasa iri dan sombong inilah yang mendorong seseorang menjadi ambisius, merasa tergesa-gesa, bahkan bisa berujung pada kesusahan.

¹³⁵ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1* h. 14.

¹³⁶ *Ibid.*, h. 15.

*“Yen mangertos, yen raosing gesang tiyang sajjagat punika sami mawon, tiyang lajeng luwar saking naraka meri pambegan lan man-jing swarga tentrem, tegesipun: apa-apa sakepenake, sabutuhe, saperlune, sacukupe, samesthine, sabenere. Tiyang lajeng saged ngraosaken raosing gesang ingkang sayektos, inggih punika mesthi gek bungali, gek susah, gek bungah, gek susah. Jalaran nalika ka-brongot meri pambegan tiyang punika boten saged ngraosaken raosing gesang ingkang sayektos”.*¹³⁷

Apabila seseorang menyadari bahwa rasa hidup semua manusia pada dasarnya sama saja, maka ia akan terbebas dari "neraka" iri hati dan kesombongan, dan masuk ke dalam "surga" ketentraman. Rasa tenteram akan membawa kita pada *Sa-Nem* (enam sikap):

- a. *Sakepanake* (seenaknya), yakni melakukan sesuatu senyamannya saja, tidak usah memaksakan diri.
- b. *Sakbutuhe* (sebutuhnya), yakni melakukan sesuatu sesuai kebutuhan saja.
- c. *Sacukupe* (secukupnya), mencari dan melakukan sesuatu secukupnya saja.
- d. *Saperlune* (seperlunya), menuruti keinginan dan berbuat sesuatu seperlunya saja.
- e. *Samesthine* (semestinya), berperilaku semestinya, sesuai tata aturan yang disepakati bersama dalam masyarakat.
- f. *Sabenere* (sebenarnya), menjalani hidup sesuai kebenaran yang diyakininya.¹³⁸

Maksudnya adalah hidup dengan secukupnya, sesuai kebutuhan, sewajarnya, dan sebenarnya. Dengan kesadaran itu, seseorang dapat merasakan hakikat hidup yang sesungguhnya, yaitu bahwa hidup pasti silih berganti antara bahagia dan sedih.

¹³⁷ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1*, h. 19

¹³⁸ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 67.

c) *Raos langgeng* (Rasa yang Abadi)

*“Karep punika wategipun gek mulur, gek mungkret, gek mulur, gek mungkret, raosipun gek bungah, gek susah, gek bungah, gek susah. Mangka karep punika langgeng. Langgeng punika tegesi-pun biyen wis ana, saiki ana, besuk ya ana wae”.*¹³⁹

Keinginan (karep) sifatnya selalu berubah, kadang bertambah, kadang berkurang. Begitu pula perasaan manusia kadang senang, kadang sedih, silih berganti. Namun, meski berubah-ubah bentuk dan arah, keinginan itu sendiri bersifat abadi. Abadi artinya: dulu sudah ada, sekarang ada, dan kelak pun tetap akan ada.

“Kados makaten sampun boten wonten wiwitanipun, lan nalika bumi langit dereng wonten, karep sampun wonten. Kados makaten ugi wekasanipun inggih boten wonten, lan benjing yen manusa punika pejah, lan raga punika risak, besok, karep inggih taksih wonten, lan benjing yer yen bumi umi langit punika sampun boten wonten, karep inggih taksih wonten. Dados karep punika tanpa wiwitan lan tanpa wekasan”.

*“Mila, karep punika langgeng, jalaran karep punika barang asal. Barang asal, boten wonten asalipun ingkang dipun damel, nanging malah dados asal, punika mesthi langgeng. Karep punika nsaling -gesang, bebakaling gesang, ingkang murugaken gesang, mila karep punika langgeng”.*¹⁴⁰

Dengan demikian, keinginan tidak memiliki awal yang jelas. Bahkan ketika bumi dan langit belum ada, keinginan sudah ada. Demikian pula, tidak ada akhirnya. Ketika manusia meninggal dan tubuhnya hancur, keinginan tetap ada. Bahkan saat bumi dan langit sudah tiada, keinginan pun tetap ada. Jadi, keinginan itu tidak bermula dan tidak berakhir, itulah abadi.

Sebab itulah keinginan bersifat abadi, karena keinginan adalah asal segala sesuatu. Sesuatu yang menjadi asal tidak memiliki asal lain yang menciptakannya, melainkan justru menjadi sumber bagi segala hal. Maka, ia pasti bersifat abadi.

¹³⁹ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1*, h. 22

¹⁴⁰ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1*, h. 22

Keinginan adalah asal kehidupan, sumber kehidupan, yang menggerakkan kehidupan, itulah sebabnya keinginan itu abadi.

Dengan demikian, keinginan itu adalah inti dari manusia. Maka manusia pun pada dasarnya bersifat abadi, hidupnya senantiasa diwarnai suka dan duka, suka dan duka, silih berganti. Bila seseorang menyadari bahwa hakikat dirinya bersifat abadi, maka ia akan terbebas dari "neraka" penyesalan dan kekhawatiran.

Getun (menyesal) adalah merasa takut pada pengalaman yang telah dialami. Orang yang menyesal mempunyai perasaan bahwa “andai kata dulu aku bertindak semacam ini, pasti aku sudah bahagia, tidak celaka seperti ini.” Perasaan ini menyebabkan dirinya merasa celaka, susah selamanya, merasa miskin, hina, dan lemah. Apabila orang tersebut mengerti bahwa manusia itu bersifat abadi, maka dia dapat menasihati dirinya sendiri “bagaimanapun yang terjadi pada masa lalu, pasti rasanya sebentar senang, sebentar susah”. Kalau sudah seperti itu, maka hilanglah rasa sesal itu.

Sumelang (khawatir) adalah takut akan keadaan yang belum terjadi atau belum dialami. Orang yang khawatir akan merasakan takut kalau-kalau nantinya celaka, akan susah selamanya, akan miskin hidupnya, hina, lemah, dan sebagainya. Ia berandai-andai bahwa “aduh, bagaimana nantinya kalau aku tidak mendapatkan apa yang aku cita-citakan, pasti aku akan celaka”. Tapi jika ia menyadari bahwa manusia itu abadi, maka ia bisa menasehati dirinya sendiri, “meskipun kelak aku akan sukses menggapai cita-citaku, rasanya pasti sebentar senang, sebentar susah”. Dengan demikian maka lenyaplah kekhawatiran itu.¹⁴¹

¹⁴¹ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 45-47.

