

**KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF IMAM GAZĀLĪ DAN
RELEVANSINYA DENGAN SPIRITUAL WELLNESS
DALAM KONSELING**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
guna Memperoleh Gelar Magister
dalam Ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Oleh :

RIKYAT MUBAROK HASAN, S.Sos

NIM: 1700018047

**PROGRAM MAGISTER ILMU AGAMA ISLAM
PASCASARJANA
UIN WALISONGO SEMARANG
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama lengkap : **Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos**

NIM : 1700018047

Judul Penelitian : **Kebahagiaan Perspektif Imam Gazālī Dan Relevansinya Dengan Spiritual Wellness Dalam Konseling**

Program Studi : Ilmu Agama Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF IMAM GAZĀLĪ DAN RELEVANSINYA DENGAN SPIRITUAL WELLNESS DALAM KONSELING

secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 05 Januari 2022

Pembuat Pernyataan,



Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos
NIM:1700018047



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
PASCASARJANA**

Jl. Walisongo 3-5, Semarang 50185, Indonesia, Telp.- Fax: +62 24 7614454,
Email: pascasarjana@walisongo.ac.id, Website: <http://pasca.walisongo.ac.id/>

FKM-6

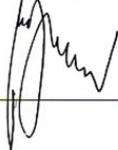
PENGESAHAN TESIS

Makalah ujian komprehensif yang ditulis oleh:

Nama lengkap : **Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos**
NIM : 1700018047
Program Studi : S.2/ Ilmu Agama Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul Penelitian : **Kebahagiaan Perspektif Imam Ġazāli dan Relevansinya dengan Spiritual
Wellness dalam Konseling**

telah dilakukan revisi sesuai saran dalam Sidang Ujian Tesis pada tanggal 23 Desember 2021 dan layak
dijadikan syarat memperoleh Gelar Magister dalam bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Disahkan oleh:

Nama lengkap & Jabatan	Tanggal	Tanda tangan
Dr. H. Muhammad Sulthon, M.Ag Ketua Sidang/Penguji	_____	
Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.SI Sekretaris Sidang/Penguji	7-1-2022	
Dr. H. Widodo Supriyono, M.A Pembimbing I/Penguji 1	7-1-2022	
Dr. Ali Murtadho, M.Pd Pembimbing II/Penguji 2	7-1-2022	
Dr. H. Awaludin Pimay, Lc. M.Ag Penguji 3	10/1 2022	

NOTA DINAS

Semarang, 07 Januari 2022

Kepada
Yth. Direktur Pascasarjana
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

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

Nama : **Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos**
NIM : 1700018047
Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Program Studi : Ilmu Agama Islam
Judul : **Kebahagiaan Perspektif Imam Gazāli Dan Relevansinya Dengan Spiritual Wellness Dalam Konseling**

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Pembimbing I,



Dr. H. Widodo Supriyono, M.A

NIP: 19591025 198703 1 003

NOTA DINAS

Semarang, 07 Januari 2022

Kepada
Yth. Direktur Pascasarjana
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

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

Nama : **Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos**
NIM : 1700018047
Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Program Studi : Ilmu Agama Islam
Judul : **Kebahagiaan Perspektif Imam Gazāli Dan Relevansinya Dengan Spiritual Wellness Dalam Konseling**

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Pembimbing II,



Dr. Ali Murtadho, M.Pd

NIP: 19690818 199503 1 001

ABSTRAK

Judul : **Kebahagiaan Perspektif Imam Gazālī Dan Relevansinya Dengan Spiritual Wellness Dalam Konseling**

Penulis : Rikyat Mubarak Hasan

NIM : 1700018047

Manusia modern beranggapan bahwa kenikmatan, kesenangan dan kebahagiaan hanya bisa terpenuhi dengan fasilitas serba mewah, entah bagaimanapun cara memperolehnya. Ini diduga karena spiritual manusia sudah tidak sehat. Di sana lah pandangan kebahagiaan yang bersumber dari spiritualitas diperlukan dalam konseling, terutama pandangan kebahagiaan perspektif Imam Gazālī. Studi ini bermaksud untuk menjawab pertanyaan: (1) Bagaimana konsep kebahagiaan perspektif Imam Gazālī? (2) Bagaimana relevansi konsep kebahagiaan Imam Gazālī terhadap *spiritual wellness* dalam konseling? Persoalan itu dibahas melalui studi pustaka dengan mengkaji buku-buku karya Imam Gazālī seperti *Ihya Ulum al-Din*, *Kimiya al-Sa'adah*, *Al-Munqidz min al-Dlalal*, dan lain sebagainya serta literatur yang membahas pemikiran Imam Gazālī. Semua data dianalisis dengan pendekatan filosofis psikologis dan analisis deskriptif.

Kajian ini menunjukkan bahwa: (1) Kebahagiaan menurut Imam Gazālī adalah derajat kesempurnaan jiwa dengan mengetahui dan mengenal Tuhan melalui dunia malaikat yang dicapai dengan kesempurnaan jiwa. Mengenal Tuhan dapat dicapai dengan cara mengenal dzat Tuhan, mengenal sifat-sifat Tuhan, mengenal perbuatan-perbuatan Tuhan serta mengetahui dimensi-dimensi gaib yang sering diperdengarkan (*al-sama'iyat*) seperti surga neraka, siksa kubur dan lain sebagainya. (2) Relevansi konsep kebahagiaan Imam Gazālī terhadap *spiritual wellness* dalam konseling adalah adanya kesamaan ciri dalam konsep kebahagiaan perspektif Imam Gazālī yang berlandas pada kemampuan manusia mengaktualisasikan diri sebagai makhluk Tuhan dan makhluk sosial dengan dimensi-dimensi *spiritual wellness* yakni *meaning of life* (makna hidup), *intrinsic value* (nilai intrinsik), *transcendence* (transenden) dan *community of shared value and support* (komunitas nilai bersama dan dukungan).

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K

Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987

1. Konsonan

No.	Arab	Latin
1	ا	tidak dilambangkan
2	ب	B
3	ت	T
4	ث	ṡ
5	ج	J
6	ح	ḥ
7	خ	Kh
8	د	D
9	ذ	Ẓ
10	ر	R
11	ز	Z
12	س	S
13	ش	Sy
14	ص	ṣ
15	ض	ḍ

No.	Arab	Latin
16	ط	ṭ
17	ظ	ẓ
18	ع	‘
19	غ	G
20	ف	F
21	ق	Q
21	ك	K
22	ل	L
23	م	M
24	ن	N
25	و	W
26	ه	H
27	ء	’
28	ي	Y

2. Vokal Pendek

... = a	كَتَبَ	Kataba
... = i	سُئِلَ	su’ila
... = u	يَذْهَبُ	yaẓhabu

3. Vokal Panjang

... = ā	قَالَ	Qāla
... = ī	قِيلَ	Qīla
... = ū	يَقُولُ	Yaqūlu

4. Diftong

أَيَّ = ai	كَيْفَ	Kaifa
أَوْ = au	حَوْلَ	ḥaula

Catatan:

Kata sandang [al-] pada bacaan syamsiyyah atau qamariyyah ditulis [al-] secara konsisten supaya selaras dengan teks Arabnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, Solawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Rosulullah SAW. Alhamdulillah Tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Tesis ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Pascasarjana Ilmu Agama Islam konsentrasi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang.

Penelitian dalam Tesis ini merupakan salah satu hal penting dan memang harus dilakukan dalam konsentrasi ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Agar mendapatkan tambahan pemahaman kaitannya kebahagiaan perspektif Imam Gazālī yang direlevansikan dengan spiritual wellness dalam konseling, baik secara teoritis maupun praktis.

Proses penelitian ini tentunya banyak melewati tahapan diskusi, bimbingan, arahan, dan pencerahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag, Rektor UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan motivasi dan ijin untuk melaksanakan penelitian serta menyusun Tesis.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Ghofur, M.Ag, Direktur Pascasarjana UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan persetujuan terhadap Tesis yang peneliti susun.
3. Bapak Dr. Nasihun Amin, M.Ag, Ka. Prodi S2 Ilmu Agama Islam yang telah memberikan arahan dan persetujuan terhadap Tesis yang peneliti susun.

4. Bapak Dr. Rokhmadi, M.Ag, Sek. Prodi S2 Ilmu Agama Islam yang telah memberikan arahan dan persetujuan terhadap Tesis yang peneliti susun.
5. Bapak Dr. H. Widodo Supriyono, M.A, Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, koreksi, dan pemahaman serta persetujuan terhadap alur penulisan penelitian yang baik dalam penyusunan Tesis.
6. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.Pd, Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, koreksi, dan pencerahan serta persetujuan dalam Tesis yang peneliti susun.
7. Bapak/Ibu Dosen pada prodi Ilmu Agama Islam khususnya dikonsentrasi Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pemahaman baik secara teoritis maupun praktis sehingga peneliti mampu menyusun Tesis.
8. Kasubag TU/staf Akademik dan Kemahasiswaan serta seluruh bagian struktural Pascasarjana UIN Walisongo Semarang yang telah membantu dalam hal teknis sehingga peneliti bisa melaksanakan proses pengajuan kelulusan dengan baik.
9. Bapak KH. Hasan Munjiri, S.Pd.I (Abah), Ibu Hj. Yati Suryati, S.Pd.I (Umi), Bapak/Ibu Mertua, dan Adik-adik yang tak pernah berhenti memanjatkan do'a serta memberikan dukungan demi kelancaran serta kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan S2 dan Tesis.
10. Mas Gus Muhamad Mahbub Zaki dan keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungan serta arahan kepada peneliti.
11. Neng Ika Mayasari Ismant, S.Pd (Istri) yang selalu berusaha untuk bisa mendampingi dan menyemangati serta do'a kepada peneliti

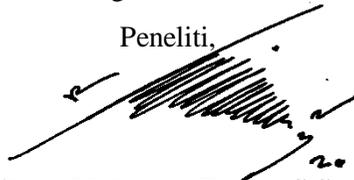
sehingga mampu melewati semua proses dalam menyelesaikan S2 dan Tesis.

12. Mas Ustadz Iga Kurniawan, M.SI, yang telah memberikan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan penyusunan Tesis.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam Tesis ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat peneliti harapkan demi terwujudnya penelitian yang lebih baik. Mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan Tesis. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfa'at baik secara teoritis maupun secara praktis.

Semarang, 05 Januari 2022

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rikyat Mubarak Hasan', with a large, dense scribble underneath it.

Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos

NIM:1700018047

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	vi
TRANSLITERASI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	12
D. Kajian Pustaka	13
E. Metode Penelitian	17
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	17
2. Sumber Data.....	18
3. Fokus Penelitian	18
4. Teknik Pengumpulan Data	19
5. Teknik Analisis Data	20
F. Sistematika Pembahasan.....	21
BAB II : LANDASAN TEORI	23
A. Teori Kebahagiaan.....	23
1. Definisi Kebahagiaan	23
2. Jenis-Jenis Kebahagiaan dan Cara Mencapainya	27
3. Elemen Kebahagiaan	30
B. Teori Spiritual Wellness	34
1. Definisi Spiritual Wellness.....	34
2. Dimensi-Dimensi Spiritual Wellness	43
C. Teori Konseling	55
1. Definisi Konseling	55
2. Proses Konseling	60
3. Pendekatan Konseling	64

BAB III : KONSEP KEBAHAGIAAN (<i>Al-Sa'adah</i>)	
PERSPEKTIF IMAM GAZĀLĪ	68
A. Biografi Imam Gazālī	68
1. Kelahiran dan Karir Intelektual Imam Gazālī	68
2. Situasi Politik di Masa Imam Gazālī	73
3. Karya-karya Imam Gazālī	77
4. Manusia Dalam Pandangan Imam Gazālī	82
1) Definisi Manusia	82
2) Unsur-unsur Manusia	88
B. Mencapai Kebahagiaan (<i>Al-Sa'adah</i>)	
Perspektif Imam Gazālī	100
1. Kebahagiaan dalam Perspektif	
Imam Gazālī	100
2. Jenis-Jenis Kebahagiaan	
Perspektif Imam Gazālī	106
3. Cara Mencapai Kebahagiaan	
Perspektif Imam Gazālī	112
C. Analisa Konsep Kebahagiaan (<i>Al-Sa'adah</i>)	
Perspektif Imam Gazālī	129

BAB IV : RELEVANSI KONSEP KEBAHAGIAAN	
PERSPEKTIF IMAM GAZĀLĪ	
TERHADAP SPIRITUAL WELLNESS	
DALAM KONSELING	135
A. Spiritual Wellness dalam Konseling	135
B. Analisa Relevansi Konsep Kebahagiaan (<i>Al-Sa'adah</i>)	
Menurut Imam Gazālī Terhadap Spiritual Wellness	
dalam Konseling	140

BAB V : PENUTUP	153
A. Kesimpulan	153
B. Saran	154

DAFTAR PUSTAKA
RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya memiliki potensi positif dan potensi negatif yang dapat muncul secara bersamaan dalam dirinya. Kedua potensi itu nantinya yang akan menentukan baik buruknya tingkah laku, perangai, tindakan dan sikap manusia itu sendiri. Dalam Islam kedua potensi tersebut disebutkan dalam alḥadīṣ Rasulullah SAW.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ التُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ... أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ¹

Dari Abdullah bin an-Nu'man bin Basyir, Ia berkata Aku pernah mendengar Rasulullah bersabda : “Ingat, di dalam jasad ada segumpal darah. Apabila ia baik, maka seluruh jasad akan baik. Apabila ia buruk, maka seluruh jasad pun buruk. Ingat, ia adalah hati” (HR. Bukhari Muslim).

Hati yang disebutkan oleh Rasulullah SAW pada alḥadīṣ di atas kemudian memiliki fungsi sebagai pengendali diri. Ia lah yang menentukan baik atau buruknya sikap dan prilaku manusia yang pada akhirnya menentukan pula masa depan dirinya. Dari situlah segala yang dilakukan oleh anggota tubuh bahkan pikiran sekalipun akan mengikuti kehendak hati.² Inilah yang dimaksud oleh Rasulullah SAW bahwa

¹Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ Bukhari*, (Riyadh: Maktabah al-Rusyd, 2006), 14; Lihat juga Muslim ibn al-Hajjaj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Kairo: Dar al-kutub al-Ilmiyah, 1991), 106-107.

²Ibnu Daqiq al-Ied, *Syarah al-Arbain al-Nawawi*, (Makkah: Al-Maktabah al-Faishaliyah, t.th), 31.

apabila segumpal darah itu baik maka seluruh tubuh akan baik, pun sebaliknya.

Salah satu fungsi hati adalah untuk merasakan berbagai perasaan yang dialami oleh manusia itu sendiri, termasuk rasa bahagia. Sebab salah satu tujuan hidup yang dicari oleh manusia adalah kebahagiaan. Bahkan kebahagiaan merupakan kebutuhan yang harus dicapai sehingga dengan cara apapun manusia harus mencapai kebahagiaan yang dimaksud. Dengan demikian, sebagaimana yang dikatakan oleh Fuadi, bahwa manusia akan menempuh cara apapun untuk mencapai kebahagiaan yang ia cari.³

Akan tetapi persoalan muncul ketika masing-masing orang mendefinisikan bahagia secara berbeda. Di sini makna bahagia akan sangat subyektif. Orang yang tinggal di daerah kutub misalnya, lanjut Fuadi, akan membayangkan kebahagiaan apabila mereka bisa merasakan apa yang dirasakan oleh orang yang tinggal di daerah tropis, yakni berjemur dan merasakan hangatnya sinar matahari. Sebaliknya, orang yang tinggal di daerah tropis akan merasa bahagia apabila ia bisa tinggal di daerah kutub yang dingin dan sejuk.⁴

Selaras dengan hal itu, para filosof juga berbeda dalam menggambarkan kebahagiaan. Aristoteles menggambarkan bahwa kebahagiaan berada jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Berbeda dengan pandangan Aristoteles di atas, kaum Hedonis dan Utilitarian memaknai kebahagiaan diukur dari tindakan manusia yang dilakukan.

³Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan", *Substantia*, Vol. 20 Nomor 1, April 2018: 17-34.

⁴Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka", 17-34.

Bahkan kebahagiaan menjadi landasan moral. Dengan kata lain, perilaku yang baik adalah perilaku yang bisa membawa pada kesenangan. Ada juga filosof lain yang mengatakan bahwa baik dan buruk tidak ada kaitannya dengan kebahagiaan sebab boleh jadi tindakan yang membahagiakan yang dilakukan oleh seseorang justru bertentangan dengan nilai dan moral yang berlaku. Korupsi, pergaulan bebas dan lain sebagainya, misalnya.⁵

Ketika era modernisasi yang menjadi warisan barat menguasai pemikiran dunia, manusia seolah beralih dari kebiasaan hidup bersahaja menuju pada kehidupan materialisme dan hedonisme.⁶ Manusia modern beranggapan bahwa kenikmatan, kesenangan dan kebahagiaan hanya bisa terpenuhi dengan fasilitas serba mewah, entah bagaimanapun cara memperolehnya. Keadaan seperti ini dalam Islam sering kali disebut dengan *hubb al-dunya* (cinta dunia) yang pada akhirnya menjerumuskan manusia dalam lembah kehinaan di dunia dan akhirat.⁷

Tidak hanya dunia barat yang mewariskan paham materialisme dalam kehidupan. Dari timur muncul juga paham-paham yang ekstrem, keras dan tidak toleran sebagai kesalah pahaman terhadap pemaknaan agama. Wahabi misalnya, yang meyakini bahwa hal-hal yang berbau

⁵Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia", Jurnal Komunika, Vol. 9, No. 1, Januari - Juni 2015: 112-130.

⁶Ciri utama pemikiran modern adalah logis-empiris, masuk akal dan dapat dibuktikan oleh panca indra. Konsekuensinya adalah disingkirkannya nilai-nilai moral, sosial, etika dan bahkan agama hingga ilmu modern dipandang sebagai ilmu yang bebas nilai. Lihat Sholihan, *Modernitas, Postmodernitas dan Agama*, (Semarang: Walisongo Press, 2008), 25.

⁷Bambang Saputra, *Kado Anak Negeri Untuk Sang Presiden: Membongkar Berhala Sosial-Politik di Indonesia Modern*, (Jakarta: Prenadamedia, 2016), 10.

spiritual dan tidak tertulis secara eksplisit dalam al-Qur'an dan Sunnah sebagai *bid'ah*, *khurafat* dan *tahayyul* yang harus dihilangkan dengan cara apapun. Selanjutnya, Wahabi dan sahabat karibnya, Ikhwanul Muslimin, berusaha merusak keutuhan dan kearifan lokal serta tradisi yang baik yang tumbuh dan berkembang di Nusantara. Mereka mengklaim bahwa merekalah yang paling paham dan paling sesuai dengan al-Quran dan Sunnah Nabi sehingga dengan itu mereka bertindak sebagai wakil Tuhan yang tahu betul kehendak dan keinginan Tuhan pada manusia. Dari karakter semacam itulah Gus Dur menyebutnya sebagai *al-nafsu al-lawwamah*, yakni mereka yang masih dikuasai oleh hawa nafsu, masih dalam kegalauan jiwa dan masih mengalami kegelisahan sosial dan pembuat masalah.⁸

Di tengah keresahan paham materialisme dan hedonisme yang diwariskan oleh barat yang menjangkit hati manusia, manusia harus memahami bahwa kebahagiaan tidak hanya didapat dari entitas materialistik dan pemenuhan hawa nafsu semata hingga meninggalkan potensi positif yang dimiliki hati sebagaimana al-hadīs Nabi di atas. Kebahagiaan tidak hanya didapat dari fasilitas yang serba mewah dan kebutuhan material yang mampu dipenuhi. Akan tetapi ada sisi lain yang harus dieksplorasi oleh manusia itu sendiri sebagai upaya mendapatkan

⁸Abdurrahman Wahid (ed), *Ilusi Agama Islam Ekspansi Gerakan Transnasional di Indonesia* (Jakarta: The Wahid Institute, 2009), 13. Dalam buku tersebut Gus Dur membagi kelompok manusia berdasarkan kondisi jiwanya, yakni jiwa yang tenang (*al-nafsu al-muthmainnah*). Jiwa yang tenang ini diukur dari penerimaan mereka terhadap keragaman kearifan lokal yang tidak bisa dihindari di Indonesia. Lawannya adalah jiwa yang masih belum terkendalikan (*al-nafsu al-lawwamah*), yang masih belum berdamai dengan dirinya sendiri.

kebahagiaan yang sesungguhnya. Di sisi lain, hawa nafsu yang belum terkendalikan oleh sebagian kelompok umat Islam garis keras di atas juga perlu ditinjau ulang. Jiwa yang belum bisa dikendalikan (*al-nafsu al-lawwamah*) nantinya akan membawa manusia ke dalam lembah kehancuran diri sendiri maupun sosial, meskipun dibungkus dengan agama.⁹

Selanjutnya ada beberapa lembaga/badan/tim independen yang mengadakan survey untuk mengukur kebahagiaan penduduk/masyarakat di Indonesia dan dilintas Negara (Internalisonal). Seperti yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Pusat, Provinsi, dan daerah melakukan survey pengukuran tingkat kebahagiaan (SPTK) pada skala 0-100, dengan out put berupa Indeks Kebahagiaan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara oleh petugas pewawancara menggunakan kuesioner terstruktur dan alat bantu berupa peraga visual. Sebaran data yang telah didapatkan kemudian dihitung menggunakan metode statistik yaitu *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dengan *Principal Component Analysis* (PCA) sebagai metode ekstraksi faktornya.¹⁰

Dimensi pengukuran Indeks Kebahagiaan dari tahun ke tahun yang dilakukan oleh BPS mengalami perubahan dan perkembangan.

⁹Gerakan transnasional seperti Wahabi dari Saudi, Hizbut Tahrir di Lebanon dan Ikhwanul Muslimin dari Mesir pada mulanya adalah gerakan patriotik untuk membebaskan bangsa dari hegemoni barat. Akan tetapi gerakan ini meluas menjadi gerakan politik kekuasaan yang berusaha merebut kekuasaan di masing-masing negara yang dituju -termasuk Indoneisa- untuk membangun kekuatan politiknya. Lihat Mirza Dwiky Hermastuti, "Respon Organisasi Islam Transnasional Di Indonesia Terhadap Program Deradikalisasi Badan Nasional Penanggulangan Terorisme (BNPT)", *Journal of International Relations*, Vol. 2, Nomor 1, Tahun 2016: 122-130.

¹⁰ Indeks Kebahagiaan 2017 Badan Pusat Statistik, Subdirektorat Statistik Ketahan Wilayah (CV. Dharmaputra: 2017), 3.

Pada tahun 2014 Indeks Kebahagiaan hanya menggunakan dimensi kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), sedangkan pada tahun 2017 ditambahkan dimensi perasaan (*Affect*) dan dimensi makna hidup (*Eudaimonia*), perubahan lainnya pada dimensi kepuasan hidup terbagi menjadi dua subdimensi yaitu subdimensi kepuasan hidup personal dan subdimensi kepuasan hidup sosial.¹¹

Secara rinci Indeks Kebahagiaan merupakan indeks komposit yang tersusun dari 3 (tiga) dimensi: a) Dimensi Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*), b) Dimensi Perasaan (*Affect*), dan c) Dimensi Makna Hidup (*Eudaimonia*). Dimensi kepuasan hidup diukur dari 10 (sepuluh) indikator kepuasan yang menggambarkan tingkat kepuasan responden terhadap berbagai domain kehidupan. Sedangkan dimensi perasaan diukur dari 3 (tiga) indikator yang menggambarkan kondisi perasaan responden dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sementara itu dimensi makna hidup diukur dari 6 (enam) indikator yang menggambarkan pemaknaan hidup responden dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Setiap dimensi tersebut secara substansi dan bersama-sama menggambarkan tingkat kebahagiaan secara keseluruhan.¹²

Pada dimensi perasaan (*affect*) terbagi dalam tiga indikator yaitu perasaan senang, tidak khawatir/cemas, dan tidak tertekan. Perasaan tidak khawatir/cemas dan perasaan tidak tertekan yang dialami umumnya menggambarkan perasaan seseorang. Adanya pengalaman tentang kondisi emosi akan berpengaruh terhadap kondisi emosi dan

¹¹ Indeks Kebahagiaan 2017 Badan Pusat Statistik, 27

¹² Indeks Kebahagiaan 2017 Badan Pusat Statistik, 78

kebahagiaan seseorang, dimana akan menjadi semakin Bahagia ketika intensitas merasakan hal tersebut semakin tinggi. Sebaliknya, seseorang akan menjadi semakin tidak Bahagia ketika semakin sering merasakan kekhawatiran, kecemasan maupun perasaan tertekan.