Meri (iri), *pambegan* (sombong), *getun* (kecewa pada kejadian yang telah terjadi), *sumelang* (kekhawatiran terhadap hal yang belum terjadi). Keempat hal tersebut menyebabkan *raos tatu* (rasa luka) dan perasaan *ciloko peduwung* (celaka yang berkelanjutan).¹⁴² Apabila kita mengerti bahwa manusia itu abadi, maka ia akan terbebas dari neraka paenyesalan dan kekhawatiran, kemudian masuk surga *tatag* (ketabahan). Ini berarti berani dan mampu menghadapi serta melewati segala hal yang terjadi. Ia berani menjalani hidup sebagai orang kaya maupun miskin, sebagai raja ataupun kuli, sebagai wali (orang suci) maupun bajingan. Sebab ia memahami bahwa semua peran itu pasti silih berganti membawa suka dan duka. Pandangannya menjadi jernih, menyadari bahwa setiap pengalaman hidup, apapun bentuknya, tak ada yang bisa sepenuhnya dihindari, namun juga tidak perlu ditakuti.

Pada intinya, Yang sebenarnya ditakuti adalah kesusahan, padahal setiap orang sejatinya mampu untuk menghadapinya. Telah terbukti bahwa ribuan kesulitan pernah dialami, namun tetap bisa dilewati. Bentuk kesusahan yang paling berat adalah ketika seseorang merasa sangat malu atau menderita sakit yang luar biasa. Namun jika hanya sebatas rasa malu atau rasa sakit yang sangat dalam, sebenarnya setiap orang tetap sanggup menanggungnya. Walaupun begitu, keluhan seperti “malu ini sungguh menyakitkan hatiku, aku merasa tak sanggup menahannya,” . Ini sangat sakit lebih dari biasanya.”¹⁴³ Keluhan-keluhan tersebut tetap saja muncul di lisan kita, dengan sadar maupun tanpa sadar.

¹⁴² Fahrudin Faiz, Ngaji Filsafat 106: Ki Ageng Suryomentaram “Kawruh Begja”. <https://yoisutu.be/jN52p043st0?si=LegLaBumaGyl9hi2>, diakses pada tanggal 22 November 2024 pukul 20.00 WIB.

¹⁴³ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 54-55.

d) *Nyawang Karep* (Melihat Keinginan)

Nyawang Karep yang diungkapkan Ki Ageng Suryomentaram adalah melihat keinginan atau mengetahui keinginan. Dengan mengetahui keinginan, manusia tidak mudah tergoda dengan keinginan karena stimulus dari godaan orang lain. Manusia hanya akan memenuhi atau mengendalikan dirinya sendiri.

Dapat dicontohkan sebagai berikut: terdapat dua orang yang memiliki perbedaan sikap atas keinginannya. Orang pertama selalu memenuhi keinginannya dengan menyesuaikan kemampuannya sendiri. Orang kedua selalu memenuhi keinginannya karena stimulus dari orang lain. Dia ingin kaya setelah mengetahui temannya kaya, dan dia ingin menjadi sastrawan, ketika melihat temannya sukses menjadi sastrawan.

Apabila dikaitkan dengan *nyawang karep*, orang pertama akan merasa tentram. Karena dia akan mengetahui keinginannya sendiri dengan menyesuaikan kemampuannya. Sementara orang kedua akan selalu merasa kecewa. Karena selalu gagal untuk mewujudkan keinginan yang tidak datang dari dirinya sendiri, melainkan dari orang lain. Gagalnya keinginan itu, karena dia tidak mampu mengukur keinginannya sendiri.¹⁴⁴

Keinginan-keinginan itu terwujud karena usaha dalam mencari *semat* (kekayaan), *drajat* (pangkat), *kramat* (kesaktian). Mencari *semat* adalah mencari kekayaan, keenakan, dan kesenangan. Mencari *drajat* adalah mencari keluhuran, kemuliaan, kebanggaan, dan keutamaan. Mencari *kramat* adalah mencari kekuasaan, kepercayaan, agar disegani, agar dipuja puji.¹⁴⁵

¹⁴⁴ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 154-155.

¹⁴⁵ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia* (Yogyakarta: Lingkaran, 2020), h. 20.

Karakteristik/sifat dari keinginan yaitu *mulur* (memanjang atau berkembang) dan *mungkret* (memendek atau menyusut). Manusia akan menjadi *mulur* yang membuatnya senang apabila keinginannya dapat tercapai. Sesudah tercapainya keinginan, manusia akan memiliki keinginan-keinginan yang lainnya. Bisa diartikan bahwa apa yang diinginkan itu akan selalu meningkat, entah meningkat kualitasnya ataupun kuantitasnya. Jika keinginan yang berlanjut itu tidak tercapai maka akan menimbulkan susah. Jadi senang itu tidak akan berlangsung terus menerus.

Begitu juga dengan rasa susah, sifatnya tidaklah tetap. Kesusahan muncul karena keinginan tidak terpenuhi, lalu memunculkan perasaan tidak nyaman seperti penyesalan, kekecewaan, rasa tersinggung, kemarahan, rasa malu, sakit, dan sebagainya. Padahal, keinginan yang tidak tercapai itu lambat laun akan menyusut atau melemah, baik dari segi jumlah maupun intensitasnya. Sehingga keinginan menjadi mudah dicapai dengan disertai sikap *nrima* (menerima apa adanya) maka timbullah rasa senang.¹⁴⁶

Maka dari itu jikalau sudah benar-benar memahami bahwa manusia itu sama (bersifat langgeng) dan perasaannya (senang-sedih) juga sama, ia akan bebas dari iri, sombong, penyesalan, kekhawatiran, yang membuat hidup menjadi menderita. Kemudian ia akan masuk ke dalam surga ketenangan dan ketentraman, yang membuat hidup jadi bahagia dan merasa beruntung.

3) Jalan Pertigaan (*Margi Partigan*)

Pada *margi partigan* ini bisa membawa manusia ke dua arah, satu mengarah ke ukuran ketiga, yaitu *kramadangsa*, dan satu lagi

¹⁴⁶ *Ibid.*, h. 16-18.

ke ukuran keempat, yaitu manusia tanpa tanda (*manungsa tanpa tenger*). Misalnya, ketika kita marah, maka kita berada di persimpangan jalan (*margi partigan*). Bila saat marah kita memikirkan bagaimana catatan itu bekerja hingga membuat kita marah, maka kita masuk ke ukuran ketiga, yakni *kramadangsa*. Tetapi jika dalam kemarahan itu kita tidak memikirkan bagaimana tindakan melaksanakan marah, melainkan merenungi apa sebenarnya marah itu, bagaimana bentuknya, dan apa maksudnya, maka kita akan masuk ke ukuran keempat, yaitu manusia tanpa tanda (*manungsa tanpa tenger*).¹⁴⁷

Di jalan simpang tiga itu, muncul dua jenis perasaan, yaitu perasaan senang dan benci. Perasaan senang dan benci ini berasal dari catatan-catatan dalam diri, sehingga pasti memiliki kecenderungan untuk membela diri. Dalam gambar *Kramadangsa*, Ki Ageng menunjukkan bahwa, pada jalan persimpangan terdapat penghalang (*aling-aling*). Penghalang itu menghalangi diri kita untuk masuk ke tingkat keempat. Penghalang tersebut adalah pembelaan diri yang wujudnya berupa (*pemanggih leres*) merasa benar.¹⁴⁸

Hal yang membentuk jiwa seseorang untuk ingin “merasa benar” adalah *karep* (keinginan). *Nyawang karep* adalah salah satu poin penting dalam *kawruh jiwa*, yang berfungsi sebagai titik tengah dalam pengambilan keputusan, apakah seseorang akan menjadi *manungso kramadangsa* atau menjadi *manungso tanpa tenger*, yang bebas dari keinginan. *Nyawang Karep* merupakan bagian dari dimensi mawas diri yang ditempuh dengan jalan *pengawikan pribadi*.

¹⁴⁷ Ki Oto Suastika, *Ilmu Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, (Surabaya: Amadeo Publishing, 2021), h. 24

¹⁴⁸ Grangang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 118.

Jadi, apabila semua perasaan yang muncul dari dalam diri ditelusuri secara mendalam hingga tuntas, maka penghalang berupa keyakinan bahwa diri sendiri paling benar akan runtuh. Setelah itu, seseorang akan dapat melihat kekeliruan dari catatan-catatan dalam dirinya, dan perasaan “aku” atau *kramadangsa* akan melemah atau bahkan lenyap, bersamaan dengan tumbuhnya kesadaran sebagai manusia tanpa tanda (*manungso tanpa tenger*).¹⁴⁹

Ketika seseorang sudah berada dalam tingkat keempat, yaitu *manungso tanpa tenger*, maka setiap perjumpaan atau interaksi dengan orang lain akan terasa damai. Manusia akan hidup bahagia dan memandang bahwa semua manusia adalah sama. Memandang manusia tidak lagi berdasarkan semat, drajat, dan kramat.

¹⁴⁹ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 2*, h. 119.

BAB IV

PERSAMAAN DAN PERBEDAAN KONSEP MERAIH KEBAHAGIAAN IMAM AL-GHAZALI DAN KI AGENG SURYOMENTARAM

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, konsep meraih kebahagiaan Al-Ghazali dan Suryomentaram, sehingga ditemukan perbedaan dan persamaan antara Al-Ghazali dan Suryomentaram diantaranya: hakikat kebahagiaan, sumber kebahagiaan, dan strategi dalam meraih kebahagiaan.

A. Persamaan Konsep Meraih Kebahagiaan

1. Hakikat Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Al Ghazali dan Suryomentaram memiliki beberapa persamaan. *Pertama*, persamaan terkait konsep kebahagiaan yang dirasakan oleh jiwa atau ruhani. Menurut Al-Ghazali, manusia terbentuk dari dua unsur yang sifatnya berbeda yaitu wujud yang terlihat secara fisik atau jasad dan wujud yang tidak terlihat yaitu ruh atau jiwa. Kedua unsur tersebut memiliki wujud yang berbeda, namun berperan dalam membentuk manusia. Al-Ghazali membagi jiwa menjadi dua yaitu, jiwa hewani yang berkaitan dengan jasad dan jiwa ruhani yang bersifat malaikati. Ketika mati, jiwa hewani lenyap bersama jasadnya, tetapi jiwa ruhani tetap hidup. Jika jiwa tersebut selama hidup dapat mengenal Allah maka kematian akan menjadi kebahagiaan, tetapi jika tidak, maka jiwa tersebut akan menyesal dan tersiksa.

Sejalan dengan hal tersebut, menurut Suryomentaram Manusia tersusun atas jiwa dan raga. Raga bersifat kasat mata, sementara jiwa tidak tampak secara fisik. Meski jiwa tidak bisa dilihat, keberadaannya tetap dapat dirasakan, sehingga kerap disebut sebagai *rasa*. Walaupun pancaindra tidak mampu menangkap wujud jiwa, manusia tetap bisa menyadari dan merasakan kehadirannya melalui pengalaman batiniah.. Apabila manusia sudah mampu melihat jiwanya maka manusia tersebut mampu memecahkan

berbagai persoalan dalam hidupnya.¹⁵⁰ Sehingga dalam pemikiran Suryomentaram manusia harus mampu mengenali dirinya sendiri melalui jiwa untuk memperoleh kebahagiaan.

Kedua, kebahagiaan dilandaskan pada pentingnya kualitas hidup dibandingkan dengan kuantitas harta benda yang dimiliki manusia. Dalam *mizanul amal*, Al-Ghazali menguraikan nikmat harta benda dalam urutan keempat setelah nikmat kebahagiaan akhirat, nikmat keutamaan-keutamaan jiwa, dan nikmat keutamaan-keutamaan jasmani, terdiri dari kesehatan, kekuatan, keindahan, dan panjang umur. Selain itu, kebahagiaan-kebahagiaan yang dimiliki oleh manusia tidak akan kekal kecuali dengan pertolongan-pertolongan Allah dan anugerah Allah. Anugerah tersebut berupa pikiran yang jernih, pendengaran yang tajam dan perhatian yang penuh, hati yang bijaksana, tulus dan terjaga dari bermacam-macam kejahatan, serta harta yang cukup, bukan harta yang berlebihan sehingga dapat melalaikan pemiliknya dari beribadah kepada Allah.¹⁵¹

Sementara itu salah satu filsuf Jawa yaitu Ki Ageng Suryomentaram, yang juga terkenal dengan pemikirannya tentang ilmu kebahagiaan. Berdasarkan pemikirannya, kebahagiaan bukanlah soal harta dan benda yang belimpah atau kekuasaan. Bukan karena *semat* (kekayaan), *drajat* (pangkat), dan *kramat* (kesaktian). Namun kebahagiaan adalah suatu yang timbul dari pandangan cara manusia didalam mengendalikan diri.¹⁵² Selanjutnya Ki Ageng Suryomentaram menyatakan bahwa semat, drajat, dan kramat tidak pantas dicari atau ditolak mati-matian. Namun yang perlu dicari manusia hanyalah hakikat kebahagiaan yang terlepas dari keinginan. Kebahagiaan diperoleh dengan menjadi pengawas dari keinginannya sendiri¹⁵³, atau bisa disebut dengan mengendalikan keinginan.

Menurut Ki Ageng Suryomentaram harta benda yang paling

¹⁵⁰ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid I* h. 14.

¹⁵¹ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, *Terj. Ahmad Frank...*, h. 97.

¹⁵² Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020). Hlm 111

¹⁵³ *Ibid.*, h. 44-45.

mendasar dalam filosofinya adalah mencukupi kebutuhan raga yang mencakup *sandang, pangan, dan papan*. Sebenarnya, kebutuhan fisik manusia itu tidak banyak dan cenderung sederhana. Oleh karena itu, seharusnya setiap orang bisa hidup berkecukupan, bahkan berkelimpahan. Namun dalam kenyataannya, banyak orang justru menggunakan harta secara berlebihan untuk mengejar kehormatan dan kekuasaan. Padahal, kehormatan dan kekuasaan sejatinya merupakan kebutuhan jiwa, bukan kebutuhan raga.. Apabila harta benda dipakai untuk kebutuhan jiwa, setiap manusia tidak akan merasa cukup, tetapi semakin kurang. Meskipun sudah memiliki harta benda yang nilainya banyak, kadangkala orang masih merasa tidak cukup.