Berdasarkan hasil Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK) oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat kebahagiaan penduduk Indonesia ada 3 (tiga) Provinsi dengan Indeks Kebahagiaan tertinggi: 1) Maluku Utara (75,68), Maluku (73,77), dan Sulawesi Utara (73,69). Kemudian ada 3 (tiga) Provinsi dengan Indeks Kebahagiaan terendah: 1) Papua (67,52), 2) Sumatera Utara (68,41), NTT (68,98). Untuk Provinsi Jawa Tengah berada di urutan ke 21 dengan score Indeks Kebahagiaan 70,92.¹³ Keterangannya jika rentang skorenya 0-50 maka semakin tidak bahagia, kemudian jika rentang skorenya 50-100 maka semakin bahagia. Indonesia secara Indeks Kebahagiaan menurut BPS mendapatkan score 70,69.

Selaras dengan hal di atas di dunia Internasional ada juga yang membuat penelitian berkaitan dengan kebahagiaan, yakni *World Happiness Report* (WER) ditulis oleh sekelompok ahli independen yang bertindak dalam kapasitas pribadi mereka. Setiap pandangan yang diungkapkan dalam laporan ini tidak mencerminkan pandangan dari setiap organisasi, badan, atau program Perserikatan Bangsa-Bangsa. Para peneliti *World Happiness Report* (WER) diantaranya John F. Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin dan Shun Wang. Report ini berasal dari berbagai macam data, sumber terpentingnya adalah *Gallup World Poll* yang unik dalam

¹³ Indeks Kebahagiaan 2017 Badan Pusat Statistik, 29

jangkauan dan komprabilitas dari rangkaian survey tahunan globalnya. Evaluasi kehidupan dari *Gall Up World Poll* memberikan dasar untuk peringkat kebahagiaan tahunan yang selalu memicu minat luas.

World Happiness Report (WER) menggunakan ukuran kesejahteraan subjektif (*Measuring Subjective Well Being*) bergantung pada tiga indikator utama: a) Evaluasi Kehidupan (*Life Evaluations*), b) Emosi Positif (*Positive Emotions*), dan c) Emosi Negatif (*Negative Emotions*). Peringkat kebahagiaan didasarkan pada evaluasi kehidupan, sebagai ukuran kualitas hidup yang lebih stabil. *Rangking of happiness* 2018-2020 menurut WER dari 149 negara, yang berada di urutan pertama negara paling Bahagia adalah Finland (7,842), sementara negara yang paling rendah tingkat kebahagiaannya adalah Afghanistan (2,523). Indoneisa berada di urutan 82 dengan skore skala 5,345.¹⁴

Dengan adanya fakta dan data yang telah dikemukakan di atas maka persoalan yang dihadapi oleh manusia modern, baik modernis ala barat dan modernis ala timur tersebut perlu dicarikan solusi jiwa-jiwa mereka menjadi tenang dan bahagia dengan cara yang *maslahat*. Tidak mencari kebahagiaan yang justru merugikan masa depannya dan orang lain. Oleh sebab itu perlu ditelisik pemikiran Imam Gazālī tentang kebahagiaan. Tokoh ini selain populer sebagai seorang sufi dan filosof muslim juga sesungguhnya ahli dalam menguraikan konsep hati dan kebahagiaan yang menjadi diskursus ilmu psikologi. Dalam *Ihya Ulumiddin*, karya monumentalnya itu, ia sangat piawai menguraikan

¹⁴ Publikasi ini dapat direproduksi dengan menggunakan referensi berikut: Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2021. *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network. ISBN 978-1-7348080-1-8, 20-25.

konstruksi jiwa secara detail dan terperinci. Di sana Imam Gazālī menjelaskan bahwa jiwa manusia terbagi menjadi tiga. Selain dua jiwa yang disebutkan Gus Dur di atas, Imam Gazālī juga menambahkan bahwa dalam diri manusia terdapat jiwa yang menarik pemiliknya menuju keburukan yang ia sebut dengan *al-nafs al-ammarah bi al-suu'*.¹⁵

Jiwa yang tenang (*al-nafsu al-mutma'innah*), lanjut Imam Gazālī, adalah jiwa yang dapat dikendalikan dari serangan-serangan syahwat yang mampu mengacaukan hati. *Al-Nafs al-lawwamah* merupakan jiwa yang belum bisa tenang dengan sempurna. Meskipun begitu ia masih berusaha menolak syahwat-syahwat yang mendorong pada keburukan. Sementara *al-nafs al-ammarah bi al-suu'* dalam pandangan Imam Gazālī adalah jiwa yang terpenjara dan terkurung oleh dorongan syahwat dan ia sama sekali tidak ada perlawanan terhadap syahwat tersebut.¹⁶ Dengan demikian tiga jenis jiwa (*nafs*) tersebut bagaikan eskalasi jiwa yang memiliki tingkatannya masing-masing. Jiwa pertama dengan sempurna mengalahkan syahwat, jiwa kedua belum sepenuhnya menang dan belum sepenuhnya kalah sebab masih ada upaya melawan sedangkan jiwa ketiga sama sekali tunduk pada syahwat.

Dengan adanya eskalasi jiwa tersebut maka Imam Gazālī mengidentifikasi di mana seharusnya manusia berada. Manusia harus mengenal dirinya untuk mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya. Kebahagiaan yang tidak disebabkan oleh materi duniawi sebagaimana

¹⁵Abu Hamid Al-Gazali, *Ihya Ullum al-Din*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2016), 6.

¹⁶Al-Gazali, *Ihya Ullum al-Din*, 6.

ajaran materialisme dan hedonisme yang memuja kemewahan dan syahwat duniawi. Sebab dalam pandangan Imam Gazālī kebahagiaan materialisme hanya dialami oleh binatang, sedangkan kebahagiaan syahwat hanya dialami oleh syetan di mana kebahagiaan tersebut hanya sesaat dan justru menjauhkan manusia dari eksistensi Tuhan.¹⁷

Kebahagiaan yang dimaksud Imam Gazālī adalah kebahagiaan yang dialami oleh malaikat, yakni kebahagiaan berjumpa dengan menemukan Tuhan. Dengan menemukan Tuhan, hati manusia sejatinya menemukan nutrisi yang tepat sehingga ia akan menemukan kebahagiaan yang kekal dan abadi, bukan kesenangan yang sementara. Adapun yang menjadi kunci mengenal Tuhan dan berjumpa dengan-Nya dalam pandangan Imam Gazālī adalah mengenal diri sendiri. Di sini manusia yang ingin mendapat kebahagiaan sejati dengan berjumpa dengan Tuhan harus mengenal dahulu siapa Tuhan itu sebenarnya. Akan tetapi dalam mengenal Tuhan manusia tidak serta merta mampu melakukannya. Ia harus mengenal dirinya terlebih dahulu sebab dengan mengenal dirinya, manusia baru bisa mengenal Tuhan.¹⁸

Pada awal hingga awal abad ke 20, teori-teori psikologi barat, yaitu Psikologi Klinis dan Eksperimen sangat mendominasi dan menjadi dasar penelitian di bidang psikologi. Pada saat itu dunia psikologi juga harus diteliti secara terukur dan empiris menggunakan metode yang baku. Akan tetapi setelah itu muncul gagasan baru bahwa tidak semua kajian psikologis harus diukur secara empiris dengan menggunakan

¹⁷Abu Hamid al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, (Yogyakarta: Al-Mishbah, t.th), 6.

¹⁸Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 5.

metode baku. Para ahli humanistik percaya bahwa ada pengalaman-pengalaman manusia yang mampu merubah perspektif dirinya menuju lebih baik dan tidak dapat diukur dengan metode pengukuran baku.¹⁹

Roberto Assagioli mengusulkan pandangan transpersonal dari kepribadian dan psikoterapi dibahas dalam sintesis kepribadian baik di tingkat pribadi maupun rohani. Dia berurusan dengan masalah krisis spiritual dan memperkenalkan banyak teknik terapi aktif pengembangan pusat transendental.²⁰ Ciri yang paling menonjol dari psikologi transpersonal adalah pemberian ruang seluas-luasnya pada spiritual dan transendental²¹ sehingga tentunya secara praktis seseorang harus mengenal posisi dirinya di hadapan Tuhan.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, konseling spiritual diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku sesuai nilai-nilai agama, dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya.²² Dengan adanya proses bimbingan dan konseling tersebut harapannya adalah mampu melahirkan kesehatan spiritual (*Spiritual Wellness*).

Dari paparan di atas, perspektif Imam Gazālī perlu diungkap lebih rinci dan jelas. Kebanyakan manusia terutama manusia modern dan

¹⁹Pauline Pawitri Puji, dkk, “Teori Transpersonal”, Jurnal Buletin Psikologi, Vol. 23, No. 2, Desember 2015: 92-102.

²⁰Puji, dkk, “Teori Transpersonal”, 92-102.

²¹Endang Kartikowati dan Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami*, (Jakarta: Kencana, 2016), 33-34.

²²Syamsu Yusuf L.N., *Konseling Spiritual Teistik*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), 6.

manusia global rentan dengan berbagai persoalan psikis, terutama yang berkaitan dengan definisi, ciri dan cara meraih kebahagiaan. Sebagaimana paparan sebelumnya bahwa ajaran materialisme warisan barat mengajarkan tentang memuja kemewahan sehingga hal ini memungkinkan adanya ketamakan, kerakusan dan bahkan berpotensi menghalalkan segala cara untuk memenuhi kepuasan tersebut. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan dalam rangka memberikan alternatif memahami konsep kebahagiaan perspektif tokoh muslim yang masyhur dan diakui otoritas keilmuannya hingga saat ini kemudian dilihat relevansinya dengan spiritual wellness dalam konseling.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan pada sub bab sebelumnya, peneliti dapat menyusun pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan perspektif Imam Gazālī?
2. Bagaimana relevansi konsep kebahagiaan Imam Gazālī terhadap *spiritual wellness* dalam konseling?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui konsep kebahagiaan perspektif Imam Gazālī.
2. Mengetahui relevansi konsep kebahagiaan Imam Gazālī terhadap *spiritual wellness* dalam konseling

Sementara itu penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai sebuah solusi mencapai kebahagiaan berdasarkan ilmu keislaman dari Abu Hamid Al-

Ghozali, seorang tokoh ilmuwan Islam klasik yang dikenal sebagai filosof, sufi dan pemikir Islam otoritatif.

2. Manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai bekal para konselor, penyuluh dan lainnya dalam memberikan pembinaan, penyuluhan dan konseling terhadap konseli atau klien yang mengalami masalah depresi, stress dan tekanan batin sehingga mengganggu kenyamanan hidupnya agar kembali pada jalur kehidupan yang benar yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama Islam.

D. Kajian Pustaka

Kajian tentang mengenal diri dan kebahagiaan cukup banyak. Akan tetapi kajian-kajian tersebut lebih banyak berbicara pada ranah psikoanalisis diri yang bersifat individual yang berasal dari konsep psikologi barat. Adapun kajian tentang mengenal diri sendiri untuk mencapai kebahagiaan perspektif salah satu tokoh Islam besar di era klasik masih jarang, terutama dalam perspektif Imam Gazālī. Adapun kajian tersebut adalah sebagai berikut.

Harmaini dan Arma Yulianti dalam penelitiannya yang berjudul “Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia”. Dalam penelitian tersebut Harmaini dan Yulianti meneliti remaja SMA sebanyak 51 laki-laki dan 159 perempuan. Dari hasil survey yang dilakukan, Harmaini dan Yulianti menemukan bahwa hal-hal yang membuat responden mereka bahagia adalah (1) relasi, meliputi peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan orang tua, keluarga dan teman sebaya, (2) personal afektif, yakni peristiwa yang berhubungan dengan lawan jenis kelamin, mendapatkan kasih sayang, imbalan psikologis, hobi dan lain sebagainya, kemudian (3) prestasi, yakni peristiwa-peristiwa yang

berhubungan dengan prestasi, kelulusan, mampu melaksanakan tugas dengan baik dan hasil yang memuaskan.²³

Rofi'udin dalam penelitiannya yang berjudul "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik". Dalam penelitiannya itu, Rofi'udin berusaha untuk mengidentifikasi perbedaan konsep kebahagiaan ala psikologi sufistik dan psikologi kontemporer. Menurutnya, psikologi sufistik menekankan pada pendekatan etis transendental. Kebahagiaan diartikan sebagai pemberian dari Allah, bukan hasil karya manusia. Akan tetapi manusia tetap harus berusaha untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Dalam pandangan psikologi sufistik kekayaan, kemewahan, kesenangan dan pencapaian hidup lainnya bukan sebagai tujuan. Ia hanyalah sarana untuk mencapai kebahagiaan spiritual. Dengan metode *takhalli*, *tahalli*, *tajalli*, *mujahadah*, *riyadah*, dan sebagainya, psikologi sufistik menawarkan kebahagiaan yang hakiki dalam *ma'rifah* dan *rida* Allah.²⁴

Gede Bagus Brahma Putra dan I Ketut Sudibia dalam penelitiannya yang berjudul "Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal di Bali". Dalam penelitiannya itu Putra dan Sudibia menguraikan hubungan antara kajian ekonomi dan psikologi. Bagi keduanya, faktor ekonomi semata tidak mampu memenuhi kebahagiaan masyarakat Bali. Hal ini disebabkan oleh kegagalan finansial seseorang untuk memenuhi aspek psikis seseorang. Manusia tidak bahagia jika hanya memiliki kemampuan finansial yang kuat akan

²³Harmaini dan Arma Yulianti, "Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia", Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2014, Vol. 1, No.2 :109 – 119.

²⁴Rofi'udin, "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik", jurnal Teologia, Vol. 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013: 1-37.

tetapi masih saja menyimpan altruisme, rasa bersalah, kebahagiaan, dan emosi lainnya. Oleh sebab itu dibutuhkan faktor-faktor psikis yang mampu memenuhi hasrat kebahagiaan tersebut. Setelah diteliti, Putra dan Sudibia menemukan bahwa faktor yang mampu mendorong kebahagiaan masyarakat Bali adalah penghasilan, harapan, hubungan, iman, perilaku syukur, perilaku pro lingkungan, kesehatan, gender, modal sosial dan budaya.²⁵

Ika Rusdiana dalam penelitiannya yang berjudul “Konsep *Authentic Happiness* pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers”. Dalam penelitiannya itu, Rusdiana mengambil sampel mahasiswa IAIN Ponorogo yang berusia 17 sampai 21 tahun. Dengan menggunakan empat indikator konsep *authentic happiness* Myers, yakni 1) mampu menghargai diri sendiri sepenuhnya, 2) sikap optimis, 3) sikap terbuka dan kemampuan bersosialisasi, dan 4) kemampuan mengontrol dan mengendalikan diri sendiri sepenuhnya, Rusdiana menemukan bahwa sebanyak 11% remaja telah memiliki konsep *authentic happiness positif* (tinggi) sesuai indikator kebahagiaan Myers. 30% remaja telah memiliki konsep *authentic happiness* tingkat sedang, sementara 59% remaja memiliki konsep *authentic happiness* negatif. Dengan prosentase tersebut, remaja masih sangat rentan terhadap ancaman permasalahan-permasalahan, baik personal, interpersonal, dan sosial.²⁶

²⁵Gede Bagus Brahma Putra dan I Ketut Sudibia, “Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal di Bali”, *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana* 8.1 (2019): 79-94.

²⁶Ika Rusdiana, “Konsep *Authentic Happiness* pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers”, *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* Vol 2 No 1 Tahun 2017: 35-44.

Ulil Albab dalam penelitiannya yang berjudul “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali”. Dalam penelitiannya Albab menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah tujuan akhir jalan para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Proses mencapai kebahagiaan manusia melalui 5 tahap, yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, pengetahuan tentang akhirat, dan keintiman kepada Allah. Kelima tahapan itu yang akan membawa dan mengantarkan manusia untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki.²⁷

Muhammad Fauzi dalam penelitiannya yang berjudul “Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali”. Dalam penelitiannya Fauzi menguraikan kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah perasaan tenang atau senang. Caranya dengan memahami empat teori dasar. Pertama, mengetahui tentang diri. Siapakah anda, dan dari mana anda datang, dan kemana anda pergi. Kedua, mengetahui tentang Tuhan. Menyadari Tuhan adalah pencipta dan kita hanya manusia biasa. Ketiga, mengetahui tentang dunia ini. Menyadari bahwasannya Tuhan bukan menciptakan manusia saja, tapi ada ruang, waktu, dan lain-lain. Keempat, mengetahui tentang akhirat. Kita harus menyadari bahwa ada dunia lain setelah dunia hidup ini, yaitu dunia akhirat.²⁸

Dari sederet tinjauan pustaka di atas belum ditemukan penelitian yang mengkaji tentang kebahagiaan perspektif Imam Gazālī dan relevansinya dengan *spiritual wellness* dalam konseling. Memang

²⁷ Ulil Albab, “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali”, Skripsi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Prodi Bimbingan dan Konseling (Purwokerto: 2020), 63-65.

²⁸ Muhammad Fauzi, “Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali”, Skripsi Fakultas Ushuludin Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah (Jakarta: 2019), 48-50.

terdapat kajian yang membahas konsep bahagia dan filsafat kebahagiaan menurut Imam Gazālī, akan tetapi hal tersebut masih terfokus pada kemurnian pemikiran tidak direlevansikan dengan teori lain yang ada dalam konseling. Oleh sebab itu kajian tentang kebahagiaan perspektif Imam Gazālī dan relevansinya dengan spiritual wellness dalam konseling layak dilanjutkan.

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode kualitatif yang membahas tentang konsep kebahagiaan dalam perspektif Imam Gazālī.²⁹ Penelitian ini dipilih untuk memahami persoalan kebahagiaan perspektif Imam Gazālī, serta menggali informasi berkaitan dengan konsep kebahagiaan ala Imam Gazālī yang masih multitafsir dan bersifat holistik sehingga perlu penafsiran yang kontekstual untuk mengetahui relevansinya dengan *spiritual wellness* dalam konseling.

Penelitian ini menggunakan pendekatan filologis filosofis,³⁰ yakni dengan memfokuskan kajian pada naskah-naskah atau sumber-sumber guna mengetahui budaya dan kerohanian dari karya Imam Gazālī dalam mengungkap metode memperoleh kebahagiaan untuk kemudian dinilai secara filosofis oleh peneliti dengan cara

²⁹Sugiyono mengatakan bahwa penelitian kualitatif dapat digunakan untuk memahami interaksi sosial yang kompleks. Persoalan sosial hanya bisa terungkap jika peneliti terlibat langsung dalam masyarakat dan dengan wawancara mendalam. Lihat Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 24.

³⁰Musthofa, dkk., *Panduan Penelitian Karya Tulis Ilmiah*, (Semarang: Pascasarjana UIN Walisongo, 2018), 35.

memahami makna yang dijumpai, menangkap hikmah, hakikat atau inti yang terkandung dalam karya Imam Gazālī.

2. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer³¹ yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku karya Imam Gazālī seperti *Kimiya al-Sa'adah*, *Ihya Ullum al-Din*, *Bidayah al-Hidayah* dan *Ayyuha al-Walad*. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan adalah buku-buku psikologi seperti Psikopatologi karya Freud, Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalisis Freud karya Yustinus Semiun, Allah Tujuan Kita: Mendekati Allah untuk meraih Kebahagiaan Hakiki karya Nasaruddin Umar, Tafsir Kebahagiaan karya Jalaluddin Rakhmat dan lain sebagainya.

3. Fokus Penelitian

Fokus Penelitian ini adalah pada pemikiran Imam Gazālī tentang meraih kebahagiaan dan mencari relevansinya dengan konsep spiritual wellness dalam konseling. Ketiga fokus penelitian itu dapat dideskripsikan sebagai berikut.

a. Meraih kebahagiaan

Kebahagiaan dapat dikatakan sebagai sebuah ketenangan, kenyamanan dan keluasan yang didapati oleh manusia melalui hati dan pikirannya. Manusia yang bahagia adalah manusia yang jauh dari tekanan dan pikiran yang membuat dia sengsara. Dalam pandangan

³¹Sumber data primer dalam kajian tokoh adalah karya dari tokoh yang diiteliti. Mudrajad Kuncoro, *Metode Riset untuk Bisnis & Ekonomi; bagaimana meneliti & Menulis Tesis?*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2009), 157.

Imam Gazālī setiap makhluk hidup memiliki caranya untuk bahagia dan mencapai kesenangan. Manusia misalnya pada dasarnya memiliki hati yang mampu menangkap cahaya *ilahiyah*. Dengan cahaya itulah hati manusia dapat merasakan kebahagiaan.

b. Relevansi pemikiran Imam Gazālī tentang meraih kebahagiaan dengan konsep spiritual wellness dalam konseling.

Peneliti menggunakan kitab-kitab karya Imam Gazālī sebagai sumber data utama seperti *Kimiya al-Sa'adah* dan *Ihya Ulum al-Din*. Di *Kimiya al-Sa'adah* misalnya, Imam Gazālī mengidentifikasi jiwa manusia yang mengalami kekacauan sehingga banyak yang terjadi justru manusia yang menyerupai hewan buas dengan berbagai karakternya. Dalam *Ihya Ulum al-Din* Imam Gazālī juga mengklasifikasi jiwa manusia menjadi tiga kelas, yakni jiwa yang tenang, jiwa yang selalu menggugat pemiliknya, dan jiwa yang selalu mengajak pada keburukan.

Ide-ide tentang jiwa tersebut diduga relevan dengan gagasan tentang *spiritual wellness* (kesehatan spiritual) yang dikembangkan dalam konseling. Dunia konseling saat ini sudah mulai meluas pada wilayah spiritual manusia, suatu wilayah yang sebelumnya tidak pernah dikaji oleh psikologi Barat.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pada *penelitian* ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi dokumentasi. Pada proses ini peneliti menggali data dari berbagai sumber, selain sumber primer dan sekunder, dari buku-buku, jurnal-jurnal dan informasi dari internet yang berkaitan dengan

pemikiran Imam Gazālī tentang mengenali diri sendiri dalam meraih kebahagiaan.

Sebagai penguat dalam kajian ini, peneliti berusaha mencari data yang berkaitan tentang profil, latar belakang kehidupan, karir intelektual, karya-karya serta pengaruh pemikiran Imam Gazālī semasa hidup hingga saat ini.

Data ini berfungsi untuk memperkuat analisis dengan cara mengaitkan pemikiran Imam Gazālī tentang mengenali diri sendiri untuk mencapai kebahagiaan dengan data-data tersebut. Pemikiran seseorang tentunya tidak terlepas dari latar belakang dan sesuatu yang ia hadapi semasa hidup.

5. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan dua teknik analisis data pada penelitian ini. Pertama, teknik analisis isi (*content analysis*).³² Teknik analisis ini digunakan untuk mengelompokkan data berdasarkan teks-teks yang terkumpul dari karya-karya Imam Gazālī tentang mengenal diri dan kebahagiaan. Setelah itu teks-teks yang terkumpul disusun secara sistematis untuk kemudian ditarik sebuah kesimpulan yang objektif.