2. Sumber Kebahagiaan

Kedua tokoh sepakat bahwa Kebahagiaan yang bersumber dari syahwat atau dorongan keinginan bersifat sementara dan perlu dikendalikan. Menurut Al-Ghazali, selama hidup di dunia, manusia bisa merasakan kebahagiaan jasmani, misalnya mata merasa senang ketika melihat pemandangan yang indah, telinga menikmati suara yang merdu, dan sebagainya, tetapi kebahagiaan ini bersifat sementara dan tidak kekal. Kemudian, Suryometaraman dalam pemikirannya manusia juga mengejar semat, drajat, dan kramat yang dianggap sebagai sumber kesenangan. Semat bisa diartikan sebagai kekayaan, kesenangan, kecantikan, biasanya sifatnya fisik. Sementara drajat, bias diartikan sebagai keluhuran, kemuliaan, keutamaan, status sosial. Dan kramat diartikan sebagai kekuasaan, kedudukan, pangkat. Dalam mengejar kesenangan dunia, manusia seringkali berlebihan dalam memperoleh kebahagiaan. Sehingga manusia harus mampu dalam mengendalikan syahwat atau keinginan dalam dirinya.

Imam Al-Ghazali dalam pemikirannya, untuk mencapai sebuah kebahagiaan bagaimana hakikat manusia (jiwanya) dituntun untuk mengenal Allah¹⁵⁴. Menenal Allah diawali dengan menenal diri sendiri

¹⁵⁴ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang:UIN-Malang, Press, 2009), h. 30.

terlebih dahulu. Maka dari itu, pentingnya mengenal diri dalam pembahasan ini adalah dapat mengenalkan hakikat pada diri kita sendiri, hingga kita tahu apa sebenarnya diri kita ini, untuk tujuan apa kita diciptakan, apa tujuan kita di dunia yang fana ini, dengan apa kamu bisa meraih kebahagiaan, dan dengan apa kamu bisa mendapatkan kepuasan.

Hal ini serupa dengan konsep Suryometaram dimana konsep mengenal diri disebut dengan *pengawikan pribadi*. *Pengawikan Pribadi* adalah bagian dari tahap bagaimana manusia mampu memahami diri sendiri, termasuk semua karakter ataupun sifat yang menyatu pada diri manusia. Manusia dalam mengenali dirinya sendiri selalu berada dalam hubungan yang saling berlawanan. Ia berhadapan dengan benda-benda, orang lain, serta dengan pikiran dan perasaannya sendiri. Manusia selalu berada dalam pertentangan, dan jika tidak demikian, maka ia tidak akan mampu memahami dirinya.

Namun, menyadari diri sendiri itu sulit karena tidak terbiasa. Manusia umumnya hanya terbiasa merasakan apa yang ada di luar dirinya, bukan merasakan dirinya sendiri. Kemudian salah satu cara agar manusia dapat memahami atau sadar atas dirinya sendiri menurut Ki Ageng Suryomentaram yaitu ketika seseorang melihat atau mendengar sesuatu, dan dirinya sendiri merasakan sesuatu dari apa yang dilihat dan didengar. Maka, yang mengalami perasaan terhadap sesuatu tersebut adalah dirinya sendiri yang sedang berjumpa dengan apa yang dilihat dan didengar.¹⁵⁵ Untuk dapat mengamalkan ajaran tersebut, manusia harus berprinsip *tepa slira* (toleransi) terhadap sesama. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram kepada manusia perihal memahami rasanya sendiri dalam *pengawikan pribadi* sangat berhimpitan dengan ajaran-ajaran yang tertuang dalam *Kawruh Rasa* dan *Kawruh Jiwa*.¹⁵⁶

Meskipun manusia tidak dapat menangkap keberadaan jiwanya

¹⁵⁵ Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1* (Jakarta: Haji Masagung, 1989), h. 41

¹⁵⁶ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 45.

melalui pancaindra, akan tetapi dapat merasakan jiwanya atau yang identik dengan rasa. Jadi *pengawikan pribadi* memiliki pengertian sebagai pengetahuan rasanya sendiri. Oleh karena itu, jika dengan mengetahui dirinya sendiri, maka bisa dikatakan manusia dapat memperoleh kebahagiaan dalam dirinya dan mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi.

3. Strategi Meraih Kebahagiaan

Strategi kebahagiaan menurut Al Ghazali dan Suryomentaram memiliki beberapa persamaan. *Pertama*, strategi dalam meraih kebahagiaan dilakukan dengan pengendalian diri sendiri. Imam Al-Ghazali meyakini kebahagiaan dapat dicapai dengan kemampuan mengendalikan diri sendiri sehingga akan melindungi manusia dari perilaku yang tidak baik. Dalam hal ini Imam Al-Ghazali membagi menjadi tiga potensi pada diri manusia, dalam karyanya kitab Mizan Al-‘Amal dalam diri manusia terdapat tiga potensi yang harus dilatih yaitu potensi berpikir dan bertindak, potensi hawa nafsu, dan potensi amarah.¹⁵⁷

Pertama, jiwa manusia memiliki potensi berfikir dan bertindak, dan adakalanya keduanya dinamakan dengan akal, karena ia membantu potensi berfikir pada diri manusia. Potensi bertindak merupakan potensi yang menghubungkan jiwa dengan sesuatu yang berada dibawahnya, berupa tubuh, metabolisme, dan siklus biologi. Sedangkan potensi berfikir dipengaruhi oleh sesuatu yang berada diatas jiwa. Potensi yang kedua adalah hawa nafsu. Kemampuan mengendalikan hawa nafsu akan memunculkan perilaku *iffah* (menjauhkan diri dari sesuatu yang tidak baik), sehingga jiwa akan terhindar dari perbuatan keji dan selalu terdorong untuk melakukan perbuatan terpuji. Potensi ketiga adalah potensi amarah. Dengan mengendalikan potensi amarah, maka akan lahir sifat sabar untuk mampu menahan amarah, menahan diri dari tindakan balas dendam, dan

¹⁵⁷ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 73.

mengendalikan diri dari perbuatan yang tercela.¹⁵⁸

Secara umum, konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali bertumpu pada tiga unsur utama: kekuatan amarah, kekuatan syahwat, dan kekuatan ilmu. Ketiganya perlu berada dalam kondisi seimbang. Amarah yang berlebihan dapat berujung pada penyesalan, sementara syahwat yang tak terkendali bisa menjerumuskan seseorang pada hal-hal yang sia-sia. Yang dibutuhkan adalah keseimbangan antara syahwat, amarah, dan ilmu, apabila ketiganya seimbang, makajalan menuju kebahagiaan akan tercapai. Maka sangat perlunya manusia berjalan di tengah-tengah di antara tiga kekuatan itu.¹⁵⁹

Hal ini sesuai dengan Ki Ageng Suryomentaram meyakini strategi kebahagiaan dengan selalu merasa beruntung sehingga dapat mendekatkan manusia dengan kebahagiaan. Dalam perspektif Ki Ageng Suryomentaram kebahagiaan diperoleh dengan menjadi pengawas dari keinginannya sendiri¹⁶⁰, atau bisa disebut dengan mengendalikan keinginan. Berdasarkan pemikirannya, kebahagiaan bukanlah soal harta dan benda yang belimpah atau kekuasaan. Bukan karena *semat* (kekayaan), *drajat* (pangkat), dan *kramat* (kesaktian). Namun kebahagiaan adalah suatu yang timbul dari pandangan cara manusia didalam mengendalikan diri.¹⁶¹ Selanjutnya Ki Ageng Suryomentaram menyatakan bahwa semat, drajat, dan keramat tidak pantas dicari atau ditolak mati-matian. Namun yang perlu dicari manusia hanyalah hakikat kebahagiaan yang terlepas dari keinginan.

Dalam ajaran Kawruh Beja dalam sub bab “*bungah susah*”, Ki Ageng Suryomentaram menyebutkan bahwa segala sesuatu yang ada di bumi dan di langit tidak ada yang bisa membuat bahagia atau susah selamanya. Jika

¹⁵⁸ Al-Ghazali, Mizanul ‘Amal, Terj. Ahmad Frank..., h. 74.

¹⁵⁹ Haji Abdul Malik Karim Amirullah, Tasawuf Modern, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), dalam Tasamuh : *Jurnal Studi Islam*, “Kebahagiaan Menurut Para Filsuf”, Vol. 8, No. 2, (September 2016), h. 249-250.

¹⁶⁰ Nikmaturrohman, “Konsep Manusia Ki Ageng Suryomentaram Relevansi Dengan Pembentukan Karakter Sufistik”, dalam *Jurnal JAWI*, Kawruh Beja: Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial, Vol. 5, No. 1 (2022), h. 19-20.

¹⁶¹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020). Hlm 111

keinginan tercapai, tentu manusia akan senang. Dan sebaliknya, jika keinginan mengalami kegagalan, maka manusia merasakan susah. Setiap orang cenderung memiliki anggapan seperti itu terhadap keinginannya. Pendapat tersebut, menurut Ki Ageng Suryomentaram kurang tepat. Karena tercapainya keinginan tidak akan membuat manusia bahagia, melainkan hanya sebatas senang sementara. Sebaliknya bila tidak tercapainya suatu keinginan, tidak akan membuat manusia susah selamanya.¹⁶²

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, Ilmu bahagia menjadi dasar utama dalam seluruh gagasan Ki Ageng Suryomentaram. Pemikiran ini berangkat dari keyakinannya bahwa di dunia ini tidak ada satu pun hal yang benar-benar layak untuk dikejar habis-habisan atau ditolak sekuat tenaga. Ilmu bahagia membahas hakikat kebahagiaan sejati, kebahagiaan yang tidak terikat pada keinginan. Menurutnya, kebahagiaan justru muncul ketika seseorang mampu mengamati dan mengendalikan keinginannya sendiri.¹⁶³ Ki Ageng Suryomentaram mengajarkan pengetahuan agar kita bisa tetap merasakan beruntung meskipun sedang mengalami tidak keberuntungan. Menurut Ki Ageng Suryomentaram memahami jiwa, artinya bisa memahami rasa, memahami rasa berarti memahami orang. Dan jika sudah memahami manusia, maka memahami manusia itu sendiri atau diri sendiri atau dikenal dengan konsep (*pengawikan pribadi*). Dengan pengetahuan tersebut, manusia akan bisa mencapai atau merasakan kebahagiaan yang selama ini mereka bingungkan.

Dengan demikian persamaan konsep meraih kebahagiaan antara dua tokoh tersebut adalah hakikat kebahagiaan dirasakan oleh jiwa dan raga. Menurut Al-Ghazali, manusia terbentuk dari dua unsur yaitu jasad dan jiwa. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Suryomentaram manusia terdiri dari jiwa dan raga. Kedua, persamaan terkait hakikat kebahagiaan dilandaskan pada pentingnya kualitas hidup dibandingkan dengan kuantitas harta benda yang

¹⁶² Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska, 2020), h. 147-148.

¹⁶³ Nikmaturohmah, "Konsep Manusia Ki Ageng Suryomentaram Relevansi Dengan Pembentukan Karakter Sufistik", dalam *Jurnal JAWI*, Kawruh Begja: Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial, Vol. 5, No. 1 (2022), h. 19-20.

dimiliki manusia. Al-Ghazali menguraikan nikmat harta benda dalam urutan keempat setelah nikmat kebahagiaan akhirat. Lalu, menurut Suryomentaram kebahagiaan bukanlah soal harta dan benda yang belimpah atau kekuasaan. Kemudian persamaan terkait sumber kebahagiaan, kedua tokoh sepakat bahwa kebahagiaan sementara yang bersumber dari syahwat (keinginan) yang perlu dikendalikan. Selanjutnya persamaan terkait strategi kebahagiaan dalam meraih kebahagiaan oleh Al Ghazali dan Suryometaraman dapat dilakukan dengan pengendalian diri sendiri.

B. Perbedaan Konsep Meraih Kebahagiaan

1. Hakikat Kebahagiaan

Hakikat kebahagiaan menurut Al Ghazali dan Suryomentaram memiliki perbedaan. *Pertama*, perbedaan orientasi strategi dalam meraih kebahagiaan. Al Ghazali menitikberatkan kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan ukhrawi yang tujuan akhirnya adalah kehidupan akhirat, sedangkan Suryomentaram melihat kebahagiaan sebagai ketentraman batin pada diri manusia. Al Ghazali mengungkapkan bahwa jalan menuju kebahagiaan adalah ilmu dan mengamalkannya. Selanjutnya Al Ghazali juga mengungkapkan ilmu sebagai sebuah kenikmatan pada dirinya, ilmu dicari karena sebagai perantara menuju akhirat dan kebahagiaan, dan alat untuk mendekatkan diri kepada Allah. Al-Ghazali mengelompokkan nikmat kebahagiaan yang pertama adalah kebahagiaan akhirat, kemudian menjelaskan nikmat kebahagiaan akhirat, yakni kenikmatan yang abadi tanpa akhir, kesenangan tanpa kesedihan, pengetahuan tanpa kebodohan, kekayaan yang tak bercampur dengan kemiskinan.