Kedua, teknik analisis deskriptif. Dalam menggunakan teknik analisis deskriptif ini peneliti menggunakan model analisis deskriptif analisis spiral oleh Creswell dengan urutan sebagai berikut.³³

³²Analisis isi adalah teknik mengambil kesimpulan dengan cara mengidentifikasi karakter dari teks secara sistematis dan objektif. Analisis isi juga diartikan sebagai pengelompokan teks-teks ke dalam beberapa kategori. Lihat Jogiyanto Hartono (ed), *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, (Yogyakarta: ANDI, 2018), 130.

³³Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Jakarta: Kencana, 2016), 75-76.

- a. Mengorganisasi data. Dalam tahap ini peneliti mengumpulkan dan mengelompokkan data yang ditemukan dari buku-buku karya Imam Gazālī sebagai sumber data primer dan buku-buku atau naskah lain sebagai sumber data sekunder.
- b. Kode dan Reduksi. Dalam tahap ini peneliti memberikan kode pada data-data yang sudah terkumpul berdasarkan kategori yang sama. Setelah itu mengurangi data yang dianggap tidak diperlukan dalam penelitian sehingga yang tersisa hanya data yang berkaitan dengan topik penelitian.
- c. Interpretasi. Setelah data terkumpul dalam satu kategori yang sama peneliti memberikan penafsiran atau pemaknaan. Setelah data yang diperlukan sudah teridentifikasi secara jelas oleh label tadi, peneliti tinggal memberikan interpretasi atau makna terhadap data tersebut. Tahap ini bermaksud memberikan penjelasan dan pengembangan makna yang logis dan masuk akal.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mengetahui gambaran tentang keseluruhan pembahasan dalam tesis ini, berikut dikemukakan sistematika penelitiannya, yaitu:

Bab pertama merupakan Pendahuluan, berisi tentang gambaran umum yang memuat pola dasar penelitian tesis ini. Dalam bab ini dibagi menjadi 6 (enam) sub bagian pokok bahasan yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab kedua merupakan landasan teori kebahagiaan, spiritual wellness, dan teori konseling.

Bab ketiga merupakan paparan tentang tokoh yang menjadi objek kajian dalam penelitian ini. Bab ketiga ini berisi profil Imam Gazālī, latar belakang pendidikan Imam Gazālī, karir intelektual Imam Gazālī, karya-karya Imam Gazālī dan perkembangan pemikiran Imam Gazālī serta pengaruhnya dalam studi Islam.

Bab keempat merupakan kajian mendalam yang membahas pemikiran Imam Gazālī tentang mengenali diri sendiri. Bab keempat ini berisi data dan analisis tentang pemikiran Imam Gazālī tentang definisi kebahagiaan, ciri-ciri kebahagiaan, jenis-jenis kebahagiaan, unsur-unsur kebahagiaan dan cara mencapai kebahagiaan. Selanjutnya dalam bab keempat juga berisi data dan analisis tentang pemikiran *spiritual wellness*, dimensi-dimensi *spiritual wellness* dan relevansi pemikiran Imam Gazālī dengan *spiritual wellness* dalam konseling.

Bab kelima merupakan penutup dari penelitian yang berisi kesimpulan dan saran, dimana lazimnya merupakan intisari dan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang diambil dari olahan analisis data di bab tiga dan empat.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Beragamnya definisi tentang kebahagiaan tersebut tidak terlepas dari pandangan mereka terhadap rasa bahagia itu sendiri. Kebahagiaan banyak didefinisikan dengan berbagai makna. Persoalan kebahagiaan telah menjadi tema utama pembahasan para sastrawan, agamawan, dan para filosof selama berabad-abad. Kebahagiaan, dalam berbagai bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), Arab (*Falah*, *Sa'adah*), menunjukkan arti sebagai berikut: keberuntungan, peluang baik, dan kejadian yang baik. Dalam bahasa Cina (*Xing Fu*), kebahagiaan terdiri dari gabungan kata “beruntung” dan “nasib baik” Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia dan latar belakang, memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan.³⁴ Misalnya, jika ada sepuluh orang ditanya tentang “apa itu kebahagiaan?”, maka jawabannya boleh jadi akan sangat berbeda-beda. Ada di antara mereka yang mengidentikkan orang bahagia dengan orang yang tinggal di rumah besar dan mewah, mobil mengkilap, pakaian yang indah, makanan yang lezat, memiliki isteri yang cantik, memiliki tubuh yang indah, dan sebagainya. Ada pula yang menggambarkan kebahagiaan dengan foya-foya, sebagaimana

³⁴Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), hlm. 98.

sebuah ungkapan menarik yang cukup populer di kalangan kaum remaja dewasa ini, yaitu: “selagi muda foya-foya, tua kaya-raya, mati masuk surga”.

Bahagia secara bahasa dapat diartikan sebagai kebalikan dari kesengsaraan. Orang yang bahagia mesti terhindar dari sengsara. Menurut para ulama bahagia adalah rasa keceriaan, kenyamanan, ketenangan yang berkelanjutan dalam waktu yang lama. Rasa ini kemudian datang menciptakan atau berdampak pada dzat, hidup dan keadaan kembali (meninggal) menuju keadaan yang lebih baik.³⁵

Para filosof sendiri berbeda pendapat dalam mendefinisikan kebahagiaan. Ada yang menggambarkan sebagaimana pendapat di atas dan ada pula yang melihat kebahagiaan jauh di atas itu. Menurut Aristoteles, manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Sebagian filosof lain, misalnya kaum Hedonis dan Utilitarian, menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral. Baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kebahagiaan (lebih tepatnya kesenangan). Ada pula filosof yang mengatakan bahwa perbuatan baik dan buruk tidak berkaitan sama sekali dengan kebahagiaan, karena boleh jadi ada tindakan yang membuat pelakunya bahagia, tetapi tidak bermoral, misalnya korupsi. Menurut kelompok ini, perbuatan baik adalah tuntutan etis untuk menjalankan kewajiban, walaupun membuat pelakunya menderita.³⁶

³⁵Nasir bin Sulaiman al-Umar, *Al-Sa'adah baina al-Wahmi wa al-Haqiqat*, (Saudi Arabia: , 1985), hlm. 6.

³⁶Rahmat, *Meraih Kebahagiaan*, hlm100

Menurut Haidar Bagir, yang dikutip oleh Syahril Syam, kebahagiaan berlandaskan pada tiga hal, pertama kesejahteraan (*well-being*), yakni sebuah kepuasan atau pemenuhan atas hal-hal yang dianggap penting dalam hidup. Kedua kerelaan terhadap sebuah keadaan di mana ia berada. Ketiga perasaan mengetahui makna hidup (dekat dengan Tuhan).³⁷

Pada landasan pertama kebahagiaan didefinisikan berdasarkan pada hal-hal eksternal di luar diri manusia. Di sana seseorang akan bahagia apabila semua kebutuhannya –yang bersifat eksternal itu- terpenuhi. Landasan definisi kedua meliahat kebahagiaan lebih dalam. Seseorang akan merasa bahagia apabila ia ikhlas dan rela pada semua situasi atau keadaan yang ia ada di dalamnya. Dari sini jelas bahwa kebahagiaan ditentukan oleh manusia itu sendiri. Sedangkan definisi ketiga, yakni kesadaran terhadap makna hidup, menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat muncul apabila seseorang menyadari eksistensi Tuhan dan hubungannya dengan Tuhan. Definisi ini seolah ingin menekankan pentingnya peran spiritual untuk mencapai kebahagiaan.

Imam Gazālī dalam *Kimiya* menjelaskan bahwa kebahagiaan – yang ia sebut dengan *al-sa'adah*- merupakan tujuan semua makhluk hidup. Akan tetapi semua makhluk tersebut tampak memiliki tipe atau selera masing-masing dalam menentukan kebahagiaannya. Binatang buas bahagia dengan menerkam mangsa, binatang ternak bahagia apabila kebutuhan biologisnya terpenuhi, sedangkan

³⁷Syahril Syam, *The Secret of Attractor Factor*, (Jakarta: Gramedia, 2019), 48.

malaikat bahagia apabila selalu dekat dan memandang eksistensi Tuhan.³⁸ Kemudian manusia, dalam pandangan Imam Gazālī, memiliki potensi ketiganya. Dengan kata lain, manusia dapat merasa bahagia sebagaimana rasa bahagia binatang buas, manusia juga dapat bahagia sebagaimana rasa bahagia binatang ternak, begitu juga ia dapat merasa bahagia sebagaimana rasa bahagia para malaikat.

Dalam *Ma'arīj*, Imam Gazālī menyebut bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai kesempurnaan yang sesuai dengan substansi esensialnya, *al-nafs* (kesempurnaan jiwa).³⁹ Karena jiwa memiliki sifat dasar mengetahui, maka kesempurnaan jiwa adalah ketinggiannya dalam mengetahui. Cara untuk mengetahui adalah dengan cara dekat dengan Tuhan dengan melalui dunia para malaikat.⁴⁰ Dengan demikian kebahagiaan dalam perspektif Imam Gazālī adalah derajat kesempurnaan jiwa dengan mengetahui dan mengenal Tuhan melalui dunia malaikat yang dicapai dengan kesempurnaan jiwa.

Dalam *Nichomacean Ethic*, setelah Aristoteles menjelaskan kondisi-kondisi kebahagiaan, ia mendefinisikan esensi kebahagiaan. Sebab *Definisi* kebahagiaan berkaitan dengan esensi kebahagiaan. Apabila disebut bahwa definisi kebahagiaan adalah “kebaikan yang terbaik”, Aristo segera menyusuli bahwa rasanya hal itu hanyalah sebuah situasi. Oleh sebab itu ia mengajak pembaca menginvestigasi lebih jauh tindakan manusia sebab kebahagiaan lahir dari sebuah

³⁸Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 6-7.

³⁹Al-Gazali, *Ma'arīj al-Quds fi Madariji Ma'rifati al-Nafs*, (Beirut: Dar al-Afaq, 1975), 101.

⁴⁰Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 6.

aktivitas. Kebahagiaan bukan sesuatu yang statis dan pasif, ia ada dalam aktivitas seseorang yang bermain musik, sepak bola, pengajar, dan berbagai profesi lainnya. Alasannya adalah kebahagiaan selalu sesuatu terletak pada kesempurnaannya yang tertinggi. Sedangkan kebaikan terakhir ada dalam aktivitasnya dan aktivitas di sini alah yang menunjukkan karakternya sebagai manusia.⁴¹

2. Jenis-Jenis Kebahagiaan dan Cara Mencapainya

Dalam kajian psikologi dan konseling Barat- konon kedua istilah tersebut berasal dari Aristoteles-⁴² kebahagiaan dibagi menjadi dua kelompok besar, yakni kebahagiaan sementara *hedonic happiness* (kebahagiaan hedonik) dan *eudaimonic happiness* (kebahagiaan eudaimonik). Kebahagiaan hedonik, atau yang juga disebut *momentary happiness* (kebahagiaan sementara) adalah kebahagiaan singkat yang dapat bervariasi dalam tingkat intensitasnya, dan biasanya dipicu oleh situasi dan keadaan tertentu seperti perasaan senang ketika bersantai di bak mandi, berhubungan seks atau berjemur di bawah sinar matahari.⁴³

Kebahagiaan tersebut berbeda dengan kebahagiaan jenis kedua, yakni kebahagiaan eudaimonic atau yang juga disebut dengan kebahagiaan abadi (*lasting happiness*) yang dimaknasi sebagai kebahagiaan yang mendasar, abadi, dan menjadi tingkat kepuasan

⁴¹Simplesius Sandur, (Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas, (Yogyakarta: Kanisuis, 2021), 96-100.

⁴²Eko Gunawan menyebut orang yang membagi dua jenis kebahagiaan tersebut adalah Aristoteles. Lihat Eko Gunawan, *Ubah Derita Jadi Bahagia*, (Yogyakarta: Laksana, 2019), 185.

⁴³Anthony Peters, *The Business Plan for Happiness*, (Bloomington: Author House, 2013), 7.

dan kesejahteraan yang konsisten yang dapat dialami setiap hari setiap waktu, ibarat sebuah fondasi kebahagiaan yang ada dalam diri manusia.⁴⁴ Yang menjadi perbedaan mendasar antara kedua jenis kebahagiaan tersebut adalah kebahagiaan hedonik lebih bersifat kesenangan sementara yang muncul oleh perasaan senang terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Biasanya aktivitas yang dimaksud adalah yang bersifat hedonistik, mewah dan foya-foya dan berbagai aktivitas yang cenderung membutuhkan materi dan memanjakan panca indra. Sedangkan kebahagiaan eudaimonic lebih pada kebahagiaan yang konsisten, abadi dan dapat muncul setiap saat tanpa harus memenuhi keinginan-keinginan panca indra.

Sejak zaman Yunani kuno, Aristoteles meyakini adanya kebahagiaan lain yang melebihi kebahagiaan yang menimbulkan rasa senang karena memiliki mobil, berhubungan seksual, mabuk setelah minum alkohol dan lain sebagainya (kebahagiaan hedonik). Adalah kebahagiaan yang muncul saat seseorang merasa potensi hidupnya telah berjalan secara maksimal. Dengan kata lain, kebahagiaan eudaimonik merupakan kebahagiaan sebagai hasil dari potensi diri manusia yang dimaksimalkan. Memaksimalkan potensi diri berarti meyakini kemampuan diri, dan hal ini merupakan wujud lain dari kebahagiaan.⁴⁵

Kajian tentang kebahagiaan hedonik dan kebahagiaan eudaimonik kemudian berkembang menjadi kajian ilmiah dengan pembuktian empirik. Dalam *Jurnal National Academic of Science*

⁴⁴Peters, *The Business Plan*, 7.

⁴⁵Gunawan, *Ubah Derita Jadi Bahagia*, 185.

2013, Cole dan Fredrickson melaporkan hasil penelitiannya terhadap 21 ribu gen. Mereka meneliti ada dua jenis gen kebahagiaan, yakni gen *hedonic* dan gen *eudaimonic*. Gen *hedonic* adalah sifat yang membawa orang merasa bahagia karena memiliki atau mengkonsumsi barang. Sementara gen *eudaimonic* adalah sifat yang membawa orang merasa bahagia karena telah membantu orang lain. Kesimpulan mereka orang yang membawa gen *hedonic* memiliki sel-sel kekebalan tubuh yang rendah, sedangkan pembawa gen *eudaimonic* memiliki sel-sel kekebalan tubuh yang baik.⁴⁶

Kedua jenis kebahagiaan tersebut tampaknya memiliki ruang yang berbeda. Kebahagiaan hedonik berada pada ruang material sedangkan kebahagiaan eudaimonik berada pada ruang spiritual. Oleh sebab itu dalam mencapainya pun memerlukan cara yang berbeda. Pada dasarnya orang yang memiliki gen hedonik, sebagaimana yang disampaikan oleh Cole dan Fredrickson di atas, cenderung memilih cara yang bersifat materialistik. Orang semacam ini menanggapi kebahagiaan adalah apabila ia memiliki mobil mewah, rumah megah dan dapat berfoya-foya memiliki gaya hidup yang glamor. Sebaliknya, orang yang memiliki gen eudaimonik dalam mencapai kebahagiaan berusaha sekuat tenaga untuk mengoptimalkan dirinya dengan meraih prestasi yang dapat bermanfaat bagi orang lain. Orang dengan gen eudaimonik memhaami bahwa kebahagiaan adalah pengabdian pada manusia, terutama pada Tuhan.

⁴⁶Leila Mona Ganiem, dkk, *PSR: Personal Social Responsibility: Aku, Kamu, Kita Bisa*, (Jakarta: Kencana, 2015), 22.

Emerson mengatakan, “kemenangan politik, naiknya upah, kesembuhan penyakit yang anda derita, atau kembalinya hari-hari bahagia akan membayang di hadapan anda. Tetapi jangan pernah memercayainya, karena kenyataan yang terjadi tidaklah demikian. Tidak ada yang mendatangkan ketenangan dalam diri anda, kecuali diri anda sendiri”.⁴⁷ Pernyataan Emerson ini sebetulnya mendorong seseorang berpikir bahwa dalam dirinya terdapat sugesti yang dapat mendorong dirinya menjadi yang ia inginkan. Sesungguhnya dalam diri ini terdapat kekuatan yang dapat membangkitkan semangat bertindak. Hanya diri manusia yang dapat menghadirkan ketenangan, dan diri ini pun mengetahui bahwa sumber ketenangan tersebut muncul dari kekuatan Ilahi.⁴⁸

3. Elemen Kebahagiaan

Kebahagiaan memiliki lima elemen⁴⁹ yang terukur yaitu emosi positif (*Positive Emotion*), keterlibatan (*Engagement*), hubungan sosial positif (*positive relationship*), Kebermaknaan hidup (*Meaning*), dan Prestasi (*Accomplishment*). Tidak satupun elemen tersebut didefinisikan sebagai kebahagiaan, tetapi setiap aspek memiliki kontribusi terhadap kebahagiaan. Teori kebahagiaan adalah tentang lima pilar, yang setiap pilarnya itu kuat. Teori kebahagiaan bersifat plural dalam metode. Setiap elemen harus memiliki tiga hal. Pertama, harus berkontribusi terhadap kebahagiaan. Kedua, banyak

⁴⁷Gunawan, *Ubah Derita Jadi Bahagia*, 185.

⁴⁸Gunawan, *Ubah Derita Jadi Bahagia*, 185-186.

⁴⁹ Aprilia Setyowati, *Urgensi Kebahagiaan (Happiness) Bagi Calon Konselor*, Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter (Universitas Ahmad Dahlan: 2017), 50.

orang yang mengejanya hanya untuk kepentingan elemen itu sendiri, bukan untuk mendapat elemen yang lainnya. Ketiga, elemen tersebut didefinisikan dan diukur secara independen dari elemen lainnya (eksklusif).⁵⁰

1) Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Elemen pertama yaitu emosi positif (hidup yang menyenangkan/ the pleasant life). Dalam teori kebahagiaan otentik, elemen ini juga merupakan elemen pertama dan merupakan elemen dasar. Emosi positif adalah satu bagian dari kebahagiaan yang paling banyak dipelajari karena emosi positif menunjukkan validitas tinggi, menyediakan sebuah komponen konseptual dengan literatur seluas emosi negatif dan memiliki pertimbangan intuitif yang tinggi.⁵¹ Emosi adalah kecenderungan respon yang multi komponen, melibatkan penilaian kognitif, respon psikologis, ekspresi muka dan pengalaman perasaan subjektif.

2) Keterlibatan (*Engagement*)

Keterlibatan seperti halnya emosi positif, diukur hanya secara subjektif. Emosi positif dan keterlibatan adalah dua kategori dalam kebahagiaan dimana seluruh faktornya diukur hanya secara subjektif. Emosi positif dan keterlibatan memiliki tiga kriteria untuk elemen kebahagiaan, yaitu (1) keduanya memiliki kontribusi pada kebahagiaan, (2) kedua elemen tersebut

⁵⁰ Seligman, Martin. 2011. *Flourish: a New Understanding Of Happiness And Well Being*. Kindle edition.

⁵¹ Seligman, Martin E.P. 2011. *What is Well-Being?*. [online]. Tersedia: <http://www.authenticahappines.s.sas.upenn.edu/newsletter.as.px?id=1533>.

dikejar oleh banyak orang demi kepentingan diri mereka sendiri, dan tidak perlu mencapai element lainnya, (3) keduanya diukur secara independen dari semua element. Keterlibatan berarti sebagai keadaan psikologis dimana individu asyik (*absorbed*) dan fokus terhadap apa yang dilakukan. Pada akhirnya, keterlibatan berarti sebagai *flow* atau perasaan menyeluruh yang mengacu pada makna *being in the zone* atau hadir di sana. keterlibatan pada tingkatan tinggi memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) individu memiliki tujuan jelas dan pada hakikatnya tertarik terhadap tugas yang dihadapi; (2) tugas tersebut menyediakan tantangan yang bertemu dengan keterampilan level individu; (3) tugas menyediakan timbal balik (*feedback*) secara langsung dan segera terhadap individu; (4) individu merasakan kontrol personal (*sense of personal control*) selama melakukan aktivitas tersebut; (5) tindakan dan kesadaran menjadi bergabung, seolah individu menjadi tenggelam dalam kegiatannya.⁵²

3) Hubungan Sosial Positif (*Positive Relationship*)

Hubungan sosial yang positif atau dukungan sosial adalah keyakinan bahwa seseorang dipedulikan, dicintai, dihargai dan dianggap penting. Reis dan Gable mengemukakan bahwa hubungan sosial positif telah dikenali sebagai satu dari penentu yang mempengaruhi kebahagiaan pada individu dari semua umur

⁵² Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. 2011. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.

dan budaya.⁵³ Pertemanan telah ditemukan sebagai satu faktor yang memprediksikan kebahagiaan. Terdapat evolusi signifikan dalam karakteristik yang mendefinisikan pertemanan, mulai dari masa infancy sampai masa remaja akhir, berkembang dari minat terhadap permainan dan kegiatan, berbagi perasaan dan emosi serta penyingkapan diri.

4) Kebermaknaan Hidup (*Meaning*)

Kebermaknaan hidup tetap digunakan sebagai elemen keempat kebahagiaan. Kebermaknaan hidup yaitu mencintai atau melayani sesuatu yang dipercaya sebagai hal yang lebih besar dari diri sendiri. Kebermaknaan hidup memiliki komponen subjektif dan sehingga mungkin diasumsikan termasuk ke dalam emosi positif. Kebermaknaan hidup memiliki kriteria elemen kebahagiaan yaitu (1) memiliki kontribusi pada kebahagiaan, (2) kebermaknaan hidup dikejar adalah untuk kepentingan kebermaknaan hidup itu sendiri. (3) kebermaknaan hidup didefinisikan dan diukur secara independen dari emosi positif dan ketelibatan serta independen dari dua elemen lainnya.⁵⁴

5) Prestasi (*Accomplishment*)

Prestasi (*Accomplishment*) dikejar untuk kepentingannya sendiri, bahkan ketika prestasi tersebut tidak membawa emosi positif, tidak bermakna dan tidak mengarahkan pada hubungan

⁵³ Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. 2011. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.

⁵⁴ Seligman, Martin. 2011. *Flourish: a New Understanding Of Happiness And Well Being*. Kindle edition.

sosial yang positif. Prestasi bisa didefinisikan sebagai pencapaian, kesuksesan, atau penguasaan dalam tingkat tinggi yang mungkin dicapai dalam bidang khusus. Dalam beberapa bidang seperti olahraga, bisnis, pendidikan, prestasi bisa diukur berdasarkan standar seperti kompetisi, honor atau penghargaan atau pencapaian pada tingkatan khusus. Pada level individu, prestasi bisa didefinisikan dalam terminologi pencapaian sebuah kondisi yang diinginkan dan pencapaian kemajuan yang menuju tujuan lainnya.⁵⁵

B. Teori *Spiritual Wellness*

1. Definisi *Spiritual Wellness*

Spiritual Wellness terdiri dari dua kata, *spiritual* dan *wellness* yang pada dasarnya memiliki makna tersendiri. *Spiritual* berasal dari bahasa latin *spiritus* yang berarti “bernafas”. Dalam bentuk kata sifat, *spiritual* memiliki makna “yang berhubungan dengan spirit”, “yang berhubungan dengan yang suci”, dan “yang berhubungan dengan fenomena atau makhluk supranatural”⁵⁶. Dalam kamus Bahasa Indonesia, *spiritual* diartikan dengan sesuatu yang berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan.⁵⁷ Sedangkan menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia yang disusun oleh W.J.S Poerwadarminta, yang dikutip oleh Effendi, *spiritual* berarti jiwa, sukma dan roh. Jadi hal-

⁵⁵ Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. 2011. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.

⁵⁶Sanerya Hendrawan, *Spiritual Management*, (Bandung: Mizan, 2009), 18.

⁵⁷Tim Penyusun Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional), 1373.

hal yang berkaitan dengan jiwa, roh dan sukma dapat dikaitkan dengan spiritual.⁵⁸

Definisi-definisi di atas tampaknya ingin menampilkan spiritual sebagai sebuah pekerjaan batin manusia. Dengan demikian spiritual adalah sebuah refleksi kebatinan, serta kesadaran hati manusia dalam menentukan arah dan tingkah laku manusia itu sendiri. Dari sana Effendi kemudian mendeskripsikan unsur kesadaran manusia. Menurut Effendi, manusia memiliki tiga unsur kesadaran yakni otak, jiwa dan roh. Otak adalah unsur fisik manusia yang biasa dikatakan sebagai pusat kesadaran yang berada di kepala manusia. Otak berfungsi sebagai pusat pikiran dan kontrol saraf-saraf tubuh. Selanjutnya adalah jiwa, yang menurut Effendi adalah suatu yang berhubungan dengan bagian diri seseorang yang sudah meninggal. Oleh sebab itu bagi orang tertentu jiwa masih bisa dilihat wujudnya meskipun fisik orang tersebut sudah rusak. Wujud fisik sebetulnya hanyalah lapisan tubuh non-fisik seseorang yang menampilkan wujud non-fisiknya. Sementara roh adalah jati diri seseorang yang berada dalam hati. Roh inilah yang biasa dikenal dengan “*dzat*” atau percikan sang pencipta.⁵⁹

Menurut Dinar Zohar dan Ian Marshal yang dikutip oleh Ema Hidayanti, spiritual adalah bagian dari kecerdasan manusia di samping kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Mereka menganggap bahwa kecerdasan spiritual tidak ada hubungannya

⁵⁸Irmansyah Effendi, *Spiritualitas: Makna, Perjalanan yang Telah Dilalui dan Jalan yang Sebenarnya*, (Jakarta: Gramedia, 2019), 1.

⁵⁹Effendi, *Spiritualitas: Makna, Perjalanan*, 5-8.

dengan agama. Meskipun orang dapat mengekspresikan spiritualitas melalui agama, akan tetapi tidak semua orang beragama mampu menampilkan spiritualitasnya. Dalam hal ini, kecerdasan spiritual dimaknai sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yakni kecerdasan menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan dalam, serta untuk menilai tingkah laku dan jalan hidup yang lebih bermakna dibanding lainnya.⁶⁰

Berbeda dengan pandangan di atas, Mickley memandang bahwa spiritualitas berhubungan dengan dimensi eksistensial dan dimensi agama. Dimensi eksistensial fokus pada tujuan dan arti hidup, sedangkan dimensi agama lebih fokus pada hubungan manusia dengan Tuhan. Carson juga mengemukakan bahwa kebutuhan spiritual adalah kebutuhan seseorang untuk mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama dan juga kebutuhan memperoleh ampunan, maaf dan cinta serta hubungan yang harmonis dengan Tuhan.⁶¹

Kajian spiritualitas berangkat dari aliran filsafat spiritualisme, yakni aliran yang menyatakan bahwa pokok dari realitas adalah spirit: jiwa dunia yang meliputi alam semesta dalam segala tingkatan aktifitasnya, sebagai penyebab dari aktifitasnya, perintah dan bimbingannya dan bertindak sebagai Penjelasan yang lengkap dan

⁶⁰ Ema Hidayanti, *Dimensi Spiritual dalam Praktik Konseling bagi Penderita HIV/AIDS*, (Semarang: Walisongo Press, 2012), 20.

⁶¹ Hidayanti, *Dimensi Spiritual dalam Praktik*, 21.

rasional.⁶² Suharli menjelaskan bahwa spiritualitas adalah tentang napas, roh dan semangat hidup. Sepiritualitas adalah tentang sumber ketenteraman, keikhlasan, ritual dan identitas diri.⁶³

Sedangkan *wellness* adalah bahasa inggris yang berarti baik, bagus dan sehat. Kata *wellness* dapat didefinisikan secara lebih abstrak menunjuk pada aspek intelektual, spiritual, emosional dan vitalitas fisik, berkaitan dengan sikap dan perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hidup. *Wellness* tidak hanya terbatas bagi sisi individual manusia, akan tetapi juga berhubungan dengan *wellness* pada keluarga, lingkungan dan komunitas.⁶⁴

Wellness juga diartikan sebagai sebuah kegiatan mempraktikkan kebiasaan sehat yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. *Wellness* diartikan pula sebagai kebiasaan menjalankan pekerjaan secara bugar dalam kehidupan sehari-hari. *Wellness* ini adalah sarana untuk menuju kepada kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas yang optimal, baik fisik maupun mental. Oleh sebab itu *wellness* dapat dilakukan dengan menjalankan kebiasaan sederhana seperti olahraga pagi secara rutin, makan makanan sehat, cukup tidur, dan mencintai diri sendiri.⁶⁵

⁶²Abdul Jalil, *Spiritual Enterprenership: Transformasi Spiritualitas Kewirausahaan*, (Yogyakarta: LkiS, 2013), 23.

⁶³J.I. Michel Suharli, *Habit: Sembilan Kebiasaan yang Akan Mnegubah Nasib Anda*, (Jakarta: Gramedia, 2009), 296.

⁶⁴Djohan, *Psikologi Musik*, (Depok: Kanisuis, 2020), 261.

⁶⁵Metta Padmalia, "Synergi of Grit, Agility and Wellness: My Personal Growth Journey of an Entrepreneurship Lectur", dalam *Anthology Enterprenuership*, (Surabaya: Unversitas Ciputra, 2021), 334.

Wellness atau sehat adalah kondisi seorang individu berada pada titik optimal. *Wellness* atau sehat adalah istilah global yang mencakup setiap kondisi manusia yang meliputi status fisik, kesejahteraan emosional, hubungan sosial, fungsi intelektual, kondisi spiritual dan seksualitas.⁶⁶ Dalam ilmu kesehatan *wellness* juga diartikan sebagai “diagnosis sejahtera”, yaitu sebuah keputusan klinik terhadap status kesehatan klien, keluarga atau masyarakat dalam transisi dari tingkat kesejahteraan tertentu menuju tingkat kesejahteraan lain yang lebih tinggi.⁶⁷

Dari definisi spiritual dan *wellness* di atas dapat disimpulkan bahwa *spiritual wellness* atau kesehatan spiritual adalah kondisi seseorang di mana ia berada pada kondisi yang paling optimal yang berasal dari kondisi spiritual, fisik, mental dan jiwa yang sehat dan sejahtera. Dengan kata lain seseorang yang berada pada tingkat *spiritual wellness* merasakan kesehatan fisik yang berawal dari kondisi batin yang sehat.

Spiritual wellness adalah sebuah cara hidup yang memandang bahwa kehidupan manusia sangat berarti dan menyenangkan. Pandangan semacam itu dapat berangkat dari nilai spiritual atau laku keagamaan tertentu yang diyakini oleh seseorang, dan juga dapat melibatkan pilihan-pilihan hidup yang dapat dipilih secara bebas

⁶⁶Rycco Darmareja dkk., *Dasar-Dasar Keperawatan: Konsep untuk Mahasiswa Keperawatan*, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 39.

⁶⁷Ahsan dan Elvira Sari Devi, *Knowledge Management dan Penerapannya pada Asuhan Keperawatan Pencegahan Infeksi Nosokomial*, (Magelang: Tidar Media, 2021), 48.

dalam setiap kesempatan.⁶⁸ *Spiritual wellness* berdasarkan pada harmoni (keseimbangan) antara tubuh dan jiwa (*body and spirit*), yakni seseorang tidak harus menjadi sempurna untuk mencapai keadaan spiritual.⁶⁹

Kehidupan spiritual (*spiritual life*) bermula dari pencarian sesuatu yang lebih dalam hidup manusia. Menjadi manusia spiritual berarti mencari sesuatu yang bernilai lebih. Kesehatan spiritual dapat ditemui apabila sesuatu yang lebih itu segera ditemukan. Kondisi ini dapat digambarkan dengan rasa haus yang menyiksa. Seseorang yang merasakan haus karena kekurangan cairan akan merasa lega apabila meminum air yang segar. Jika kesehatan fisik dapat ditemukan atau diwujudkan dengan menjalani lakku hidup sehat seperti diet, olahraga, atau minum splemen, kesehatan spiritual membutuhkan keseimbangan dan harmoni dalam jiwa. Tanpa keseimbangan itu manusia akan menemui dirinya berada dalam sesuatu yang tampak kurang dan tidak mau mencari sesuatu yang lebih berharga dalam hidupnya.⁷⁰

WHO mengemukakan bahwa kesehatan spiritual berkaitan dengan keparcayaan dan praktik-praktik keagamaan. Pendapat lain mengatakan bahwa kesehatan spiritual dengan perbuatan baik secara pribadi, prinsip normal tingkah laku, serta cara mencapai kedamaian hati dan merasa damai dalam kesendirian. Oleh sebab itu kesehatan

⁶⁸Ceroline Young dan Cyndie Coopsen, *Spirituality, Health and Healing: An Integrative Approach*, (Canada: Jones And Bartlett Publisher, 2011), 19.

⁶⁹Joe Paprocki, *7 Keys to Spiritual Wellness*, (Chicago: Loyola press, 2012), 104.

⁷⁰Paprocki, *7 Keys to Spiritual Wellness*, ix.

spiritual akan berdampak pada kecerdasan spiritual.⁷¹ *Spiritual wellness* atau kesehatan spiritual adalah bagian dari sebuah tujuan besar berupa *wellbeing* (kesejahteraan), yakni sebuah keadaan di mana seseorang berada dalam puncak kenikmatan hidup. Oleh sebab itu *wellness* yang berupa kesehatan yang diarah dengan melakukan gaya hidup sehat berfungsi sebagai sarana untuk menuju keadaan tersebut. Tanpa kesehatan spiritual, kesehatn lainnya seolah tidak ada gunanya. Oleh sebab itu beberapa model kesehatan menempatkan dimensi spiritual berada di atas dimensi lainnya.⁷²

Wellbeing mencakup dimensi holistik yang lebih luas dari kehidupan yang dijalani. Sedangkan *wellness* adalah bagian dari keseluruhan *wellbeing* itu sendiri. Begitu juga kesehatan spiritual (*spiritual wellness*) yang menjadi bagian dari kesejahteraan spiritual (*spiritual wellbeing*).⁷³ Gambaran sederhananya adalah jika *spiritual wellness* dapat dicapai dengan berpikir positif tentang takdir dan keadaan yang saat ini terjadi, serta apapun yang terjadi saat ini adalah kehendak sang Adikodrati (Tuhan), maka *spiritual wellbeing* adalah hasil dari berbagai renungan dan penghayatan atas semua gejala dan keadaan yang saat ini ada yang bersumber dari Tuhan. Tuhan dalam hal ini berada pada titik yang sangat sentral sebab ciri khas spiritual adalah melibatkan Tuhan dalam setiap aktifitas manusia seperti berpikir, berbuat dan berucap.

⁷¹Ahmad Iskandar, *Sosiologi Kesehatan*, (Bogor: IPB Press, 2012), 17.

⁷²Riant NugrohoFirre An Suprpto, *Kesehatan Desa Bagian 1: Konsep Dasar*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021), 24.

⁷³Ryan Pendell, "Wellness vs Wellbeing: What's the Difference?" diakses pada 8 Desember 2021, <https://www.gallup.com/workplace/340202/wellness-wellbeing-difference.aspx>.

Pada 1975 *The National Interfaith Coalition on Aging* (NICA) telah merekomendasikan bahwa *spiritual wellbeing* merupakan afirmasi hidup yang berhubungan dengan diri sendiri (personal), orang lain (*others*), alam (*environment*), dan Tuhan (transenden yang lain). Mengintegrasikan konsep ini secara bersama-sama, maka *spiritual wellbeing* dapat didefinisikan sebagai “pernyataan tentang ada yang merefleksikan perasaan positif, tingkah laku dan pemahaman relasi dengan diri sendiri, orang lain, transenden, dan alam, yang pada gilirannya menampilkan individu dengan identitas, keseluruhan, kepuasan, kegembiraan, cinta, respek dan sikap positif, harmoni dalam hidup.”⁷⁴

Kehidupan modern dengan kemajuan teknologi dan ekonomi yang dialami oleh bangsa Barat pada dasarnya telah menyumbang berbagai bentuk kehidupan yang tidak selamanya membawa kebahagiaan batin serta memicu kehampaan spiritual. Orang-orang Barat menyadari bahwa hal itu sudah memisahkan manusia dari dimensi spiritual yang selama ini menjadi sumber ketenangan dan kebahagiaan. Dalam pandangan Ma’arif, yang dikutip oleh Uswatun Marhamah, kondisi ini disebabkan oleh dua hal, pertama, terpinggirkannya peran manusia dalam berbagai bidang pekerjaan oleh kecanggihan teknologi. Seiring semakin canggihnya teknologi, berbagai sektor pekerjaan manusia tergantikan oleh mesin hasil ciptaan manusia sehingga tingkat pengangguran meningkat. Kedua,

⁷⁴Raja Oloan Tumanggor, “Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison Dan Fisher” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 3, No. 1, April 2019: hlm 43-53.

ketergantungan manusia pada teknologi dari waktu ke waktu.⁷⁵ Ketergantungan pada teknologi tersebut secara tidak sadar menjauhkan manusia dari daya spiritual dan daya batin yang dimiliki manusia untuk menyambungkan diri pada Tuhan.

Berikutnya muncul kesadaran bahwa tujuan hidup sesungguhnya adalah mencapai kebahagiaan yang hakiki, dunia dan akhirat. Hal ini mendorong pada suatu perkembangan yang mengarah pada kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Suasana spiritual ternyata merupakan nilai yang membawa pada kehidupan yang lebih kondusif sehingga dapat menumbuhkan ketahanan mental yang kuat. Oleh Charlene E. Westgate kondisi mental yang kuat itu disebut dengan *spiritual wellness* yang diartikan sebagai sebuah keadaan yang tercermin dalam keterbukaan terhadap dimensi spiritual kehidupan lainnya sehingga dapat mengoptimalkan potensi untuk pertumbuhan dan perwujudan diri.⁷⁶

Hubungan antara diri, orang lain, lingkungan, alam dan Tuhan membutuhkan harmoni yang seimbang. Hal ini menandakan bahwa manusia memang tidak dapat hidup dengan mementingkan egonya. Manusia dalam konsep ini harus sadar bahwa ada eksistensi lain yang ada di alam semesta. Masing-masing eksistensi itu menjalankan peran dan tanggung jawabnya, termasuk alam dan Tuhan. Dengan menyadari adanya eksistensi tersebut, manusia akan menemukan

⁷⁵Uswatun Marhamah, *Indigenous Konseling: Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam Kawruh Jawa*, (Palembang: Bening, 2021), 4.

⁷⁶Marhamah, *Indigenous Konseling*, 5.

keseimbangan hidup yang tentunya saling memberi dan menerima antar eksistensi. Inilah inti dari *spiritual wellness*.

2. Dimensi-Dimensi *Spiritual Wellness*

Spiritual wellness yang diartikan sebagai kondisi manusia yang berada pada kenyamanan dan kesehatan spiritual memiliki dimensi-dimensi yang harus dipenuhi. Menurut Westgate, yang dikutip oleh Marhamah, terdapat empat dimensi spiritual wellness. Apabila keempat dimensi tersebut dapat dipenuhi oleh manusia, maka dapat diartikan bahwa ia telah memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara bermakna dalam dimensi-dimensi hidup secara terpadu dan utuh di atas landasan spiritual. Keempat dimensi tersebut adalah *meaning of life* (makna hidup), *intrinsic value* (nilai intrinsik), *transcendence* (transenden) dan *community of shared value and support* (komunitas nilai bersama dan dukungan).⁷⁷

1. *Meaning of Life* (Makna Hidup)

Makna hidup merupakan konsep penting bagi seseorang yang menghadapi tantangan kehidupan dan memaksimalkan potensi dirinya yang unik. Makna hidup di sini adalah makna hidup yang bukan hanya dipertanyakan, akan tetapi juga untuk direpson. Sebab manusia bertanggung jawab untuk suatu hidup. Respon yang diberikan bukan hanya sekedar kata-kata, akan tetapi juga dengan tindakan dan perbuatan.⁷⁸ Dengan kata lain hidup yang bermakna adalah hidup yang banyak melakukan hal-hal

⁷⁷Marhamah, *Indigenous Konseling*, 5.

⁷⁸Ladislaus Naisaban, *Para Psikolog Terkemuka Dunia*, (Jakarta: Grasindo, 2004), 135.

yang positif serta memberikan dampak positif pula bagi orang lain.

Tokoh Barat yang mengenalkan konsep ini adalah Victor Emile Frankl di dalam bukunya yang berjudul *Man's Search for Meaning*. Frankl memandang bahwa kehendak manusia untuk menemukan makna hidupnya menjadi sebuah kekuatan untuk mendorong dan membangun dirinya sendiri. Sebab dengan mengetahui makna hidupnya manusia dapat memaksimalkan perannya dan memotivasi dirinya untuk meningkatkan kualitas dirinya sendiri.⁷⁹

Buku tersebut berisi pengalaman hidup Frankl yang berusaha untuk menemukan makna hidupnya yang sesungguhnya. Dalam bukunya itu ia bercerita tentang sikap, perbuatan atau cara berpikir yang menampilkan arti hidup manusia. Buku itu berbicara tentang kelangsungan hidup dari nilai-nilai manusia di bawah tekanan dan stres sebagai pengalaman pribadi Frankl ketika berada di penjara sebagai tahanan Nazi di Jerman serta interaksinya dengan para tahanan lainnya.⁸⁰ Salah satu yang ia ceritakan untuk mengkampanyekan betapa pentingnya makna hidup adalah ketika rasa dilematik yang ia rasakan untuk bekerja sebagai tenaga medis di sebuah kamp yang berisi orang-orang yang terkena tifus. Ia mengatakan “Saya sadar bahwa kalau saya

⁷⁹Ahmad Khoirudin, *Menemukan Makna Hidup*, (Sukabumi: Jejak, 2021), 2-3.

⁸⁰Naisaban, *Para Psikolog Terkemuka Dunia*, 135.

kebalikan bekerja dalam waktu cepat saya pasti akan mati. Namun kalau saya harus mati setidaknya kematian saya punya arti”.⁸¹

Tindakan yang dilakukan oleh Frankl tersebut merupakan salah satu bentuk upaya mencari makna hidup. Manusia tidak hanya diciptakan sebagai makhluk hampa. Pada posisi tertentu ia adalah hamba dari Tuhan yang harus mengabdikan. Pengabdian inilah yang memberikan arti pada manusia sebagai makhluk yang memiliki nalar, akal sehat, rasa dan nurani. Frankl mencoba mendemonstrasikan bahwa kehidupan tanpa pengabdian dan kontribusi pada kemanusiaan adalah sia-sia, bahkan tanpa pengabdian kematian pun tidak ada harganya. Frankl ingin memberikan gambaran pada manusia bahwa hidup harus memiliki arti, dan berarti bagi orang lain.

Lebih jauh lagi, Frankl percaya bahwa makna hidup erat kaitannya dengan spiritualitas. Ia meyakini bahwa spiritualitas mungkin bagi semua orang bahkan bagi mereka secara paradoks membantah keberadaan Tuhan. Dia menyatakan bahwa setiap orang harus diberikan kebebasan untuk menentukan diri sendiri bagaimana menemukan makna hidup. Oleh sebab itulah spiritualitas memiliki ruang yang sangat luas. Spiritualitas dapat dimanifestasikan dengan cara yang sangat unik yang tak terhitung jumlahnya, hingga setiap orang berbeda dalam memanifestasikan spiritualitasnya antara satu dan yang lainnya. Arti kehidupan berbeda dari orang ke orang, dari hari ke hari dan bahkan dari jam

⁸¹Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Terj. Haris Priyatna, (Jakarta: Mizan Publika, 2018), 69

ke jam. Oleh sebab itu hal yang paling penting adalah bukan makna hidup pada umumnya, akan tetapi makna khusus dari kehidupan yang diberikan orang pada saat tertentu.⁸²

Makna hidup dalam konteks demikian berkaitan erat dengan memahami dan memaknai diri sendiri. Jika setiap orang memiliki konsep tentang makna hidupnya masing-masing, mereka tentu harus mengenal dirinya sendiri. Dalam konteks tasawuf terdapat ungkapan “dia yang mengenal dirinya akan mengenal tuhannya”.⁸³ Ungkapan tersebut setidaknya mengandung dua hal, yakni *meaning of life* dan spiritualitas. Orang yang mengenal dirinya adalah manifestasi dari makna hidup. Mengenal diri bukan hanya mengenal dari sisi lahiriyah semata, akan tetapi juga posisi dirinya di tengah-tengah eksistensi lain seperti orang lain, lingkungan dan alam semesta. Sementara mengenal Tuhan adalah mengetahui posisi Tuhan di hadapan manusia. Mengenal Tuhan adalah kesadaran adanya kekuatan Adikodrati yang maha berkuasan dan mengatur. Inilah yang menjadi manifestasi spiritualitas sebagaimana gagasan Westgate di atas.

Dengan semikian kesadaran manusia tentang makna hidup dalam hal ini adalah kesadaran terhadap tugas moralnya sebagai manusia, yakni makhluk yang dibekali dengan akal sehat dan hati nurani yang berfungsi untuk berpikir dan merespon gejala-gejala spiritual sehingga ia akan berusaha untuk menjadikan dirinya

⁸²Rissalwan Habdy Lubis, *Spiritualitas Bencana: Konteks Pengetahuan Lokal dalam Penanggulangan Bencana*, (Depok: LKPS, 2019), 85-86.

⁸³Robert Frager, *Obrolan Sufi*, Terj. Hilmi Akmal, (Jakarta: Zaman, 2014), 100.

bernilai dan berguna bagi orang lain. Sebagaimana Frankl yang berupaya untuk menjadi pribadi yang bernilai dalam hidup dan matinya.

2. *Intrinsic Value* (Nilai Intrinsik)

Manusia diciptakan mulia dan bernilai dari dalam dirinya. Inilah yang dimaksud dengan *intrinsic value* (nilai intrinsik). Pada dasarnya manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling sempurna.⁸⁴ Manusia juga secara fitrah mendapatkan anugerah kemuliaan dari Tuhan, bahkan melebihi makhluk-makhluk lainnya.⁸⁵ Dengan sifat mulai yang menjadi anugerah Tuhan ini manusia secara alami memiliki nilai dan derajat yang tinggi.

Dengan adanya nilai intrinsik yang menjadi bawaan alami manusia, maka adanya perang, diskriminasi, penjajahan dan dominasi atas manusia yang lain tidka dibenarkan. Bahkan dominasi atas manusia lain atas nama agama, ras, suku dan ideologi apapun. Dominasi dan hegemoni atas manusia lain sesungguhnya mencederai nilai-nilai yang diberikan Tuhan sendiri. Oleh karena manusia memiliki nilai bawaan, maka manusia tidak pantas digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu dari kelompok tertentu. Oleh sebab itu perdamaian harus diberikan kepada seluruh umat manusia tanpa memandang agama, jenis kelamin, ras, suku, kebangsaan dan status sosial yang

⁸⁴Lihat surat al-Tin ayat 4.