Kemudian, Suryomentaram menitikberatkan kebahagiaan sebagai ketentraman batin pada diri manusia.. Dalam ajaran *Kawruh Jiwa* Suryomentaram menulis dengan tujuan agar manusia dapat mencapai hidup dalam ukuran keempat. Istilah *ukuran keempat* digunakan oleh Suryomentaram untuk menyebut dimensi dimana manusia bisa menangkap

rasanya sendiri dan rasa orang lain.¹⁶⁴ Di dalam ajaran *Kawruh Jiwa* tidak menyinggung pembahasan tentang bagaimana manusia bisa mencapai kebahagiaan jasmani, akan tetapi fokus membahas tentang jiwa dengan harapan setiap manusia yang ada di dunia dapat hidup dengan bahagia.

2. Sumber Kebahagiaan

Adapun perbedaan sumber kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram dilatar belakangi oleh perpaduan antara konsep syariat islam dan konsep sinkretisme. Al Ghazali menekankan pada syariat Islam yang berlandaskan pada Al-Quran dan Hadist sebagai sumber utama yang menuntun manusia pada kebahagiaan. Konsep kebahagiaan al-Ghazali secara garis besar bergantung pada tiga hal, yaitu kekuatan amarah, kekuatan syahwat dan kekuatan ilmu. Ketiganya harus ada pada posisi dan porsi seimbang, sehingga tidak membawa manusia pada penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan. Selain itu, Al-Ghazali menekankan jangan berlebihan pada syahwat, sehingga membawa manusia pada rasa sesal dan membawa kesia-siaan. Yang dibutuhkan adalah keseimbangan antara kekuatan syahwat, amarah, dan kekuatan ilmu, bila ini seimbang, maka luruslah jalan menuju Tuhan. Maka sangat perlunya manusia berjalan di tengah-tengah di antara tiga kekuatan itu.¹⁶⁵

Sedangkan ajaran Suryometaraman bersumber pada filosofi jawa dan kearifan para leluhur jawa serta disesuaikan dengan kehidupan masyarakat jawa atau lebih dikenal dengan konsep sinkretisme. Sinkretisme dapat diartikan sebagai perpaduan antara dua atau lebih suatu kepercayaan dengan tujuan mewujudkan keseimbangan dan kerukunan dilingkungan masyarakat. Dalam ajaran Suryomentaram, memadukan antara ajaran agama Islam dan kepercayaan Hindu-Buddha dengan tujuan mewujudkan kerukunan dan ketenangan jiwa raga bagi kehidupan manusia. Perpaduan antara sinkretisme tersebut diwujudkan dengan pemikiran Suryometaraman

¹⁶⁴ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Kebahagiaan*..., h. 47.

¹⁶⁵ Haji Abdul Malik Karim Amirullah, Tasawuf Modern, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), dalam Tasamuh : *Jurnal Studi Islam*, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", Vol. 8, No. 2, (September 2016), h. 249-250.

dengan kitab *Kawruh Rasa* dan *Kawruh Jiwa*. Disisi lain, Suryomentaram juga berpijak pada pengalaman dan kesadaran rasa sebagai dasar menemukan ketentraman.

3. Strategi Meraih Kebahagiaan

Al-Ghazali melibatkan ilmu tentang penempatan jiwa dan pengendalian hawa nafsu, kemudian menghiasi dengan muhasabah, ibadah, dan dzikir sebagai jalan menuju penyucian jiwa. Kebahagiaan dan kesempurnaan jiwa dapat dicapai dengan cara menghiasinya dengan hakekat ketuhanan, menyatu dengan-Nya, sehingga keduanya seolah-olah merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan. Semua itu dapat terwujud apabila jiwa disucikan dari perbuatan-perbuatan hina, cengkeraman hawa nafsu, dan amarah dengan melakukan mujahadah (penempatan jiwa) dan amal. Amal berguna untuk menyucikan jiwa, dan penyucian jiwa merupakan syarat terwujudnya kesempurnaan.¹⁶⁶

Sementara itu, strategi Suryomentaram lebih bersifat introspektif dan praktis melalui pengamatan diri, pengamatan rasa dan watak manusia, serta penggunaan konsep ukuran *kaping sekawan* (rasa, pikiran, kemauan atau keinginan, dan perbuatan) dalam menilai tindakan dan menata batin untuk merasa bahagia.

Dasar pemikiran mengenai strategi meraih kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Suryomentaram memiliki perbedaan. Al-Ghazali berpandangan bahwa dalam memperoleh kebahagiaan manusia harus mendapatkan hidayah dan pertolongan dari Allah.¹⁶⁷ Kebahagiaan yang dirasakan oleh manusia tidak akan kekal tanpa pertolongan Allah. Pertolongan tersebut dapat berupa pikiran yang jernih, pendengaran yang tajam dan perhatian yang penuh, hati yang bijaksana, tulus dan terjaga dari bermacam-macam kejahatan, serta harta yang cukup, bukan harta yang berlebihan sehingga dapat melalaikan pemiliknya dari beribadah kepada Allah. Selain itu,

¹⁶⁶ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 58

¹⁶⁷ Al-Ghazali, Mizanul 'Amal, Terj. Ahmad Frank, (Surabaya: Penerbit Pustaka Progressif, 2002), h. 139.

manusia yang mendapat hidayah dan pertolongan dari Allah akan dijauhkan dari berbagai mara bahaya. Maka menurut Al Ghazali kebahagiaan akan sempurna apabila mendapat hidayah dan pertolongan Allah.

Sedangkan, Suryomentaram menekankan kebahagiaan berasal dari dalam jiwa dan prinsip saling menghargai antar sesama manusia. Pendekatan kebahagiaan yang digunakan oleh Suryomentaram berbasis pada filosofi jawa dan kearifan lokal para leluhur jawa dan sinkretisme. Salah satu wujud sinkretisme dalam ajaran Suryomentaram adalah manusia harus berprinsip *tepa slira* (toleransi) terhadap sesama. Ajaran Ki Ageng Suryomentaram perihal memahami rasanya sendiri dalam *pengawikan pribadi* sangat berhimpitan dengan ajaran-ajaran yang tertuang dalam *Kawruh Rasa* dan *Kawruh Jiwa*.¹⁶⁸ Meskipun manusia tidak dapat menangkap keberadaan jiwanya melalui pancaindra, akan tetapi dapat merasakan jiwanya atau yang identik dengan rasa. Jadi *pengawikan pribadi* memiliki pengertian sebagai pengetahuan rasanya sendiri. Oleh karena itu, jika dengan mengetahui dirinya sendiri, maka bisa dikatakan manusia dapat memecahkan berbagai persoalan dalam hidup.¹⁶⁹

Dengan demikian konsep meraih kebahagiaan dari kedua tokoh tersebut yang pertama perbedaan orientasi strategi dalam meraih kebahagiaan. Al Ghazali menitikberatkan kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan ukhrawi, sedangkan Suryomentaram melihat kebahagiaan sebagai ketentraman batin pada diri manusia. Kedua, perbedaan sumber kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram dilatar belakangi oleh perpaduan antara konsep syariat islam dan konsep sinkretisme. Al Ghazali menekankan pada syariat Islam sedangkan ajaran Suryometaraman bersumber pada filosofi jawa. Ketiga perbedaan dalam strategi meraih kebahagiaan. Al-Ghazali melibatkan ilmu tentang penempatan jiwa dan pengendalian hawa nafsu, kemudian menghiasi dengan

¹⁶⁸ Sri Wentala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska,2020), h. 45.