⁸⁵Lihat surat al-Isra ayat 70.

mereka miliki. Nilai terpenting dari kehidupan manusia diberikan oleh Tuhan.⁸⁶

Nilai intrinsik berbeda dengan nilai ekstrinsik –yang juga menjadi dasar penilaian terhadap manusia. Nilai ekstrinsik adalah nilai yang terdapat pada manusia –atau makhluk lainnya- yang dapat berubah pada waktu, keadaan dan dimensi tertentu. Jabatan, ilmu, status sosial dan lain sebagainya adalah nilai ekstrinsik manusia. Dengan semua itu manusia memiliki derajat khusus di mata manusia lainnya. Akan tetapi intrinsik manusia adalah tetap, tidak berubah. Kemuliaan manusia adalah karena ia ciptaan Tuhan, memiliki akal dan nurani untuk mencerna dan menganalisa hal-hal yang ada di sekitarnya. Maka ia tidak bisa diukur dengan status ekstrinsiknya sama sekali. Manusia tetaplah mulia dan berlaku derajat yang sama meskipun jabatan, ilmu dan status sosialnya berbeda. Oleh sebab itu, ketika manusia memhaami nilai intrinsiknya niscaya ia akan menemukan nilai spiritualnya. Ia akan menyadari betapa setiap ciptaan Tuhan bersifat mulia sebab Tuhan sendiri yang memberikan sidat kemuliaan tersebut.

Jika dikatakan bahwa manusia memiliki nilai intrinsik maka hidup manusia bernilai dari dirinya sendiri. Kemuliaan itu ada sejak adanya kehidupan sehingga kemuliaannya tidak tergantung atau berdasarkan pada sesuatu yang lain di luar dirinya. Oleh

⁸⁶Hilam Latief dan Zezen Zainal Mutaqin, *Islam dan Urusan Kemanusiaan: Konflik, Perdamaian dan Filantropi*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2015), 255.

sebab itu manusia harus dihargai sebagai manusia, terlepas dari segala bentuk status yang melekat pada dirinya. Karena bernilai intrinsik, maka hidup manusia tidak boleh dijadikan sarana untuk mencapai nilai atau tujuan yang lain. Manusia tidak boleh dijadikan alat produksi yang digunakan ketika masih produktif dan dibuang ketika sudah tidak lagi produktif.⁸⁷

Intrinsic value bermuara pada moral. Dengan kata lain manusia juga diciptakan sebagai makhluk bermoral. Hal ini menegaskan kembali bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki akal budi untuk mengatur moralitasnya sendiri. Manusia dalam hal ini sebagai subyek perbuatan moral dengan landasan berpikir bahwa semua manusia memiliki martabat (sebuah nilai intrinsik absolut). Kemampuan moral manusia terbaca dalam dua pengertian: dalam kemampuan untuk bertindak secara moral dan dalam kepekaan untuk merasa malu dan merasa bersalah jika melakukan pelanggaran moral. Kant sendiri menulis: “Manusia dan bahkan setiap makhluk rasional hidup sebagai tujuan dalam dirinya, bukan sekedar alat yang dipakai untuk keinginan tertentu, ia harus dipandang sebagai tujuan dalam semua tindakannya, baik yang diarahkan untuk dirinya maupun untuk orang lain.”⁸⁸

Martabat yang menjadi nilai intrinsik ini melekat bagi semua manusia. Ada anggapan bahwa terdapat kelompok manusia

⁸⁷Theodorus Sudimin dkk., *Mlindungi Martabat Manusia*, (Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2020), 32-33.

⁸⁸Otto Gusti Madung, “Martabat Manusia Sebagai Basis Etis Masyarakat Multikultural”, *Jurnal Diskursus*, Volume 11, Nomor 2, Oktober 2012: 160-173.

yang sejak lahir belum menunjukkan kontribusinya pada masyarakat karena kekurangan tertentu. Orang-orang tersebut adalah para penyandang disabilitas fisik danmental serta yatim piatu. Mereka dianggap tidak memiliki daya guna fungsional. Anggapan semacam itu salah karena secara esensial semua manusia, bahkan makhluk Tuhan diciptakan dengan keunikan dan fungsinya masing-masing. Semua memiliki peran meskipun tidak secara eksplisit tampak di muka publik.⁸⁹

Semua makhluk yang ada di langit dan bumi diciptakan oleh Tuhan tidak untuk main-main semata. Semua memiliki makna dan fungsi. Pada hakikatnya semua ciptaan Tuhan itu pada akhirnya akan menemui perhitungan sesuai tugas dan fungsinya masing-masing. Oleh sebab itu hal-hal yang tampak remeh sesungguhnya memiliki fungsi dan peran.⁹⁰ Apabila di dunia ada orang-orang yang diberikan kekurangan fisik sesungguhnya ia memiliki peran secara pasif. Mereka pada hakikatnya menjadi media untuk manusia lain yang sempurna untuk memberikan arti sebagai makhluk Tuhan. Tuhan meminta umat manusia untuk peduli pada sesama manusia, terutama bagi para orang-orang lemah baik fisik dalam lingkup personal maupun sosial. Orang-orang miskin memiliki peran sebagai media berbagi untuk orang-orang kaya, dan orang-orang lemah menjadi media berbagi bagi orang-orang kuat.

⁸⁹Lihat surat Ali Imran ayat 191.

⁹⁰Al-Thabari,

Dengan demikian kesadaran terhadap nilai bawaan manusia dan martabatnya adalah wujud manifestasi dari *siritual wellness*. Spiritual yang sehat tersusun dari kesadaran terhadap nilai manusia yang dibawa sejak ia lahir di dunia. Tidak ada manusia yang rendah di mata orang lain. Status sosial, jabatan, keilmuan dan lainnya dalam hal ini tidak dapat menjadi standar penilaian pada seseorang. Selama ia manusia, maka ia patut dihargai sebab penghargaan terhadap status manusia tersebut adalah manifestasi dari jiwa dan spiritual yang sehat.

3. *Transcendence* (transenden)

Dimensi transenden adalah sebuah konsep dalam spiritualisme yang memandang bahwa ada eksistensi lain yang berada di luar jangkauan akal manusia. Inti dari kepercayaan ini beragam, mulai dari pandangan tradisional tentang Tuhan yang berwujud pribadi, hingga pada pandangan psikologis bahwa dimensi transenden tidak lebih dari perpanjangan alamiah dari diri yang sadar ke dalam dzat yang lebih besar. Namun demikian apapun tipologi, metafora dan kosepsi yang digunakan untuk mendeskripsikan dimensi yang transenden tersebut, spiritualitas percaya bahwa eksistensi di luar akal sehat tersebut tidak selalu memiliki wujud kasat mata. Spiritualis mempercayai adanya dunia tak kasat mata dan adanya harmoni dalam hubungan antara mereka yang menguntungkan dirinya. Selain itu spiritualis

memiliki “puncak pengalaman” dan memperoleh kekuatan personal dari hubungannya dengan dimensi ini.⁹¹

Salah satu pengalaman yang paling nyata dalam hubungan manusia dengan dimensi transenden adalah cinta. Cinta ini tidak sama dengan cinta sesama manusia. Cinta yang menjadi tanda adanya keterbukaan transenden adalah bentuk cinta yang lain. Ia hadir tanpa fokus spesifik dan mengalir secara konstan dan menjaga semua emosi dalam diri agar tetap seimbang.⁹² Cinta seperti ini lebih kepada perasaan peka dan tenteram serta keseimbangan emosi yang ada dalam diri manusia. Cinta yang berupa pengalaman mistis akibat dari hubungan yang harmonis antara individu dengan sang transenden.

Dimensi transenden ialah dimensi kepercayaan terhadap dzat yang ada di luar jangkauan dirinya. Sesuatu yang luar biasa ini dapat disebut dengan Tuhan sesuai yang dipersepsikan individu sebagai transenden. Persepsi tersebut dapat berupa metafora di luar batasan indra manusia. Kepercayaan ini akan diiringi dengan rasa penyesuaian diri serta menjaga hubungan dengan dimensi transenden tersebut.⁹³

Tuhan dalam dimensi transenden diartikan sebab Tuhan yang diimani, Tuhan yang ada meskipun tidak tampak dalam wujud tertentu, Tuhan yang berada di luar akal manusia.

⁹¹Imron, *Aspek Spiritualitas dalam Kinerja*, (Magelang: UNIMMA Press, 2018), 43.

⁹²James M. Redfield, *The Celestine Vision*, terj. Rosemary Kesauly, (Gramedia: 2008), 142.

⁹³Tobroni, *Memperbincangkan Pemikiran Pendidikan Islam: Dari Idealisme Substantif Hingga Konsep Aktual*, (Jakarta: Kencana, 2018), 33.

Bagaimanapun Tuhan digambarkan dan dikonsepsikan, Tuhan tidak sama dengan konsepsi akal tersebut. Tuhan yang transenden adalah Tuhan yang melampauai segala-galanya, termasuk melampauai alam pikiran manusia.⁹⁴

4. *Community of Shared Value and support* (komunitas nilai bersama)

Jika tiga dimensi spiritual *wellness* sebelumnya berkaitan dengan individual manusia, dimensi keempat ini lebih luas. Manusia tidak hanya hidup sendiri. Manusia tidak hanya makhluk biologis. Dalam hal ini spiritual *wellness* berhubungan dengan posisi manusia sebagai makhluk spiritual sekaligus makhluk sosial. Spiritualis tidak hanya berdiam dalam kesalehan spiritualnya, akan tetapi ia juga menampilkan kesalehan itu pada orang lain dan komunitasnya.⁹⁵

Tidak banyak yang membahas tentang dimensi keempat adri *spiritual wellness* ini. Akan tetapi dalam dunia bisnis, *shared value* adalah upaya untuk mengakomodir persoalan sosial yang ada dalam masyarakat sebagai dasar kebijakan dan strategi bisnis yang akan ditempuh oleh perusahaan. Selama ini perusahaan hanya mengejar profit dalam berbisnis tanpa mempertimbangkan persoalan sosial yang terjadi di masyarakat. Seperti halnya

⁹⁴Achmad Chodjim, *Al-Ikhlâs: Bersihkan Iman Dengan Surah Kemurnian*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), 127.

⁹⁵Teori psikologi sosial menjadi salah satu teori komunikasi yang menggagas bahwa manusia pada hakikatnya tidak dapat hidup sendirian, di samping ia adalah makhluk individual yang memiliki sifat dan karakter yang membedakannya dari individu lain. Lihat Najahan Musyafak, *Islam dan Ilmu Komunikasi*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), 47.

persoalan lingkungan, kesejahteraan masyarakat dan lain sebagainya. Gagasan ini mendorong perusahaan agar lebih peduli persoalan-persoalan pada masyarakat.⁹⁶

Apabila dikontekstualisasikan pada *spiritual wellness, community of shared value and support* berbicara tentang bagaimana seorang piritualis yang sehat mampu untuk memahami dan menyikapi persoalan-persoalan yang terjadi di masyarakat atau dalam komunitas tertentu secara bijak dan arif. Hal ini boleh jadi karena spiritualis yang sehat memiliki keluasan jiwa, terutama saat ia menjadi konselor. Konselor pada dasarnya harus memiliki jiwa luas sebab ia bertugas membantu mencari solusi bagi individu untuk mencapai kebahagiaan.

Sebagaimana diketahui bahwa tujuan umum bimbingan dan konseling adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan diakhirat. Secara khusus, bertujuan untuk membantu individu agar tidak menghadapi masalah yang sedang dihadapinya, mengatasi masalah yang sedang dihadapinya, memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁹⁷ Di samping itu tujuan konseling lain dikemukakan oleh Ali Murtadho yakni

⁹⁶Erwin Saraswati, "Analysis of Creating Shared Value in the Food and Beverage Industry", *JIAS: Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Bisnis*, Vol. 16, No. 1, January 2021: 154-162.

⁹⁷Rosniati Hakim, "Studi Islam Tentang Akhlak Konselor", *Jurnal Al-Ta'lim*, Jilid 1, Nomor 4 Februari 2013: 299-311.

perubahan tingkah laku, kesehatan mental yang positif, resolusi masalah, keefektifan pribadi dan pengambilan keputusan.⁹⁸

C. Teori Konseling

1. Definisi Konseling

Secara etimologis konseling diadopsi dari kata *counseling* (bahasa Inggris) dikaitkan dengan kata *counsel* yang diartikan sebagai : nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian *counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.⁹⁹ Menurut Said dan Az-Zahrani yang dikutip oleh Muhammad Fafizh Ridho, konseling secara terminologi berarti memberikan arahan dan petunjuk bagi orang yang tersesat, baik arahan tersebut berupa pemikiran, dan orientasi kejiwaan, maupun etika dan penerapannya yang sesuai dan sejalan dengan jalan yang baik atau yang lebih baik darinya dan jauh dari semua bahaya.¹⁰⁰ Adapun berdasarkan literatur bahasa Arab kata konseling disebut *Al-Irsyad* atau *Al-Istisyarah*, secara etimologi kata *Irsyad* berarti *Al-Huda*, *ad-dalah* yang dalam bahasa Indonesia berarti petunjuk.

⁹⁸Ali Murtadho, *Konseling Perkawinan Perspektif Agama-Agama*, (Semarang: Walisongo Press, 2009), 4-6.

⁹⁹ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997), 70.

¹⁰⁰ Muhammad Hafizh Ridho, *Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza*, Jurnal Studia Insania, Vol.6, No.1 Mei 2018, 5.

Sedangkan *Al-Istisyarah* berarti *thalaba minhalmasyurah* atau *an-nasihah* artinya meminta nasehat atau konsultasi¹⁰¹

Robinson dalam M. Surya dan Rochman Natawijaya mengartikan konseling adalah semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana seorang yaitu konseli/klien dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya, hubungan konseling menggunakan wawancara untuk memperoleh dan memberikan berbagai informasi, melatih atau mengejar, meningkatkan kematangan, memberikan bantuan melalui pengambilan keputusan.¹⁰²

Dalam pengertian yang lain, Pepensky & Pepensky dalam Sherzer & Stone yang dikutip oleh Abu Bakar M. Luddin, konseling adalah interaksi yang terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien/konseli, terjadi dalam suasana yang profesional, dilakukan dan dijaga sebagai alat memudahkan perubahan dalam tingkah laku klien/konseli. Gibsons juga menekankan bahwa konseling adalah hubungan tolong menolong yang berpusat kepada perkembangan dan pertumbuhan seseorang

¹⁰¹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 15.

¹⁰² Nurul Hartini, Atika Dian Ariana, *Psikologi Konseling (Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi)*, Buku Elektronik (Airlangga University Press: Juli 2016), 9.

individu serta penyesuaian dirinya dan kehendaknya kepada penyelesaian masalah, juga kehendaknya untuk membuat keputusan terhadap masalah yang dihadapinya.¹⁰³

Prayitno dan Eman Anti mengartikan konseling ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien/konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien/konseli.¹⁰⁴

Selanjutnya Patterson memberikan ciri-ciri dari konseling diantaranya : 1) konseling berkaitan dengan mempengaruhi secara sengaja perubahan prilaku pada sebagian dari kepibadian klien/konseli, 2) tujuan dari konseling adalah membuat kondisi yang memudahkan terjadinya perubahan yang disengaja pada sebagian dari diri klien/konseli, 3) seperti halnya pada semua hubungan, pada klien/konseli harus ada pembatasan-pembatasan, 4) kondisi yang mempermudah terjadinya perubahan prilaku diperoleh melalui wawancara, 5) mendengarkan harus ada pada konseling, tetapi tidak semua konseling adalah mendengarkan, 6) konselor harus memahami klien/konseli, 7)

¹⁰³ Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-dasar Konseling (Tinjauan Teori dan Praktik)*, (Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, 2010), 17.

¹⁰⁴ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 19.

konseling dilakukan dengan tertutup (*privacy*) dan diskusi bersifat rahasia (*confidential*).¹⁰⁵

Konseling memiliki tujuan, menurut Prayitno sebagai salah satu pakar Bimbingan dan Konseling di Indonesia menguraikan tujuan Bimbingan Konseling ada dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum bimbingan konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi, serta sesuatu dengan tuntutan positif lingkungannya. sedangkan tujuan khusus bimbingan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dilakukan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu.¹⁰⁶

Dalam perspektif konseling Islam, Saiful Akhyar mengumpulkan tujuan pokok konseling Islam yang dapat dilihat dengan rumusan yang bertahap sebagai berikut : 1) secara preventif membantu konseli untuk mencegah

¹⁰⁵ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 22.

¹⁰⁶ Prayitno dan Amti, *Dasar-dasar Bimbingan*, (.....) , 144.

timbulnya masalah pada dirinya. 2) secara kuratif/korektif membantunya untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. 3) secara preseveratif membantunya menjaga situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar jangan sampai kembali tidak baik (menimbulkan kembali masalah yang sama). 4) secara perkembangan membantunya menumbuh kembangkan situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar baik secara berkesinambungan, sehingga menutup kemungkinan untuk munculnya kembali masalah dalam kehidupannya.¹⁰⁷

Istilah konseling telah digunakan dengan luas sebagai kegiatan yang dipikirkan untuk membantu seseorang menyelesaikan masalahnya. Kata konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, bimbingan atau pemecahan masalah. Tugas konseling adalah memberikan kesempatan kepada klien/konseli untuk mengeksplorasi, menemukan dan menjelaskan cara hidup lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu. Pengertian yang sederhana untuk konseling adalah sebagai suatu proses pembelajaran yang seseorang itu belajar tentang dirinya serta tentang hubungan dalam dirinya lalu

¹⁰⁷ Saiful Akhyar, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), 88-89.

menentukan tingkah laku yang dapat memajukan perkembangan pribadinya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa konseling ialah hubungan antara seorang konselor yang terlatih dengan seorang konseli atau lebih, bertujuan untuk membantu konseli memahami ruang hidupnya, serta mempelajari untuk membuat keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna dan yang berasaskan informasi dan melalui penyelesaian masalah-masalah yang berbentuk emosi dan masalah pribadi.

2. Proses Konseling

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer yang dikutip oleh Sofyan S. Willis, proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan konseli). Setiap tahapan proses konseling membutuhkan ketrampilan-ketrampilan khusus. Namun ketrampilan-ketrampilan tersebut bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai raport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan ketrampilan yang bervariasi, sehingga dalam proses konseling tidak merasa membosankan, akan tetapi sangat bermakna dan berguna.¹⁰⁸

¹⁰⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung:Alfabeta,2013), 50-51.

Secara umum proses konseling terbagi atas tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

a. Tahap awal konseling

Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah klien. Tahap awal ini Cavanagh (1982) menyebutkan dengan istilah *introduction and environmental support*. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal ini adalah sebagai berikut. Pertama, membangun hubungan konseling yang melibatkan klien yang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun hubungan dengan cara melibatkan klien dan berdiskusi dengan klien. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Kunci keberhasilan tahap ini diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan klien untuk mengungkapkan isi hati, perasaan dan harapan sehubungan dengan masalah ini akan sangat bergantung terhadap kepercayaan klien terhadap konselor. Pada tahap ini konselor hendaknya mampu melibatkan klien secara terus menerus dalam proses konseling.

Kedua, Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan

klien *telah* melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien, karena sering kali klien tidak mudah menjelaskan masalahnya hanya saja mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya.

Ketiga, Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah. Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah klien.

Keempat, Menegosiasikan kontrak. Membangun *perjanjian* antara konselor dengan klien, berisi: (1) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak berkebaratan; (2) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien; dan (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.¹⁰⁹

b. Tahap pertengahan

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau

¹⁰⁹ Yusuf Syamsu, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), 76.

tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya; 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta keperdulian klien. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai pemahaman dan alternatif pemecahan baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan klien. Jika klien bersemangat, berarti klien sudah begitu terlibat dan terbuka dalam proses konseling, 2) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan memelihara keramahan, empati, kejujuran, serta keihlasan dalam memberikan bantuan konseling, 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien. Karena kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling.¹¹⁰

¹¹⁰ Nurihsan Yuntika, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), 87.

c. Tahap akhir konseling

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu; 1) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling, 2) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya, 3) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera), 4) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

3. Pendekatan Konseling

Dunia konseling memiliki berbagai macam pendekatan yang dapat dijadikan acuan dasar pada semua praktik konseling. Masing-masing teori tentu saja dikemukakan oleh ahli yang berbeda sehingga penerapan dari pendekatan yang digunakan juga akan terlihat berbeda. Memahami berbagai pendekatan yang ada dalam konseling adalah kewajiban bagi tenaga profesional yang mengatasnamakan dirinya konselor. Karena tidak dapat disangkal lagi bahwa teori konseling merupakan landasan dasar terbentuknya konseling yang efektif. Adapun uraian pendekatan-pendekatan konseling sebagai berikut.

Pertama, pendekatan psikoanalisa. Psikoanalisa merupakan pendekatan yang bisa dikatakan sebagai pelopor pertama yang berkembang dalam bidang psikologi.

Pendekatan ini pada mulanya diorientasikan untuk membantu penyembuhan penderita sakit mental dan kemudian berkembang konsep tentang manusia. Pendekatan psikoanalisa menjelaskan bahwa segala tingkah laku manusia berasal dari motif-motif (dorongan) yang tidak disadari oleh manusia itu sendiri. bentuk perilaku yang muncul ditentukan oleh kekuatan irrasional yang tidak disadari dari dorongan naluri psikoseksual yang dimiliki seseorang. Pendekatan psikoanalisa menunjukkan bahwa pada dasarnya sifat yang dimiliki oleh manusia bersifat menentukan (deterministik).¹¹¹

Kedua, pendekatan behavioristik. Behavioristik merupakan pendekatan yang banyak mendapatkan kritik akan tetapi juga memiliki banyak dukungan. Pendekatan behavioristik menjadi salah satu pendekatan yang masih dominan dalam konseling hingga saat ini dibuktikan dengan adanya hukuman dan hadiah yang merupakan salah satu bagian dari pendekatan ini. Perkembangan pendekatan behavioristik dalam mencapai tujuan konseling diperlukan adanya suatu perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan behavioristik muncul bertujuan untuk mengurangi dominasi dari teori psikoanalisa, yang terlalu

¹¹¹ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-pendekatan Konseling:Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2012), 32.

memandang bahwa alam bawah sadar manusia adalah hal yang paling dominan dalam mengatur perilaku manusia.¹¹²

Ketiga, pendekatan eksistensial humanistik. Pendekatan ekistensial humanistik merupakan pendekatan sikap terhadap isu-isu hidup. Tema meliputi hidup dan mati, kebebasan, tanggung jawab terhadap diri dan orang lain, menemukan makna hidup, dan berurusan dengan rasa kasian. Konseling eksistensial memeriksa kesadaran individu dari diri mereka sendiri dan kemampuan mereka untuk melihat melampaui masalah mereka dan kejadian sehari-hari untuk masalah eksistensi manusia.¹¹³

Keempat, pendekatan *client center*. Pendekatan ini beranggapan bahwa seseorang yang mencoba mencari bantuan dalam bentuk konseling merupakan seseorang yang memiliki rasa tanggungjawab akan permasalahannya dan dengan konseling akan mengarahkan kekuatan yang dimilikinya menuju kea rah yang lebih baik. Manusia pada dasarnya dapat dipercaya dan memiliki potensi untuk memahami dirinya sendiri dan mengatasi masalahnya tanpa intervensi langsung konselor. Selain itu manusia juga memiliki potensi untuk berkembang. Pendekatan ini

¹¹² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling: Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), 67.