¹⁶⁹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Yogyakarta: Araska,2020), h. 272.

muhasabah, ibadah, dan dzikir sebagai jalan menuju penyucian jiwa. Sementara itu, strategi Suryomentaram lebih bersifat introspektif dan praktis melalui pengamatan diri, pengamatan rasa dan watak manusia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Konsep meraih kebahagiaan menurut Al Ghazali dan Suryometaraman memiliki beberapa persamaan dan perbedaan diantaranya, hakikat kebahagiaan, sumber kebahagiaan, strategi dalam meraih kebahagiaan.

Persamaan terkait hakikat kebahagiaan kedua tokoh yang pertama adalah kebahagiaan dirasakan oleh jiwa dan raga. Kedua, persamaan terkait hakikat kebahagiaan dilandaskan pada pentingnya kualitas hidup dibandingkan dengan kuantitas harta benda yang dimiliki manusia. Kemudian persamaan terkait sumber kebahagiaan, kedua tokoh sepakat bahwa kebahagiaan sementara yang bersumber dari syahwat (keinginan) yang perlu dikendalikan. Selanjutnya persamaan terkait strategi kebahagiaan dalam meraih kebahagiaan dapat dilakukan dengan cara pengendalian diri.

Selain memiliki beberapa persamaan, pemikiran Al Ghazali dan Suryometaraman juga memiliki perbedaan. Pertama perbedaan orientasi strategi dalam meraih kebahagiaan. Al Ghazali menitikberatkan kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan ukhrawi, sedangkan Suryomentaram melihat kebahagiaan sebagai ketentraman batin pada diri manusia. Kedua, perbedaan sumber kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram dilatar belakangi oleh perpaduan antara konsep syariat islam dan konsep sinkretisme. Al Ghazali menekankan pada syariat Islam sedangkan ajaran Suryometaraman bersumber pada filosofi jawa. Ketiga perbedaan dalam strategi meraih kebahagiaan. Al-Ghazali melibatkan ilmu tentang penempatan jiwa dan pengendalian hawa nafsu, kemudian menghiasi dengan muhasabah, ibadah, dan dzikir sebagai jalan menuju penyucian jiwa. Sementara itu, strategi Suryomentaram lebih bersifat introspektif dan praktis melalui pengamatan diri, pengamatan rasa dan watak manusia.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain

Harapan penulis penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan atau referensi pendukung untuk penulisan selanjutnya dalam mengkaji tentang pemikiran Al-ghazali dan Suryomentaram. Selain itu, bagi peneliti lain dapat menggunakan referensi lain dari buku karya dari Al-ghazali dan Suryomentaram. Sehingga dapat memperkaya hasil penelitian.

2. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat yang selama ini mengandalkan faktor eksternal untuk meraih kebahagiaan, pandangan Al-Ghazali dan Suryomentaram menawarkan alternatif solusi. Keduanya menekankan bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari dalam diri, bukan dari hal-hal di luar diri manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul R, A. *Sejarah Psikologi : Dari Klasik Hingga Modern*. Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2018.
- Ahmad, Sri Wintala. *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Araska, 2020.
- Ainnaya Fatiqasari, Mayra & Suryo Ediyono, *Konsep Kebahagiaan Dalam Kacamata Filsafat*, 2023.
- Albab, Ulil. *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*. Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020.
- Al-Ghazali, Kimiya' as-Sa'adah, *Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzy Bahreisy*.
- Alifah Sakinatunnisa, S. "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dan M. Quraish Shihab". Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Artika, Lidia, dkk. "Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali". *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan* 1.2 (April 2023).
- Bakar MS, Abu. "Psikologi Transpersonal: Mengenal Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi". Madania: *Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 8.2 (2018).
- Bakker, Anton dan Ahmad Haris Z. "Metodologi Penelitian Filsafat". Yogyakarta: Kanisius, 1994.
- Eka Afriana, N. 'Happiness' Pada Pekerja Kreatif. Doctoral dissertation, Universitas Airlangga. 2020.
- El-Banjary, Jamaluddin. *"Authentic Happiness: 25 Kunci Kebahagiaan Sejati dengan Pendekatan Sufistik"*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2021.
- Fariz Dwiyanto, M & Innayatul Laili. "Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan". Dalam *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya* 28.2 (Juli 2023).
- Fitriah, Lailatul & Azizatul K. "Response of the Qur'an to Pamali (taboo) in Javanese Culture, Indonesia. Dalam *Jurnal The Usluhuddin International Student Conference*, Vol. 01, No. 01 (Februari 2023).

- Fitriani, Annisa. "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being". Al-Adyan: *Jurnal Studi Lintas Agama* 11.1 (2017).
- Fitridah, Aulia., Alfiannor, & Ilham A. "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali". *Jurnal Ilmiah Kepesantrenan* 1.1 (Juni 2023).
- Frank, Ahmad. *Berbisnis Dengan Allah, Terjemah Kitab Mizanul Amal*. Surabaya: Penerbit Pustaka Progresif, 2002.
- Fuad, Muskinul. Psikologi kebahagiaan manusia. KOMUNIKA: *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 9.1 (2015).
- Grangsang Suryomentaram, *Kawruh Jiwa Jilid 1 dan 2*. Jakarta: Haji Masagung 1993.
- Haji Abdul Malik Karim Amirullah, Tasawuf Modern, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), dalam Tasamuh : *Jurnal Studi Islam*, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", Vol. 8, No. 2, (September 2016).
- HAMKA. Tasawuf Modern. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001. Dalam Tasamuh : *Jurnal Studi Islam*, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf" 8.2 (September 2016).
- Hanafani, Lita Fauzi & Radea Y. "Hakikat Penyucian Jiwa (Tazkiyat An-Nafs) dalam Perspektif Al-Ghazali". Dalam *Jurnal Islamic Studies Across Different Perspective: Trends, Challenges and Innovation* 19, 2023.
- Hasan, Muhammad dkk. Metode Penelitian Kualitatif. Makassar: Tahta Media Group, 2022.
- Huda, Fatakhul. "Jalan Menuju Kebahagiaan Menurut Perspektif Al-Ghozali". Ngabari: *Jurnal Studi Islam dan Sosial* 12.2 (2019).
- Ihya' Ulumuddin "menghidupkan ilmu-ilmu agama". Terjemahan Jilid 1.
- Istiqomah, Aisyah Wahyu & Annisa Nur I. "Kawruh Begja Suryomentaram : Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial". JAWI 5.1 (2022).
- Jannah, Rodlotul. "Konsep-Konsep Tahapan Spiritual Ki Ageng Suryomentaram: Dari Manungso Kromodongso Menuju Menungso Tanpa Tengger". Skripsi Universitas Islam Negeri Semarang, 2021.