¹¹³ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UINSA Press, 2017), 143.

berpusat pada orang (*client center*) sangat percaya bahwa seseorang yang mengikuti proses konseling karena keinginannya sendiri maka akan menemukan arahnya sendiri demi tercapai kehidupan yang efektif.¹¹⁴

Kelima, pendekatan Gestalt. Konseling Gestalt merupakan konseling yang berasumsi bahwa manusia pada dasarnya seorang yang aktif. Setiap orang merupakan bentuk suatu koordinasi dari sistem yang mendorong kepada arah integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Tujuan dari teori Gestalt adalah untuk menggambarkan eksistensi manusia dalam hal kesadaran. Konseling Gestalt menekankan peran tanggungjawab pribadi dalam pengembangan kesadaran dan mengalami perasaan.¹¹⁵

¹¹⁴Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an*, (Yogyakarta: LKIS, 2016), 42.

¹¹⁵Nurul Hartini dan Atika Dian Ariana, *Psikologi Konseling: Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*, (Airlangga University Press, Juli 2016), 54.

BAB III

KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF IMAM GAZĀLĪ

A. Biografi Imam Gazālī

1. Kelahiran dan Karir Intelektual Imam Gazālī

Nama lengkapnya adalah Abu Ḥamid bin Muḥammad bin Muḥammad bin Muḥammad bin Aḥmad al-Gazālī. Ia lahir pada tahun 450 H di sebuah kota bernama “Thus”, yakni sebuah kota yang berada di wilayah Khurasan (Persia), dekat Nisabur, daerah yang masyhur dengan kekayaan air yang melimpah dan pepohonan yang subur.¹¹⁶

Ada dua pendapat tentang asal usul nama Gazālī. Pertama, al-Gazālī diambil dari pekerjaan ayahnya yang seorang pemintal kain woll (*al-Ġazzāl*). Diketahui bahwa ayah Imam Gazālī memintal kain woll untuk dijual dan hasilnya digunakan untuk membiayai kehidupannya dan keluarganya.¹¹⁷ Kedua, nama al-Gazālī diambil dari daerah dimana ia dilahirkan, yakni Ġazālah, sebuah desa di Thus.¹¹⁸

Akan tetapi banyak pakar sejarah dan nasab yang menyangsikan serta menyangkal pendapat kedua. Ibnu al-Sam’ani mengatakan bahwa ia telah bertanya pada penduduk Thus tentang keberadaan desa Ġazālah. Ia menemukan fakta bahwa tidak ada yang tahu keberadaan desa tersebut. Imam Nawawi juga mengatakan bahwa

¹¹⁶Hamzah Zuhair Hafidz, *Sirah al-Imam al-Gazālī*, dalam *al-Mustashfa*, (Madinah: Dar al-Fikr, 1999), jld. 1, 6.

¹¹⁷Muhammad Ali Baidon, *Tarjamah al-Imam al-Gazālī*, dalam *Ihya Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2016), jld. 1, 3.

¹¹⁸Hafidz, *Sirah al-Imam al-Gazālī*, 7.

tasydid di atas huruf “za” itulah yang benar. Ibnu Atsir juga mengatakan bahwa nama al-Gazālī dinisbatkan pada keahlian ayahnya, yakni memintal wall.¹¹⁹

Ayah Imam Gazālī adalah seorang yang wara’ dan penggemar para ulama. Ia memiliki kebiasaan yang unik, yakni sering berkunjung ke majlis-majlis ilmu dan mengunjunginya para ulama dari berbagai cabang ilmu dan ahli nasehat. Tidak hanya sekedar mengunjunginya, dalam keadaan ekonomi yang pas-pasan, ayah Imam Gazālī sering memberikan sedekah pada ulama tersebut sebagai bukti cinta dan kekagumannya pada para ulama. Suatu ketika ia mendengar runtutan kalimat yang diuraikan seorang *faqih* tentang sebuah hukum. Saat itu hatinya bergetar dan ia menangis. Dalam hatinya ia memohon pada Tuhan agar salah satu anaknya menjadi seorang ahli fikih. Allah mengabulkan permohonan ayah Imam Gazālī itu dan kemudian Abu Hamid al-Gazālī yang menjelma sebagai ahli fikih.¹²⁰

Pada waktu yang berbeda, ayah Imam Gazālī mendengar seorang *muballig* yang berceramah. Karena ceramahnya itu, semua orang yang mendengar larut dalam tangisan mengingat kesalahan dan dosanya, termasuk dirinya. Saat itu pula ia berdoa dalam hatinya agar salah satu anaknya menjadi *muballig* yang handal yang mampu menyadarkan banyak orang. Pada akhirnya Allah mengabulkan

¹¹⁹Imam Ahmad Ibnu Nizar, *Orang-Orang Muslim Berjasa Besar Pada Dunia*, (Yogyakarta: Laksana, 2011), 306.

¹²⁰Baidon, *Tarjamah al-Imam al-Gazālī*, 4.

doanya dan menjadikan adik dari Imam Gazālī yang bernama Ahmad menjadi *muballig* terkenal dengan lisan yang fasih.¹²¹

Menjelang ayahnya meninggal, Imam Gazālī dan adiknya, Ahmad dititipkan oleh ayahnya kepada sahabat ayahnya, seorang sufi yang wara' dan alim. Ia berkata kepada sufi itu bahwa ia menyesal tidak sempat belajar serius selama masih muda. Ia ingin agar kedua anaknya itu mewujudkan mimpinya untuk belajar serius menekuni berbagai cabang ilmu. Sang sufi pun menyanggupinya. Lalu ayah Imam Gazālī meninggalkan sedikit harta yang masih dimiliki untuk biaya kedua anaknya. Akan tetapi pengasuhan sang sufi terhadap Imam Gazālī dan adiknya itu tidak berlangsung lama. Hal ini dikarenakan oleh keadaan sang sufi yang juga fakir dan serba kekurangan. Dengan berat hati, setelah melaksanakan wasiat sahabatnya itu karena harta yang ditinggalkan sudah habis, sang sufi memberi saran kepada Imam Gazālī dan adiknya untuk mencari lembaga pendidikan yang menyediakan beasiswa sebab Imam Gazālī dan adiknya tergolong anak yang cerdas.¹²²

Setelah belajar dari sahabat ayahnya, Imam Gazālī melanjutkan pendidikan di sebuah sekolah agama di daerahnya, Thus. Di sini ia belajar ilmu fikih dari seorang alim bernama Ahmad bin Muhammad al-Raḥkani al-Ṭusi. Setelah itu ia melanjutkan sekolahnya ke Jurjan dan di sana ia belajar kepada Abu Nasr al-Isma'ily. Akan tetapi konon di Jurjan ini ia mengalami musibah yang mengejutkan. Di

¹²¹Baidon, *Tarjamah al-Imam al-Gazālī*, 4.

¹²²Dedi Supriyadi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 144.

sebuah perjalanan ia dihadang oleh para begal. Barang-barang yang ia bawa –yang isinya buku-buku catatan hasil ia belajar- diambil oleh para begal secara paksa. Ia pun berusaha menjelaskan bahwa barang miliknya itu hanyalah buku-buku catatan hasil ia belajar. Tidak ada benda berharga sama sekali. Mendengar penjelasan Imam Gazālī rombongan begal itu justru tertawa dan mengejeknya bahwa ia akan kehilangan seluruh pengetahuannya apabila buku-bukunya hilang. Akhirnya buku-buku itu mereka kembalikan. Peristiwa itu membuat Imam Gazālī sadar bahwa percuma hanya menulis ilmu tanpa memahami dan menghafalnya. Lalu ia memutuskan untuk menghafal apa yang ia dapatkan itu dalam kurun waktu kurang lebih tiga tahun hingga menurutnya apabila buku-bukunya dirampok ia tidak akan kehilangan ilmu yang ia pelajari.¹²³

Setelah dari Jurjan, ia merasa perlu melanjutkan pendidikannya. Ia kemudian menuju Nisabur, sebuah kota tua yang didirikan oleh raja Persia bernama Sabur pada abad ke-4 Masehi. Di Nisabur Imam Gazālī belajar berbagai cabang pengetahuan seperti fikih, kalam dan ushul, filsafat, logika dan ilmu-ilmu lainnya kepada Imam al-Haramain Abu al-Ma’ali al-Juwaini, seorang tokoh bermadzhab teologi Asy’ari paling terkenal pada masa itu sekaligus sebagai guru besar di Universitas Nidzamiyyah yang didirikan oleh perdana menteri Nidzamul Mulk.¹²⁴

Di bawah asuhan Imam al-Haramain, Imam Gazālī tumbuh menjadi ilmuan dengan penguasaan kelimuan yang mapan. Ilmu-ilmu

¹²³Supriyadi, *Pengantar Filsafat Islam*, 145.

¹²⁴Hafidz, *Sirah al-Imam al-Gazālī*, 14.

yang ia pelajari sukses ia kuasai sehingga namanya masyhur di kalangan para ulama. Bahkan sang guru tidak dapat menyembunyikan kekagumannya hingga ia memberi julukan kepada tiga murid unggulnya, termasuk Imam Gazālī, bahwa Imam Gazālī bagaikan samudera yang mampu menenggelamkan, Ilkiya adalah singa yang buas dan al-Khawafi adalah api yang membara.¹²⁵

Saat masih di Nisabur, Imam Gazālī dikenalkan dengan perdana menteri Nidzamul Mulk oleh gurunya, Imam al-Haramain. Keduanya kemudian menjadi dekat. Sang perdana menteri kagum atas kecerdasan Imam Gazālī hingga ia meminta Imam Gazālī untuk mengajar di Madrasah Nidzamiyyah cabang Baghdad pada tahun 484 H. Ketika di Baghdad nama Imam Gazālī semakin terkenal. Pengajian dan *halaqahnya* semakin ramai diikuti oleh masyarakat dan para akademisi. Di samping mengajar, ia juga memberikan bantahan pada argumentasi pemikiran golongan bathiniyah, Isma'iliyah dan beberapa golongan filosof lainnya.¹²⁶

Imam Gazālī tidak lama di Baghdad. Ia meninggalkan seluruh ketenaran, kekayaan, posisi dan kedudukannya sebagai guru besar di Universitas Nidzamiyyah. Hal ini disebabkan oleh kegalauan yang ia alami. Ia merasa apa yang sudah ia capai tidak mampu menuju kebenaran yang sesungguhnya sehingga spikisnya terganggu.¹²⁷ Ia memutuskan untuk pergi meninggalkan Baghdad menuju Makkah untuk melaksanakan ibadah haji. Setelah itu ia menuju Damaskus

¹²⁵Hafidz, *Sirah al-Imam al-Gazālī*, 15.

¹²⁶Atang Abdul Hakim dan Beni Ahmad Saebani, *Filsafat Umum Dari Metologi Sampai Teofilosofi*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 463.

¹²⁷Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 464.

lalu menuju Baitul Makdis Palestina.¹²⁸ Ia kemudian kembali ke Damaskus untuk menetap di sudut kecil di Masjid Damaskus untuk membaca, menulis, merenung dan berkontemplasi sebagai seorang sufi. Di puncak menara masjid Damaskus itulah Imam Gazālī memperoleh puncak kesempurnaan tasawufnya, dan di sini pula ia banyak melahirkan karya-karya ilmiah, termasuk karya monumentalnya yang bernama *Ihya' Ulum al-Din*.¹²⁹

Karena desakan penguasa, Imam Gazālī mau kembali mengajar di Universitas Nidzamiyah di Nisabur pada 1106 M. Atifitas mengajar ini pun tidak berlangsung lama, hanya dua tahun. Setelah itu ia memutuskan kembali ke Thus, tempat kelahirannya. Ia kemudian mendirikan sebuah sekolah khusus untuk para *fuqaha* (ahli hukum) dan sebuah biara untuk para sufi. Di kota Thus ini pula Imam Gazālī meninggal dunia pada tahun 505 H/ 1111 M dalam usia 54 tahun.¹³⁰

2. Situasi Politik di Masa Imam Gazālī

Perjalanan politik umat Islam dalam sejarahnya dapat dibagi menjadi tiga periode. Pertama adalah periode klasik (650 M-1250 M) di mana periode ini dibagi menjadi dua, yakni masa kejayaan Islam (600 M-1000 M) dan masa disintegrasi (1000 M-1250 M). Kedua, periode pertengahan (1250 M- 1500 M) yang juga terbagi menjadi dua, yakni masa kemunduran I (1500 M- 1800 M) dan masa munculnya tiga kerajaan besar, yakni Turki Usmani di Turki, Safawi

¹²⁸Baidon, *Tarjamah al-Imam al-Gazālī*, 4.

¹²⁹Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 464.

¹³⁰Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 464.

di Persia dan Mughal di India. Ketiga, periode modern yang dimulai sejak tahun 1800 M.¹³¹

Dari skema di atas tampak bahwa Imam Gazālī lahir pada masa disintegrasi bangsa. Ini dapat dilihat dari munculnya daerah-daerah yang ingin melepaskan diri dari kekuasaan pemerintah pusat (Baghdad) dan berakhir dengan munculnya kerajaan-kerajaan kecil yang dipimpin oleh seorang raja, sultan atau amir. Di Maroko misalnya muncul kerajaan Idrisi yang didirikan oleh Idris bin Abdullah yang merupakan salah seorang keturunan Ali. Di Tunis lahir kerajaan Aghlabi yang dipimpin oleh Ibrahim bin Aghlab dan di Mesir muncul sebuah kerajaan yang didirikan oleh Ahmad bin Tulun.¹³²

Sebelum Imam Gazālī lahir, kekuasaan yang memegang kendali waktu itu adalah Dinasti Abbasiyah. Abbasiyah yang melanjutkan pemerintahan yang diktator, otoriter dan sewenang-wenang layaknya dinasti Umayyah pada akhirnya melemah dan mulai kehilangan pengaruh dan kekuatannya. Setelah runtuhnya Dinasti Abbasiyah dunia Islam terbagi menjadi kerajaan-kerajaan kecil yang berebut kekuasaan. Bahkan di antara mereka menggunakan cara penipuan untuk melancarkan arah mereka mencapai istana. Kerajaan-kerajaan kecil yang muncul tersebut berasal dari berbagai madzhab dan aliran seperti Murji'ah, Syi'ah dan Ahlussunnah. Sementara itu yang paling sering berbenturan adalah Syi'ah dan Ahlussunnah.¹³³

¹³¹Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 464.

¹³²Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 464.

¹³³Muhammad Basyrul Muvid, *Al-Ghazali dalam Pusaran Politik, Pendidikan, Filsafat, Akhlak dan Tasawuf*, (Surabaya: Global Aksara, 2021), 7.

Sebelum Abbasiyah benar-benar runtuh, Dinasti Buwaih berusaha merong-rong Abbasiyah dari dalam. Beberapa petinggi Dinasti Buwaih masuk ke dalam pemerintahan Dinasti Abbasiyah dan kemudian menerapkan sistem sultan. Sistem sultan ini berusaha mengapus peran dan pengaruh Khalifah. Khalifah seolah tidak berdaya dan tidak memiliki kekuasaan sebab dikendalikan oleh sultan dari Buwaih yang bermadzhab Syi'ah. Akhirnya selama 10 tahun Buwaih menguasai pemerintahan. Di samping terjadi penyimpangan ajaran, banyak pula terjadi intrik di dalam istana yang melibatkan para ulama penjilat hanya demi mendapatkan simpati dari sultan.¹³⁴ Tidak sampai disitu, Dinasti Buwaih juga bercita-cita merubah Dinasti Abbasiyah yang berpaham Ahlussunnah menjadi Syi'ah Zaidiyah. Bahkan salah seorang sultannya, Abu Kalijar mengumumkan bahwa Abbasiyah telah berafiliasi dengan Dinasti Fatimi di Mesir yang berpaham Syi'ah Isma'iliyyah.¹³⁵

Namun, pada 1055 Dinasti Saljuk yang berpaham Sunni berhasil menguasai Baghdad. Dinasti Buwaih akhirnya menjadi lemah. Meskipun yang memegang kendali pemerintahan adalah seorang wazir, bukan Khalifah, akan tetapi pemerintahan berjalan seimbang dan stabil serta berjaya dalam peningkatan ilmu pengetahuan dan memperbaiki pemikiran umat Islam. Puncaknya adalah didirikannya perguruan tinggi Nidzamiyyah oleh Nidzamul Mulk, bahkan konon

¹³⁴Muvid, *Al-Ghazali dalam Pusaran Politik*, 9.

¹³⁵Saeful Anwar, *Filsafat Ilmu Al-Ghazali Dimensi Ontologi Aksiologi*, (Bandung: Pustaka Setia, 2007), 37.

Nidzamul Mulk mendirikan 9 perguruan tinggi selain Nidzamiyyah.¹³⁶

Kejayaan Dinasti Abbasiyah yang telah berhasil menghidupkan ilmu pengetahuan pada akhirnya juga menimbulkan persoalan baru. Munculnya para ilmuan di bidangnya masing-masing ternyata melahirkan fanatisme dan klaim kebenaran di masing-masing bidang keilmuan. Puncaknya terjadi pembunuhan oleh penguasa terhadap al-Hallaj, seorang sufi-filosof yang dieksekusi sebagai buntut perselisihan dengan ahli-ahli fikih.¹³⁷ Disparitas ilmu yang terjadi tidak diimbangi dengan kesiapan psikologis para punggawa ilmu-ilmu tersebut terhadap perbedaan perspektif dan pengalaman, terlepas dari adanya kepentingan penguasa yang bersifat politis di dalamnya.

Para *mutakallimin* (ahli kalam) misalnya mengatakan bahwa ilmu yang wajib dipelajari adalah ilmu kalam. Sebab dengan ilmu kalam dapat ditemui keesaan Allah dan diketahui dzat Allah dan sifat-sifat-Nya. Para *fuqaha* jug mengklaim bahwa yang harus dikaji adalah ilmu fikih sebab dengan ilmu tersebut dapat diketahui cara beribadah yang benar serta halal dan haram. Para *mufasssir* dan ahli hadits mengklaim bahwa yang harus dikaji adalah ilmu al-Qur'an dan Sunnah sebab keduanya adalah pondasi dan sumber utama segala ilmu. Para sufi juga mengklaim bahwa yang wajib dikaji adalah ilmu tasawuf. Sebagian dari mereka menyebut ilmu tentang keberadaan seorang hamba di hadapan Tuhan, sebagian lain menyebut ilmu

¹³⁶Anwar, *Filsafat Ilmu Al-Ghazali*, 37.

¹³⁷Akmal Bashori, *Ruang Batin al-Ghazali Studi Atas Kitab Ihya Ulum al-Din*, (Yogyakarta: Bintang Surya Madani, 2020), 106-107.

ikhlas dan teknik membedakan ciri ketuhanan dan ciri setan. Sebagian lain mengatakan ilmu batin. Masing-masing mereka mengklaim bahwa ilmu yang mereka kuasai lah yang pertama kali wajib dikaji sebelum mengkaji ilmu lainnya.¹³⁸

3. Karya-Karya Imam Gazālī

Imam Gazālī dikenal sebagai seorang ilmuan yang mahir dalam semua bidang. Ia mulai menekuni dan mendalami banyak cabang ilmu dari gurunya di Nisabur, sekaligus sosok yang paling mempengaruhi pemikiran-pemikirannya, yakni Imam Haramain al-Juwaini. Dari gurunya itu Imam Gazālī mampu menguasai perbedaan madzhab fikih, logika, debat, ilmu ushul dan filsafat.¹³⁹ Tidak heran apabila akhirnya Imam Gazālī mampu melahirkan banyak karya di banyak cabang ilmu.

Dalam bidang fikih ushul fikih mislanya, Imam Gazālī menulis *al-Wasith*, *al-Basith*, *al-Wajiz*, *al-Khulashah al-Mukhtashar*, *al-Mankhul*, *Syifakh al-'Alil fi Qiyas wa al-Ta'li*, *al-Dzari'ah Ila Makarim al-Syari'ah* dan *al-Mustashfa*.¹⁴⁰ Pemikiran ushul fikih Imam Gazālī dalam kitab *al-Mustashfa* sangat brilian. Dalam kitab tersebut Imam Gazālī meletakkan dasar-dasar *al-Maqasid al-Syari'ah*, sebuah metode penggalian hukum yang menekankan pada tujuan syariat (hukum) ini diturunkan. Pada akhirnya dasar pemikiran *al-Maqasid al-Syari'ah* ini dikembangkan dan disempurnakan oleh

¹³⁸Al-Gazālī, *Ihya Ulum al-Din*, 28.

¹³⁹Baidon, *Tarjamah al-Imam al-Gazālī*, 14.

¹⁴⁰Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 470.

al-Syathibi, seorang ulama bermadzhab Maliki dalam karyanya “*al-Muwafaqat*”.¹⁴¹

Imam Gazālī menjelaskan bahwa pada akhirnya manusia bertujuan mencari kebaikan dirinya. Caranya adalah dengan meraih manfaat dan menolak *madarat* (kerusakan). Inilah yang disebut *mashlahah* atau kemaslahatan yang dikehendaki manusia. Akan tetapi Imam Gazālī menganggap bahwa *mashlahah* bukannya hal tersebut, akan tetapi upaya menjaga dan melestarikan tujuan syariat. Tujuan diturunkannya syariat bagi manusia adalah terpeliharanya lima unsur dasar, yakni agama, jiwa, akal, keturunan dan harta. Oleh sebab itu semua hal yang menjamin kelima unsur dasar tersebut disebut *mashlahah* dan semua hal yang mengancam lima unsur dasar tersebut disebut *mafsadah*.¹⁴²

Dalam bidang Kalam dan filsafat Imam Gazālī menulis berbagai buku seperti *Maqasid al-Falasifah, Tahafut al-Falasifah, al-Iqtishad fi al-I'tiqad, al-Munqidz min al-Dhalal, Maqasid al-Asma fi al-Ma'ani, Asma al-Husna, Faishal al-Tafriqat, Qisthas al-Mustaqim, al-Mustazhiri, Hujjah al-Haq, Munfashi al-Khilaf fi Ushul al-Din, al-Muntaha fi al-Ilmi al-Jadal, Mahkum al-Nadhar, Ara Ilmu al-Din, Arba'in fi Ushul al-Din, Iljam al-Awam, Mi'yar al-Ilm, al-Intishar, dan Isbat al-Nadhar*.¹⁴³

Tahafut al-Falasifah (kerancuan para filosof) menjadi banyak perbincangan dalam dunia filsafat. Banyak orang yang mengkritik al-

¹⁴¹ Abu Ishaq al-Syathibi, *al-Muwafaqat fi Ushul al-Syari'ah*, (Makkah: Dar Ibn Affan, 1997), jld. 2, 7.

¹⁴² Abu Hamid al-Gazālī, *al-Mustashfa*, jld. 2, 481-482.

¹⁴³ Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 470.

Gazālī dan menuduhnya sebagai orang yang anti filsafat yang disebabkan oleh karya Imam Gazālī yang satu ini. Padahal apabila dipahami Imam Gazālī tidak sepenuhnya menolak filsafat secara mutlak. Ia hanya fokus pada filsafat metafisik yang dikembangkan oleh para filosof muslim sebelumnya yang telah membangkitkan kembali pemikiran Sokrates, Plato dan Aristoteles yang kemudian diimplementasikan dalam aspek-aspek metafisik. Bagi al-Gazālī para filosof muslim tersebut telah melampaui batas, sesat, rancu dan jauh dari akidah yang benar sehingga ia perlu membantah ide-ide tentang ketuhanan dari para filosof sebelumnya.¹⁴⁴

Salah satu pandangan filosof yang dianggap rancu dan dibantah oleh al-Gazālī adalah pandangan bahwa Allah tidak mengetahui *juziyyat* (bagian kecil) yang disebabkan oleh pergantian waktu, materi dan tempat. Imam Gazālī menyebut bahwa salah satu filosof muslim yang lantang dengan pendapat tersebut adalah Ibnu Sina. Menurut Imam Gazālī, Ibnu Sina menyatakan bahwa Allah mengetahui segala sesuatu secara global, bukan secara terperinci dan detail. Oleh sebab itu, lanjut Ibnu Sina, Allah tidak mengetahui jenis, ukuran dan warna manusia yang ada di bumi. Allah juga tidak bisa membedakan mana Zaid, Umar dan lainnya. Yang Allah tahu hanya ada manusia yang banyak di muka bumi.¹⁴⁵

Sebagai contoh, Imam Gazālī membantah bahwa Allah tidak tahu apakah Zaid besok akan maksiat atau tidak. Apabila Allah tidak

¹⁴⁴Abu Hamid al-Gazālī, *Tahafut al-Falasifah*, (Kairo: Dar al-Maarif, t.th), 74.

¹⁴⁵Al-Gazālī, *Tahafut al-Falasifah*, 206.

mengetahui bahwa Zaid besok maksiat, dan Allah mengetahui kemaksiatan Zaid setelah ia maksiat, berarti ada perubahan pengetahuan pada Allah. Sebab perubahan pengetahuan menunjukkan perubahan pada diri yang mengetahui. Sedangkan perubahan pada Allah itu mustahil. Oleh sebab itu Allah cukup memiliki satu pengetahuan yang meliputi hari yang lalu, sekarang dan juga besok yang belum terjadi.¹⁴⁶

Dalam bidang ilmu tafsir, Imam Gazālī menulis *Yaqul al-Ta'wil fi Tafsir al-Tanzil* dan *Jawahir al-Qur'an*. Imam Gazālī tidak menafsirkan al-Qur'an layaknya mufassir pada umumnya. Akan tetapi dalam *Jawahir al-Qur'an* Imam Gazālī justru menekankan kandungan al-Qur'an yang penuh dengan mutiara dan keindahan. Di tengah kebanyakan orang puas hanya dengan membaca dan melafalkan al-Qur'an, Imam Gazālī menegaskan bahwa langkah mereka itu bagaikan orang yang puas mencapai tepi pantai tanpa menyelami samudera yang dalam yang berisi jutaan mutiara yang indah. Dengan itu mereka tidak akan menemukan keindahan al-Quran yang hakiki.¹⁴⁷ Di sini tampak Imam Gazālī masih mempertahankan karakternya sebagai sebagai seorang sufi dan filosof.

Dalam bidang tasawuf dan akhlak, al-Gazālī menulis banyak kitab pula. *Mizan al-Amanah*, *Misykat al-Anwar*, *Mukasyafah al-Qulub*, *Minhaj al-Abidin*, *al-Aini fi al-Wahdat*, *al-Qurbat Ila*

¹⁴⁶Al-Gazālī, *Tahafut al-Falasifah*, 213-214.

¹⁴⁷Abu Hamid al-Gazālī, *Jawahir al-Qur'an*, (Beirut: Dar Ihya al-Ulum, 1990),21.

Allah Azza Wajalla, Akhlak al-Abrar wa Najat Min al-Asrar, Bidayah al-Hidayah, al-Mabadi wa al-Nihayah, al-Tibru al-Masbuk fi Nasihah al-Muluk, Talbis al-Iblis, al-Ilm al-Laduniyyah, al-Risalah al-Laduniyyah, al-Ma'khadz, al-Amali, al-Ma'arij al-Quds, Ahya Ulum al-Din dan *Kimiyau al-Sa'adah* merupakan karya-karya master al-Gazālī dalam bidang tasawuf dan akhlak.¹⁴⁸

Karya *Ihya Ulum al-Din* menjadi karya paling monumental dari Imam Gazālī. Buku ini sangat populer di seluruh dunia, terutama di Indonesia. Sebab mayoritas pesantren mengajarkan buku ini. Dalam karya monumentalnya itu Imam Gazālī lebih fokus pada tasawuf falsafi dan *treatment* terhadap hati manusia. Imam Gazālī membagi buku tersebut dalam empat kuadran. Kuadran pertama menjelaskan tentang ibadah, kuadran kedua menjelaskan tentang tradisi dan kebiasaan manusia yang harus diluruskan melalui etika, kuadran ketiga berisi tentang hal-hal yang mengacaukan hati (*muhlikat*) serta kuadran keempat berisi tentang hal-hal yang menyelamatkan hati dari penyakit yang muncul pada kuadran sebelumnya.¹⁴⁹

Dari pembagian tersebut, tampak bahwa penekanan tasawuf berada pada kuadran ketiga dan keempat. Pada kuadran ketiga Imam Gazālī membedah manusia dari aspek spikisnya. Ia menyebut bahwa inti manusia adalah hatinya. Sementara yang lain hanyalah perangkat yang membantu hati mencapai tujuan. Hati, lanjut Imam Gazālī, diibaratkan sebagai raja yang memiliki kendali penuh atas diri

¹⁴⁸Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 471.

¹⁴⁹Tim Redaksi, *Khutbah al-Kitab*, dalam *Ihya Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2016), jld. 1, 11.

manusia. Sementara anggota badan lainnya hanya sebagai prajurit yang menuruti perintah raja. Oleh sebab itu manusia harus membersihkan hatinya agar mampu menerima dan merespon sinyal yang dikirim oleh Tuhan untuknya.¹⁵⁰ Sebab di situlah kunci kebahagiaan manusia.

4. Manusia dalam Pandangan Imam Gazālī

1) Definisi Manusia

Dalam al-Qur'an manusia diistilahkan dengan dua termin, *insan* dan *basyar*.¹⁵¹ *Insan* berasal dari tiga kata, yakni *anasa* yang berarti *abshara* (melihat), *nasiya* yang berarti lupa dan *uns* yang berarti jinak.¹⁵² Dengan *insan* adalah manusia yang ditinjau dari unsur psikis, kejiwaan dan mentalnya, atau dengan kata lain manusia yang dapat diamati dari perilaku, moral dan ekspresi yang dikeluarkan terhadap pihak lainnya. Sedangkan *basyar* merupakan makhluk yang boleh jadi laki-laki atau perempuan, baik secara personal maupun sebagai makhluk sosial. *Basyar* juga berhubungan dengan kata *basyarah* yang berarti kulit.¹⁵³ Dengan demikian *basyari* adalah manusia yang dilihat dari aspek fisiknya secara biologis yang memiliki ciri biologis seperti makhluk lainnya.

¹⁵⁰ Al-Gazālī, *Ihya Ulum al-Din*, 3.

¹⁵¹ Kata *Insan* seperti yang ada dalam surat al-Alaq ayat 2 dan kata *basyar* seperti dalam surat al-Kahfi ayat 110.

¹⁵² Ibnu Mandzur, *Lisan al-Arab*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, t.th), 143.

¹⁵³ Mandzur, *Lisan al-Arab*, 143.

Para filsuf muslim mendefinisikan manusia sebagai *al-hayawan al-nathiq*, binatang yang berpikir.¹⁵⁴ Hal ini berangkat dari tradisi para filsuf yang menekankan kemampuan berpikir akal sehat dalam mencapai kebenaran. Para ahli sosiologi mendefinisikan manusia sebagai makhluk sosial sebab manusia hidup berkelompok, berdampingan dengan manusia lainnya untuk mencapai tujuan hidupnya. Manusia dalam pandangan ini tidak akan dapat hidup dengan semestinya tanpa keberadaan manusia lainnya. Sedangkan para ahli psikologi mendefinisikan manusia sebagai makhluk berjiwa. Manusia dianggap memiliki *personality*, karakter, kesadaran dan mempunyai sistem psikis yang unik apabila dibandingkan dengan makhluk lainnya. Dalam pandangan filsuf muslim jiwa ini disebut *nafs*.¹⁵⁵

Tema tentang *nafs* ini kemudian menjadi tema pokok Imam Gazālī dalam mendefinisikan manusia. Manusia pada hakikatnya adalah *nafs* atau jiwanya. Dengan kata lain Imam Gazālī tidak melihat manusia dari fisiknya, namun dari sisi psikisnya. Di sini mula-mula Imam Gazālī membagi makna *nafs* menjadi dua. Pertama, *nafs* diartikan sebagai sesuatu yang negatif yang ada dalam diri manusia. Dapat diartikan juga sebagai “*al-qawiyyu al-hayawaniyyah*” (dorongan hewani) sebagai lawan dari kekuatan akal. Kedua, *nafs* diartikan sebagai hakikat manusia. Bahkan hakekat segala sesuatu adalah jiwanya sendiri. *Nafs* ini bagaikan

¹⁵⁴Definisi ini juga dikemukakan oleh para sufi. Lihat, Ali bin Muhammad al-Jurjani, *Mu'jam al-Ta'rifat*, (Kairo: Dar al-Fadhilah, t.th), 35.

¹⁵⁵Rudi Ahmad Suryadi, *Dimensi-Dimensi Manusia Perspektif Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 2.

mutiara (*jauhar*) yang bersinar yang menjadi muara dari akal sehat seseorang.¹⁵⁶

Nafs (jiwa) itu pun dibagi mejnadi tiga oleh Imam Gazālī. Apabila jiwa itu berada pada ketenangan, selalu ingin menuju pada Tuhan, dimasuki cahaya *ilahiyyah* dan berusaha untuk mengenal Allah maka disebut *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa-jiwa yang tenang).¹⁵⁷ Dalam *Ihya* Imam Gazālī menambahkan bahwa *al-nafs al-muthmainnah* adalah jiwa yang tunduk pada kendali manusia dan terhindar dari kekacauan yang muncul dari syahwat.¹⁵⁸ Apabila jiwa itu memiliki dua kebiasaan baik dan buruk, terkadang ia mengerjakan keburukan dan terkadang ia berbuat baik dan taat pada Tuhan, terkadang ia menggunakan akal sehatnya untuk menjauhi larangan dan dalam waktu yang berbeda ia menerjang larangan karena dorongan syahwat, maka ia disebut *al-nafs al-lawwamah*.¹⁵⁹ *Al-Nafs al-lawwamah* juga biasanya mampu menolak bujukan syahwat dan juga menurutinya dalam keadaan yang sama. Sedangkan apabila jiwa itu tunduk sepenuhnya pada syahwat dan menurutinya maka ia disebut *al-nafs al-ammarah bi al-su'*.¹⁶⁰

Jadi apabila diterjemahkan manusia menurut Imam Gazālī adalah makhluk yang memiliki keistimewaan jiwa yang sempurna yang berfungsi sebagai penentu identitas serta kualitas

¹⁵⁶Al-Gazali, *Ma'arij al-Quds fi Madariji Ma'rifati al-Nafs*, (Beirut: Dar al-Afaq, 1975), 15.

¹⁵⁷Al-Gazali, *Ma'arij al-Quds*, 15.

¹⁵⁸Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 6.

¹⁵⁹Al-Gazali, *Ma'arij al-Quds*, 16.

¹⁶⁰Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 6.

dirinya. Identitas yang dimaksud adalah apabila *al-nafs al-muthmainnah* menguasai diri, maka ia termasuk manusia baik. Sebaliknya, apabila *al-nafs al-lawwamah* dan terutama *al-nafs al-ammarah bi al-su'* menguasai manusia, maka ia menjadi manusia buruk.

Selanjutnya, sebagaimana yang dikutip oleh Yasir Nasution bahwa *nafs* (jiwa) dalam pandangan al-Gazali memiliki tiga tingkatan. Tiga tingkatan itu adalah *al-nafs al-nabatiyyat* (jiwa vegetatif), *al-nafs al-hayawaniyyat* (jiwa sensitif) dan *al-nafs al-insaniyyat* atau disebut juga *al-nafs al-nathiqiyyat* (jiwa rasional). *Al-nafs al-nathiqiyyat* atau jiwa rasional itulah yang membedakan manusia dari eksistensi lain.¹⁶¹

Nafs sebagai hakekat manusia merupakan sesuatu yang abstrak, esensial, dan memiliki sifat-sifat dasar dalam tubuh. Ia tidak berada dalam ruang dan waktu, bersifat immaterial dan memiliki kemampuan menangkap hal-hal yang abstrak. Berbeda dengan tubuh atau jasad.¹⁶² Jasad berada dalam ruang dan waktu, bersifat material dan tidak berdaya apa-apa. Daya yang dimiliki oleh tubuh hanyalah manifestasi daya yang muncul dari *nafs*. Selama *nafs* bekerja maka tubuh masih berdaya.

Konsep *nafs* (jiwa) Imam Gazālī ini mirip –jika tidak dikatakan sama persis– dengan konsep jiwa aliran pseudo-Empedocles. Menurut aliran itu jiwa adalah substansi tunggal,

¹⁶¹M. Yasir Nasution, “Telaah Signifikansi Konsep Manusia Menurut al-Ghazali”, *Jurnal Miqot* Vol. XXXV No. 2, Juli-Desember 2011: 227-241.

¹⁶²Nasution, “Telaah Signifikansi Konsep”, 227-241.

bukan seperti api yang hanya memiliki ketunggalan jasmaniyah, melainkan seperti cahaya. Kebenaran tentang diri mencerminkan dan mengungkapkan kebenaran tentang ketunggalan Tuhan. Apabila pernyataan ini dipertimbangkan maka akan muncul kesimpulan yang berbeda tentang pemahaman tentang diri menurut Mu'tazilah yang mengatakan; sifat-sifat jiwa manusia itu adalah diri kita. Kita dalam pengertian Mu'tazilah adalah kesimpulan yang menegaskan nasib kita merupakan produk dari tindakan dan pilihan kita sendiri. Kita mampu menentukan nasib kita sendiri dan yang muncul adalah hasil dari perbuatan kita sendiri sehingga Tuhan tidak benar-benar terlibat dalam urusan kita. Di sini tampak pemikiran pseudo-Empedocles cenderung mendukung konsep Imam Gazālī tentang ketuhanan yang menyatakan tesis bahwa terdapat kemungkinan kesatuan manusia dengan Tuhan dengan keterbukaan jiwa (*mukasyafah*).¹⁶³

Konsentrasi Imam Gazālī pada nafs untuk mendefinisikan manusia sangat terasa bahwa al-Gazali memandang manusia dari sisi dalam, bukan luar. Bahkan gejala-gejala yang muncul dari aspek biologis manusia dikesampingkan secara tegas oleh Imam Gazālī. Ini berarti bahwa *nafs* atau sisi dalam manusia lebih tinggi nilainya dari pada sisi luarnya. Atas dasar itulah Imam Gazālī menawarkan berbagai pemikiran bahwa manusia harus memperhatikan sisi dalamnya. Manusia harus mengetahui

¹⁶³Lenn E. Goodman, "Ibn Masarrāh", dalam *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam*, jld.2, 348.

bagaimana corak atau perilaku jiwanya sebab dari sana lah perilaku luar manusia muncul.

Imam Gazālī secara tegas mengesampingkan sisi material dari manusia. Baginya sisi material atau fisik manusia tidaklah penting sebab materi bukanlah hakikat. Ia hanyalah sarana, asisten dan *khadam* jiwa yang bersemayam dalam diri manusia. Baginya apabila manusia hanya diukur dari fisiknya, serta hanya mengenali dirinya dari sisi lahiriyah saja manusia tidak berbeda dengan binatang. Manusia bukanlah makhluk yang hanya makan ketika merasa lapar, minum ketika haus, marah ketika emosi dan memerlukan hubungan seksual ketika bersyahwat. Semua itu tidak berbeda dengan binatang. Oleh sebab itu bagi Imam Gazālī manusia bukan makhluk yang berada dalam wilayah material, melainkan berada pada wilayah spiritual.¹⁶⁴

Konsep manusia menurut Imam Gazālī ini justru mirip dengan konsep manusia menurut para ahli psikologi. Hanya saja belakangan termin psikologi ini muncul dengan tambahan identitas “Islam” di belakangnya.¹⁶⁵ Corak yang paling terlihat dari psikologi Islam ini adalah bagaimana ia mengkaji jiwa dengan mengacu pada al-Qur’an dan Sunah dan melihat jiwa

¹⁶⁴Al-Gazali, *Kimiya al-Sa’adah*, 6.

¹⁶⁵Psikologi Islam muncul sebagai hasil dari proyek rekonstruksi Islam secara umum di berbagai bidang keilmuan. Khusus untuk psikologi Islam, ia muncul dari kritik para ilmuwan yang berafiliasi dengan keilmuan Islam yang mengkritik psikologi Barat hingga menarik kesimpulan baru yang kemudian dinamakan dengan psikologi Islam. Lihat, Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Terje. Sari Narulita dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2006), 18.

(*nafs*) sebagai sesuatu yang berhubungan dengan Tuhan.¹⁶⁶ Dengan kata lain, manusia yang memiliki jiwa itu dinilai dengan keterkaitannya dengan Tuhan, bukan dinilai dengan cara empirik seperti halnya psikologi barat.¹⁶⁷

Sebaliknya, Imam Gazālī memandang unsur jasmani, jasad atau badan manusia hanya sebatas materi yang tidak berdaya. Tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya disebut Imam Gazālī sebagai unsur yang sama dengan hewan. Karena inilah ia menilai bahwa unsur jasmani manusia tidak perlu dibicarakan. Di sisi lain, Imam Gazālī juga membicarakan “*qalbu*” (hati). Ia mengatakan bahwa kemulyaan seorang manusia –yang dengan kemulyaan itu ia dapat melampaui makhluk lainnya- hanyalah dengan mengenal Tuhan. Media yang bekerja untuk mengenal Tuhan adalah *qalbu* (hati), bukan dengan anggota tubuhnya. Anggota tubuh hanya pelayan hati. Hatilah yang berkehendak dan memberi komando sebab ia yang mengenal dan mengetahui Tuhan dan ia lah yang mampu menerima informasi mistik (*mukasyafah*) dari Tuhan.¹⁶⁸

2) Unsur-Unsur Manusia Menurut Imam Gazālī

Menurut Imam Gazālī manusia terdiri dari dua unsur dasar, yakni *al-qalb* (hati) dan *al-nafs* (jiwa) atau dalam bahasa lain ia sebut *al-ruh*. Yang ia maksud dengan *al-qalb* (hati) bukanlah

¹⁶⁶Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis*, 63.

¹⁶⁷Psikologi barat menggunakan dua metode untuk mengetahui psikis seseorang, yakni dengan penelitian dan psikoterapi. Lihat, Lynn Wilcox, *Psikologi Kepribadian*, Terj. Kumalahadi, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2018), 60.

¹⁶⁸Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 3.

segumpal daging atau darah yang bersemayam dalam dada manusia. Bukan wujud potongan daging itu yang ia maksud. Akan tetapi hati yang ia maksud adalah fungsi dari hati yang bekerja secara psikis. Hati yang dimaksud adalah rasa atau daya yang dibaratkan sebagai raja yang mampu mengatur serta mengelola diri manusia itu menuju Tuhan. Hati itulah yang membuka dirinya untuk menerima cahaya, pengetahuan dan hikmah dari Tuhan serta mampu merasakan nikmat, bahagia dan sengsara. Sedangkan *al-nafs* (jiwa) yang dimaksud adalah sesuatu yang menjadi karakter manusia yang harus dikenali terlebih dahulu untuk mengenal dan menemukan Tuhan.¹⁶⁹

Imam Gazālī kemudian melanjutkan pembagian unsur dalam manusia di dalam *Ihya*. Ia membagi unsur dalam manusia menjadi empat bentuk, yakni *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs*, dan *al-aql*. Pertama, manusia memiliki unsur bernama *al-qalb* (hati). Hati ini kemudian memiliki didefinisikan oleh berbagai pemikir hingga muncul berbagai macam makna. Di sini Imam Gazālī mengambil dua makna yang ia simpulkan. Makna pertama tentang hati adalah sebuah potongan daging yang berada di sebelah kiri dada. Ia adalah gumpalan daging yang khusus, di dalamnya terdapat rongga yang berisi darah berwarna hitam, dan dari darah hitam itulah *al-ruh* keluar. Imam Gazālī mengulang pernyataannya bahwa makna hati yang demikian itu bukan menjadi konsentrasinya dalam kajian psikologinya sebab makna atau definisi hati semacam itu menjadi konsentrasi ahli pengobatan

¹⁶⁹Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 9.

(medis). Hati dalam makna seperti ini juga ada di setiap hewan, bahkan mayit pun memilikinya. Oleh sebab itu topik semacam ini tidak dalam kajian psikologi Imam Gazālī. Sebab hati dalam makna tersebut tidak mengandung daya apapun, ia hanya segumpal darah.¹⁷⁰

Di sini tampak bahwa Imam Gazālī menggambarkan cara kerja *al-qalb* (hati) yang ada dalam diri manusia, di mana dengan nyawa tersebut kehidupan manusia berlanjut. Definisi serta gambaran *al-ruh* (nyawa) yang digambarkan oleh Imam Gazālī di atas menunjukkan kepiawaiannya dalam bidang kedokteran. Sebab sebagaimana diketahui bahwa selain seorang filsuf dan sufi, Imam Gazālī juga menekuni ilmu medis hingga gambaran *al-qalb* yang ia sampaikan sangat mengagumkan.

Memang Imam Gazālī tidak secara spesifik menulis karya dalam bidang biologi dan kedokteran. Akan tetapi dalam beberapa karyanya, seperti *Ihya*, *al-Munqidz* dan *Kimiya al-Sa'adah*, gambaran al-Gazali tentang dimensi fisik *al-ruh* ini diklaim sebagai titik awal penemuan *sinoatrial node* (nodus sinuatrial), yakni jaringan alat pacu jantung yang terletak di atrium kanan jantung dan generator ritme sinus. Bentuknya berupa sekelompok sel yang terdapat pada dinding atrium kanan di dekat pintu masuk vena kava superior. Sel-sel ini diubah oleh *myocytes* jantung. Meskipun mereka memiliki beberapa filamen kontraktile, mereka tidak berkontraksi. Penemuan *sinoatrial node* ini jauh sebelum ditemukan oleh ahli anatomi antropologi dari

¹⁷⁰Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 4.

Skotlandia bernama A. Keith dan seorang ahli fisiologi dari Inggris bernama M.W. Flack pada tahun 1907. *Sinoatrial node* disebut oleh Imam Gazālī dengan nama inti hati.¹⁷¹

Hati yang dimaksud oleh al-Gazali lebih pada hati yang dimaknai sebagai sesuatu yang lembut dan halus, yang bersifat rabbani dan rohani. Hati yang dimaksud Imam Gazālī adalah perangkat yang berfungsi untuk menangkap, menemukan, mengenal dan mengetahui Tuhan. Hati yang dimaksud ialah hati yang mampu mengajak bicara, memperhatikan, menuntut dan mencari serta yang menghukum diri manusia. Namun hati dalam makna seperti ini tetap saja memiliki keterkaitan dengan ahti dalam makna sebelumnya. Hati dalam makna kedua adalah substansi hati dalam makna pertama sebagaimana hubungan antara kehendak dan gerak jasad serta hubungan antara sifat dan yang tersifati (*sifat bi al-mausuf*).¹⁷²

Unsur kedua dalam pandangan psikologi Imam Gazālī adalah *al-ruh* atau yang biasa disebut nyawa. *Al-Ruh* dalam pandangan Imam Gazālī juga memiliki dua makna. Pertama, *al-ruh* diartikan sebagai jenis atau eksistensi yang sangat halus yang bersemayam dalam rongga yang ada dalam hati jasmani (hati yang dimaknai secara fisik). *Al-Ruh* itu kemudian menyebar melalui pembuluh darah dan otot-otot ke seluruh penjuru badan. Penyebaran *al-ruh* ke seluruh badan bagaikan menyebarnya cahaya lentera di dalam sebuah ruangan. Cahaya itu akan selalu

¹⁷¹Nizar, *Orang-orang muslim*, 322-323.

¹⁷²Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 4.

menerangi dan mencari ruang-ruang kosong yang tidak terhalang oleh sesuatu. Demikian pula kehidupan, ia bagaikan cahaya yang terpancar dari lentera tersebut. Sementara *al-ruh* seumpama lentera itu sendiri.¹⁷³ Pencaran *al-ruh* pada batin manusia bagaikan pancaran cahaya lentera yang memenuhi seluruh ruangan. Kemana pun orang yang membawa lentera itu pergi, maka cahaya lentera itu akan selalu mengikutinya.