- Kusuma, Al Halim & Laila R. "Imam Al-Ghazali dan Pemikirannya". *Jurnal Ekonomi, Syari'ah dan Studi Islam* 1.1 (April 2023).
- Muhadjir, Noeng. "*Metodologi Penelitian Kualitatif*". Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996.
- Muhammad Ishaq, Usep. *Filsafat Sains Menurut Ibnu Al-Haytham*, (Jakarta: Kencana A, 2020), h. 108-109.
- Mutia Husen, Yenni. Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali. Skripsi. Fakultas Usluhuddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. 2018.
- Mutiara Tasti, Alice "Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali Dan Aristoteles Di Era Modern". Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.
- Nikmaturrohman. "Konsep Manusia Ki Ageng Suryomentaram Relevansi Dengan Pembentukan Karakter Sufistik." Dalam Jurnal JAWI, Kawruh Begia: Filosofi Hidup Bahagia di Era Milenial 5.1, 2022.
- Nova Sarof, M. "Konsep kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibnu Maskawaih)". Skripsi UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Nugroho, Benito Cahyo. "Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari". Dalam Fokus 1.1 (2020).
- Nur Yahya, I . "*Konsep Kebahagiaan Suryomentaram Sebagai Solusi Permasalahan Individu*". Skripsi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021.
- Purba Kencana, Julio Konsep Bahagia di Masa Pandemi Corona dalam Paradigma Aristoteles. *FORUM Filsafat dan Teologi*, Vol. 51, No. 1, Juni 2022
- Purbo Jati, Herlian. "*Konsep Kebahagiaan Menurut Suryomentaram dan Jalaluddin Rahmat*". Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.
- Putri Khairunnisa, Yasinta. "Kebiasaan Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak". Dalam Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, Vol. 3, No. 1 (Maret 2023).
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang:

UIN-Malang Press, 2009.

Rahman, Taufik, dkk. Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Jurnal Riset Agama*, 2.3 (Desember 2022).

Rahmawati, Dwi. “Metode Tazkiyatun nafs dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual AL-SANTRI (Studi Pada Siswa MA Pondok Pesantren Radlatul Huda Al-Islamy Negeri Katon Pesawaran”. Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (2022).

Reza, Amir. “Konsep Kebahagiaan Menurut Ibnu Sina”. *Jurnal Penelitian Medan Agama*, 14.1 (2023).

Sahri, “Konstruk Pemikiran Tasawuf Akar Filosofis Upaya Hamba Meraih Derajat Sedekat-dekatnya Dengan Tuhan” (Pontianak : IAIN Pontianak Press, 2017)

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Suastika, Ki Oto. *Ilmu Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*, Surabaya: Amadeo Publishing, 2021.

Suharto, Yusuf. “Konsep Kebahagiaan (Studi Pemikiran Al-Ghazali dan Mizan al-‘Amal)”. Surabaya: Tesis IAIN Sunan Ampel, 2011

Sulaiman, Asep. *Mengenal Filsafat Islam*. Bandung: Yrama Widya, 2016.

Sulaiman, Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulum Al-Din. *Ameena Journal*, 1.1 (Februari 2023).

Suliyanto. *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Yogyakarta: Andi Offset, 2018.

Suntana, Ija. *Quantum Qolbu: Nutrisi untuk Hati* terj. Kitab Qutul Qulub Karya Abu Thalib Al-Makki (Bandung: Pustaka Hidayah).

Suryomentaram, Ki Ageng. Kawruh Begja Sawetah Pengetahuan Hidup Bahagia. Yogyakarta: Lingkaran, 2020.

Syafangat, Muhktar. “Konsep Tazkiyat Al-Nafs dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Maqasidi)”. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo (2022).

- Wandira, Ayu. "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir", dalam Hijaz Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman 1.1 (September 2021).
- Wisnu Wicaksono, M. "Konsep Kebahagiaan Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah : Perspektif Ekonomi, Gender, dan Religiusitas". Skripsi UIN Sumatera Utara, Indonesia, 2019.
- Bushiri. Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Mizanul Amal, NU Online, Juli 2024. Diakses dari website <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/konsep-kebahagiaan-menurut-imam-al-ghazali-dalam-kitab-mizanul-amal-SguuS>, diambil pada tanggal 29 Oktober 2024 pukul 15.44 WIB.
- Faiz, Fahrudin. "Ngaji Filsafat 106: Ki Ageng Suryomentaram "Kawruh Begja".
Dari channel youtube <https://youtu.be/jN52p043st0?si=LegLaBumaGyl9hi2>, diakses pada tanggal 22 November 2024 pukul 20.00 WIB.
- Faiz, Fahrudin. "Ngaji Filsafat 406: Martin Seligman-Menciptakan Kebahagiaan".
Dari channel youtube <https://youtu.be/3s9OTJOUacM?si=zujczC22v3K1dsOE>, diakses pada tanggal 15 Desember 2024.
- Hadrawi, Ulil. "Doa Melawan Mitos dan Takhayul", NU Online (Desember 2014).
Dari website <https://nu.or.id/syariah/dorsquoa-melawan-mitos-dan-tahayul-0v3Xd>, diakses pada tanggal 23 November 2024 pukul 11.09 WIB.
- Yunus M, Mahmud. "Rumus Kebahagiaan Imam Al-Ghazali". NU Online, Februari 2021. Dari website <https://nu.or.id/opini/rumus-kebahagiaan-imam-al-ghazali-Muexy>, diakses pada tanggal 09 Oktober 2024 Pukul 11.33 WIB.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

- 1 Nama Lengkap : Putri Alni'matul Syukria
- 2 Tempat & Tanggal Lahir : Pati, 14 Oktober 2002
- 3 NIM : 2104046044
- 4 Alamat Rumah : Desa. Jimbaran, RT 08/RW 02, Kecamatan Kayen, Kabupaten Pati
- 5 No. Hp : 087878782542
- 6 E-mail : putrialnim342@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- 1 Pendidikan Formal:
 - a. RA Al-Masykuri Kayen
 - b. MI Miftahul Islamiyah Jimbaran
 - c. MTs. Miftahul Ulum Kayen
 - d. SMK Cordova Margoyoso
- 2 Pendidikan Non Formal:
 - a. Madrasah Diniah Al-Maskuri
 - b. Pondok Pesantren Darul Ma'mur Trimulyo
 - c. Pondok Pesantren Al-Kautsar Margoyoso

Semarang, 22 Juni 2025

Putri Alni'matul Syukria
NIM: 2104046044