Definisi nyawa dalam bingkai kedokteran ini tidak menghentikan al-Gazali mendefinisikan hati dalam makna yang ia inginkan. Sekali lagi Imam Gazālī tidak menghendaki definisi hati dalam konteks kedokteran maupun biologis. Baginya definisi ini adalah urusan para ahli kedokteran profesional. Akhirnya Imam Gazālī memberikan definisi *al-ruh* (nyawa) dalam pandangan sufistiknya, yakni *al-ruh* adalah sesuatu yang lembut yang mampu mengetahui, mengenali dan menemukan. Definisi ini memang tampak sama dengan definisi hati secara sufistik. Imam Gazālī pun mengakuinya. Ia mengatakan bahwa definisi *al-ruh* dalam makna kedua ini sebagaimana makna *al-qalb* pada makna kedua, yakni sesuatu yang bersifat metafisis, intuitif dan berkaitan dengan fungsi spiritualnya.¹⁷⁴

Unsur yang ketiga dalam diri manusia menurut Imam Gazālī adalah *al-nafs*. Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa *al-nafsi* menurut kebanyakan orang adalah potensi negatif manusia yang mampu mendorongnya pada keburukan. Dalam

¹⁷³Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 5.

¹⁷⁴Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 5.

bahasa Indonesia *al-nafs* dalam pengertian ini sering disebut “nafsu”. Imam Gazālī menegaskan bahwa nafsu ini menurut para sufi adalah “*al-jami liquwwat al-ghadab wa al-syahwat fi al-insan*”, potensi yang mencakup kapasitas emosi dan syahwat dalam diri seseorang. Definisi ini mengandung konotasi negatif sebab nafsu dalam definisi ini dianggap sebagai potensi sifat-sifat tercela. Oleh sebab itu nafsu ini harus digempur dan diperangi.¹⁷⁵

Adapun makna kedua dari *al-nafs* adalah jiwa, yakni sesuatu yang lembut dan halus yang ada dalam diri manusia yang menjadi hakikat manusia itu sendiri. Dengan kata lain manusia tergantung pada jiwanya. Jiwa manusia ini kemudian termanifestasi dalam perilakunya kepada manusia dan Tuhan. Oleh karena itu manusia dapat diidentifikasi karakter dan sifatnya dari perilakunya. Jika jiwa manusia selalu tunduk pada syahwat dan bujukan setan maka disebut *al-nafs al-ammaratu bi al-su'*, jiwa yang mengajak pada keburukan. Jika jiwa itu dalam suatu waktu tunduk pada Tuhan, dan di waktu yang lain tunduk pada syahwat dan setan maka disebut dengan *al-nafs al-lawwamah*. Sedangkan jika jiwa itu selalu tunduk pada Tuhan dan bahagia menjalankan perintah Tuhan maka disebut *al-nafs al-muthmainnah*.¹⁷⁶

Ketiga jenis jiwa itu sebetulnya telah diinformasikan terlebih dahulu oleh al-Qur'an. Jiwa pertama, *al-nafs al-ammaratu bi al-su'*, secara eksplisit disebut dalam surat Yusuf

¹⁷⁵Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 5.

¹⁷⁶Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 6.

ayat 53. Ayat tersebut berbicara tentang peristiwa pengakuan isteri Raja al-Aziz, yang konon bernama Zulaikha, yang tidak menyangkal tuduhan Raja atas skandal dirinya dengan Yusuf. Dalam kisah tersebut al-Qur'an berkisah bahwa istri al-Aziz itu menyukai Yusuf dan mengkhianati suaminya. Di situlah ia mengatakan bahwa nafsu itu cenderung mengajak pada hal-hal buruk kecuali jiwa yang mendapat rahmat dari Allah.¹⁷⁷

Jiwa yang kedua, *al-nafs al-lawwamah*, diambil oleh Imam Gazālī dari surat al-Qiyamah ayat 2. Istilah *al-Nafsi al-Lawwamah* (jiwa yang senang mengkritik) disematkan pada manusia karena pada dasarnya jiwa manusia tidak berhenti menyalahkan dirinya sendiri. terutama di hari kiamat nanti, bahkan apabila jiwa itu taat pada Tuhan sekalipun. Apabila ia menjalankan ketaatan, ia akan tetap mengkritik dan mengolok-olok dirinya karena ketaatannya tidak bertambah. Hal yang lebih parah apabila ia tidak mau taat sama sekali. Hal ini akan semakin membuat jiwanya mengkritik dirinya sendiri karena tidak berlaku taat pada Tuhan dalam menjalani fitrahnya sebagai ciptaan Tuhan.¹⁷⁸

Imam Gazālī tampak mengambil intisari dari jiwa seperti ini yang terbiasa mengkritik dan menyalahkan dirinya sendiri. Jiwa yang menyalahkan dirinya sendiri –sebagaimana penjelasan di atas- adalah jiwa yang tidak pernah merasa puas baik dalam kebaikan terlebih apabila ia melakukan kesalahan. Oleh sebab itu

¹⁷⁷Al-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir*, 7.

¹⁷⁸Al-Razi, *Mafatih al-Ghaib*, jld. 30, 215.

Imam Gazālī tampak jeli mendefinisikan model jiwa yang satu ini dengan mengartikan bahwa jiwa ini adalah jiwa yang pada satu waktu taat dan dalam waktu yang lain dapat menjalankan maksiat.

Jenis jiwa yang ketiga adalah *al-nafs al-muthmainnah*, yakni jiwa yang tenang. Dalam pandangan Imam Gazālī jenis jiwa ketiga ini selalu tunduk pada aturan Tuhan dan mampu mengalahkan syahwat. Jiwa jenis ini diambil dari surat al-Fajr ayat 27 dan 28. Penafsiran Imam Gazālī tentang *al-nafs al-muthmainnah* sebagai jiwa yang selalu patuh pada Tuhan memiliki kesamaan dengan penafsiran al-Qurthubi. Ia menjelaskan bahwa *al-nafs al-muhtmainnah* adalah jiwa seseorang yang tenang menghadap Tuhan dan senantiasa patuh pada perintah-Nya dan berpasrah pada-Nya. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang tenteram dan yakin sepenuhnya pada Allah sebagai Tuhannya.¹⁷⁹

Tiga pembagian tersebut tampak memberikan gambaran bahwa ketentuan baik dan buruknya manusia berdasarkan pada jiwanya. Seolah tiga jenis jiwa tersebut berbentuk tingkatan. Tingkatan pertama –dan yang paling tinggi- adalah tingkat jiwa yang tenang (*al-nafs al-muhtmainnah*). Ia menggambarkan jenis manusia yang berkelakuan baik, berjiwa suci dan jauh dari sifat-sifat setan. Jiwa semacam ini yang selalu merasa bahagia apabila berdekatan dengan Tuhan dan hal-hal yang dekat dengan-Nya.

¹⁷⁹Muhammad al-Qurthubi, *Al-Jami' Li Ahkam al-Qur'an*, (Beirut: Al-Risalah, 2006), jld. 28, 284.

Seseorang yang berjiwa ini dapat mencapai derajat malaikat, yakni selalu berusaha untuk menjalankan perintah Tuhan dan sebisa mungkin menjauh dari larangan-larangan Tuhan.

Tingkatan di bawahnya adalah jiwa pengkriti atau pencaci (*al-nafs al-lawwamah*). Jiwa seperti ini yang pada umumnya dimiliki oleh manusia. Ia bisa saja berbuat baik dan penuh kesadaran menjalankan perintah Tuhan. Sebaliknya ia juga mampu melanggar perintah Tuhan dan memilih untuk mengikuti ajakan setan. Jiwa ini tampak masih labil dan tidak konsisten dengan tingkat ketaatan yang masih naik turun. Sedangkan tingkatan jiwa paling bawah adalah jiwa yang selalu mengajak pada keburukan. Jenis jiwa ketiga ini tidak pernah mau menolak ajakan setan. Ia justru menjadi pelopor, inisiator dan otak pelanggaran batas-batas yang diberikan oleh Tuhan. Dengan akta lain, bukan setan lagi yang mengajak melanggar larangan Tuhan, tapi malah dia sendiri. Dengan demikian jiwa semacam ini justru lebih jahat dan lebih keji dari pada setan.

Konsep jiwa yang ketiga ini tampak seperti yang disampaikan dalam al-Qur'an. Al-Qur'an menjuluki mereka dengan sebutan *al-Ghafilun* (orang-orang lalai). Ciri-cirinya adalah mereka memiliki hati namun tidak digunakan untuk memahami kebenaran, memiliki mata tapi tidak digunakan untuk melihat kebesaran Tuhan, memiliki telinga tapi tidak digunakan untuk mendengar ayat-ayat Tuhan. Orang-orang semacam ini

bagaikan hewan, bahkan lebih sesat.¹⁸⁰ Jenis jiwa yang ketiga ini ditandai dengan adanya sifat-sifat seperti pelit (*bakhil*), dengki (*hasad*) dan hiyanat sehingga dapat dikatakan sebagai nafs atau jiwa yang tercela sebab ia selalu mengajak pada semua bentuk kejahatan.¹⁸¹

Dari sisi lain al-Gazali juga membagi *al-nafs* menjadi tiga, yakni *al-nafs al-nabatiyyat* (jiwa vegetatif), *al-nafs al-hayawaniyyat* (jiwa sensitif) dan *al-nafs al-insaniyyat* (jiwa rasional).¹⁸² Tumbuh-tumbuhan –mahluk hidup yang paling rendah tingkatannya- selain memiliki gerak monoton juga memiliki gerak bervariasi. Gerak tersebut adalah tumbuh dan berkembang. Prinsip inilah yang disebut oleh Imam Gazālī sebagai *al-nafs al-nabatiyyah*. Jenis hewan pun memiliki prinsip yang lebih tinggi dari pada tumbuh-tumbuhan. Selain bergerak bervariasi sebagaimana tumbuhan, hewan juga memiliki rasa. Prinsip ini yang kemudian disebut *al-nafs al-hayawaniyyat*. Sedangkan manusia dibanding kedua mahluk sebelumnya dianggap memiliki tingkat kelebihan lebih tinggi. Selain bergerak secara bervariasi dan memiliki rasa, manusia juga memiliki pilihan untuk berbuat dan tidak berbuat. Ini berarti manusia memiliki prinsip untuk berpikir dan memilih. Dengan

¹⁸⁰Lihat surat al-A'raf 179.

¹⁸¹Paisol Burlian, "Konsep Al-Nafs Dalam Kajian Tasawuf Al-Ghazali", *Jurnal Teologia* Vol. 24, No. 2, Juli-Desember 2013: 1-24.

¹⁸²Al-Gazali, *Ma'arif al-Quds*, 21.

menggunakan rasionaltasnya, manusia memiliki prinsip *al-nafs al-insaniyyat*.¹⁸³

Jenis unsur yang keempat adalah *al-aql* (akal). Akan dalam pandangan Imam Gazālī juga memiliki dua arti. Pertama akal sebagai kemampuan mengetahui hakekat sesuatu. Makna ini bagi al-Gazali sama dengan makna ilmu yang ada dalam al-qalb (hati). Dengan kata lain akal adalah ilmu yang bersemayam dalam hati. Orang berakal dapat dikatakan memiliki kemampuan mengetahui terhadap objek tertentu secara mendalam. Pengertian kedua justru sebaliknya. Akal diartikan sebagai sesuatu yang mampu mengetahui hakekat sesuatu yang lain. Makna ini berarti akal disamakan dengan *al-qalb*, yakni tempat bersemayamnya ilmu. Definisi pertama menyebut akal adalah ilmu yang bertempat di dalam hati. Sedangkan definisi kedua akal diartikan sebagai hati yang menjadi tempat bersemayamnya ilmu.¹⁸⁴

Di bab awal dalam kitab *Ihya*, Imam Gazālī memberikan definisi akal dengan beberapa corak. Pertama akal ia maknai sebagai sebuah sifat yang dengannya manusia berbeda dengan hewan. Imam Gazālī juga menandakan pendapatnya ini pada pendapat Harits bin Asad yang mengatakan bahwa akal adalah eksistensi yang berfungsi menerima pengetahuan-pengetahuan teoritis. Akal dalam pengertian ini seolah berfungsi sebagai

¹⁸³M. Yasir Nasution, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, (Jakarta: Grafindo Persada: 1996), 71-72.

¹⁸⁴Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, 6.

sebuah tempat yang mampu menampung ilmu-ilmu yang dihasilkan dari proses berpikir rasional. Maka akal meolak pengetahuan intuitif-transedental (*al-ulum al-dharuriyyah*) yang dapat diperoleh tanpa proses berpikir.¹⁸⁵

Kedua, akal dimaknai sebagai pengetahuan anak-anak yang sudah *mummayyiz*, mampu memahami hal-hal yang mungkin dan tidak mungkin terjadi sebagaimana pengetahuan bahwa dua lebih banyak dari satu, dan satu orang tidak mungkin berada pada dua tempat sekaligus. Makna akal yang kedua ini –dengan mengutip konsep berpikir para mutakallimin- al-Gazali menganggap bahwa ia mengandung unsur *ilmu dlaruri* (ilmu tanpa proses berpikir). Sebab tanpa berpikir sekalipun anak kecil yang sudah *mumayyiz* pun mampu mengetahui dengan baik bahwa dua lebih banyak dari satu dan satu orang tidak berada di dua tempat yang sama dalam satu waktu.¹⁸⁶

Ketiga akal dimaknai sebagai pengetahuan yang didapatkan dari aktifitas eksperimental-empirik. Orang yang pernah melakukan dan meneliti sesuatu atau setidaknya mengalami hal tertentu maka ia dianggap berakal dan berpengetahuan. Sebaliknya, jika tidak memiliki syarat tersebut ia dianggap bodoh. Keempat, puncak dari makna akal dalam pandangan al-Gazali adalah daya dari naluri atau insting tersebut untuk mengetahui akibat yang muncul dari sebuah hal dengan menahan syahwat yang mendorong pada kesenangan sesaat. Maka apabila

¹⁸⁵ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld. 1, 123.

¹⁸⁶ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld. 1, 123.

seseorang mampu menjalankan prinsip tersebut, ia disebut berakal. Sebab ia mampu memandang jauh ke depan akibat dari perbuatan yang muncul karena syahwat dan kesenangan sesaat.

Sejauh ini, antara keempat istilah di atas, yakni *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs* dan *al-aqli* menekankan pada satu makna yang sama, yakni sesuatu yang halus yang bertugas menangkap, mengetahui dan menemui Tuhan. Keempat istilah itu digunakan untuk menunjuk esensi atau hakekat manusia. Keempat istilah di atas menjelaskan bahwa manusia memiliki esensi yang bersifat ketuhanan yang berkemampuan untuk mengetahui. Mankna-makna tersebut sebagaimana pembahasan di awal bahwa al-Gazali hanya fokus untuk mengkaji, menelisik dan membahas hakekat manusia yang dilihat dari unsur dalamnya, bukan unsur fisiknya.

B. Mencapai Kebahagiaan (*Al-Sa'adah*) Perspektif Imam Gazālī

1. Kebahagiaan dalam Perspektif Imam Gazālī

Imam Gazālī memandang kebahagiaan adalah sebuah rekasi kimia yang terjadi dalam diri manusia. Sebagaimana pandangan Imam Gazālī tentang manusia dalam pembahasan sebelumnya, manusia memiliki hati dan jiwa yang dapat menentukan arah tujuan hidupnya. Arah inilah yang menjadi indikasi kebahagiaan yang dicari oleh manusia. Imam Gazālī meyakini bahwa reaksi kimia yang memancarkan kebahagiaan dalam diri manusia berada dalam wilayah Tuhan. Di langit terdapat malaikat, sementara di bumi ada hati dan jiwa para wali (kekasih Tuhan) yang mencapai derajat ma'rifat. Maka

kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan yang memancar dari kedua arah tersebut.¹⁸⁷

Definisi kebahagiaan ketiga yang dikemukakan oleh Haidar Bagir di atas tampak mirip dengan definisi kebahagiaan oleh Imam Gazālī. Barangkali Haidar Bagir mendefinisikan kebahagiaan dengan kesadaran terhadap makna hidup terinspirasi oleh Imam Gazālī. Sebagaimana gagasan Imam Gazālī, bahwa hakikat manusia adalah jiwanya yang tercipta untuk mengenal Tuhan menunjukkan bahwa ia akan kembali mencari sumber kebahagiaannya, yaitu Tuhan.

Definisi kebahagiaan dalam bingkai spiritual ini sekaligus menegaskan bahwa gagasan tentang konseling dan psikologi tidak dapat dilepaskan dari sumber asalnya, yakni Tuhan. Dalam pandangan Imam Gazālī, jiwa yang sehat adalah jiwa yang mengenal Tuhan. Dengan mengenali Tuhan pula manusia dapat merasakan kebahagiaan yang hakiki. Sebagaimana mata yang bahagia melihat hal-hal yang indah, telinga yang mendengarkan irama yang indah, dan lain sebagainya.¹⁸⁸

Kebahagiaan yang dimaksud oleh Imam Gazālī adalah kebahagiaan yang bersifat ruhani, yakni kebahagiaan yang bersumber dari alam spiritual manusia. Bukan kebahagiaan yang berasal dari unsur eksternal material sebagaimana yang digaungkan oleh barat. Jika barat menganggap bahagia hanya dapat dicapai dari unsur material seperti harta melimpah, mobil mewah, rumah megah dan

¹⁸⁷ Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 4.

¹⁸⁸ Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali", *Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17 No. 1, Maret 2019:84-99.

plesir antar negara, dalam pandangan Imam Gazālī itu bukanlah kebahagiaan yang sesungguhnya. Ia hanyalah kesenangan yang sifatnya sesaat. Pada akhirnya kesenangan sesaat tersebut tidak mampu menjamin ketenteraman hati, justru ia yang memunculkan krisis dalam berbagai aspek kehidupan manusia.

Frederich Schumacher, yang dikutip oleh Andi Eka Putra, mengatakan bahwa selama ini orang baru sadar jika segala krisis-krisis baik krisis ekonomi, bahan bakar, makanan, lingkungan, maupun krisis kesehatan² justru berangkat dari krisis spiritual dan krisis pengenalan diri kita terhadap Yang Maha Kuasa.¹⁸⁹ Tesis ini sejalan dengan pemikiran Imam Gazālī di atas bahwa kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan yang muncul dari kemampuan spiritual merespon sinyal-sinyal ketuhanan.

Dalam al-Qur'an dan Hadits setidaknya ada 17 indikator kebahagiaan manusia, yakni iman dan takwa, memahami agama secara mendalam (*tafaqquh fi al-din*), beramal shaleh, sabar, syukur, penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), amar ma'ruf nahi munkar, berjuang di jalan Allah, mencari ridha Allah, mengingat Allah, mendapat rahmat Allah, memperbaiki diri, memberi tauladan yang baik, mencari perlindungan Allah, berserah diri, menolak kejahatan dengan kebaikan, serta menjaga lisan dan perbuatan.¹⁹⁰ Indikator-indikator tersebut dapat menjadi acuan seseorang yang telah mencapai

¹⁸⁹Andi Eka Putra, "Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern", Jurnal Al-AdYaN, Vol.VIII, N0.1, Januari-Juni/2013: 45-57.

¹⁹⁰Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis", Jurnal Psikologika, Volume 23 Nomor 2, Juli 2018: 91-108.

kebahagiaan hakiki dalam hidupnya. Selain itu tampak bahwa indikator tersebut sangat berkaitan dengan kerja spiritual manusia.

Konsep yang sama juga digagas oleh Ahmad Farid yang mengatakan bahwa kebahagiaan (*al-sa'adah*) tergantung pada orientasi hidup seseorang. Orang-orang yang shalih dan ahli ibadah akan bahagia apabila ia dapat mencurahkan kebaikan pada manusia dan Tuhan. Mereka meyakini bahwa kebahagiaan yang kekal adalah kebahagiaan di akhirat. Sebaliknya, orang kafir (menutup diri dari kebenaran) hanya akan menuju kebahagiaan duniawi dan tidak memikirkan kebahagiaan akhirat, sebab mereka memang tidak percaya dan mengingkari kehidupan akhirat.

Orientasi hidup dalam pandangan Farid tampak sangat berpengaruh pada konsep kebahagiaan yang dibangun. Ada Orang yang mencari kebahagiaan dengan banyaknya harta. Ada orang yang bahagia karena seluruh syahwatnya terpenuhi. Ada orang yang bahagia sebab telah mencapai ketenaran dan jabatan strategis tertentu. Serta ada pula yang bahagia karena selalu berbuat baik, beramal shaleh dan taat pada perintah Tuhan.¹⁹¹

Imam Gazālī menyebut bahwa kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan menemukan dan memandang dzat Tuhan di akhirat. Dengan kata lain kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan di akhirat. Ia kekal dan abadi. Kebahagiaan yang dimaksud adalah tujuan hidup manusia. Maka menurut Imam Gazālī kebahagiaan yang dimaksud adalah kesempurnaan yang mungkin dapat diraih (*al-kamal al-mumkin*). Kalimat kesempurnaan yang

¹⁹¹Farid, *Thariq al-Sa'adah*, 4.

mungkin diraih mengacu pada esensi sesuatu. Sedangkan kesempurnaan seseorang mengacu pada yang sangat esensial dalam dirinya, yakni *al-nafs*.¹⁹²

Selanjutnya, *al-nafs* inilah yang menjadi landasan kebahagiaan dalam pandangan Imam Gazālī. Kebahagiaan yang hakiki tidak terletak pada pemenuhan aspek jasmaniyah, akan tetapi pemenuhan unsur *nafsiyah* (kejiwaan) yang pada akhirnya bermuara pada kedekatan dengan Tuhan. Imam Gazālī meyakini bahwa *al-nafs* atau *al-qalb* lah yang mampu menerima pancaran ketuhanan, bukan akal rasional, apalagi unsur fisik manusia.

Bagi Imam Gazālī, unsur jasmaniyah manusia hanyalah komplementer. Meskipun begitu, unsur jasmani ini bukannya tidak penting. Ia tetap penting dalam pandangan Imam Gazālī. Unsur jasmani –atau yang juga disebut Imam Gazālī dengan istilah *jawarih*– memiliki peran yang cukup strategis dalam mencapai kebahagiaan. Tentu perannya adalah membantu *al-nafs* dan *al-qalb* menemukan Tuhan. Imam Gazālī dalam beberapa kesempatan menyebut *al-jawarih* itu sebagai alat atau *wasilah* yang bagi *al-nafs* atau *al-qalb* menemukan Tuhan. Sebab manusia perlu melakukan penyembahan kepada Tuhan sebagaimana tuntunan syariat. Shalat, haji dan berbagai ibadah tentunya menggunakan unsur jasmaniyah. Oleh sebab itu unsur jasmaniyah ini juga berperan penting dalam membantu *al-nafs* dan *al-qalb* mencapai tujuannya.¹⁹³

¹⁹²Nasution, *Manusia Menurut al-Ghazali*, 182.

¹⁹³Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld. 3, 3.

Dalam diri manusia terdapat keutamaan-keutamaan induk. Keutamaan-keutamaan ini tampaknya dimaksud oleh Imam Gazālī sebagai pengendali *al-jawarih* (anggota tubuh) untuk melakukan aktifitas yang diperintahkan oleh akal maupun jiwa manusia. Meskipun tidak terbatas, keutamaan-keutamaan manusia yang diberikan oleh Tuhan dikelompokkan oleh Imam Gazālī dalam empat hal, yakni *al-hikmah* sebagai keutamaan akal, *al-syaja'ah* sebagai keutamaan emosi (*al-gadhab*), *al-iffat* sebagai keutamaan syahwat dan *al-adalat* sebagai keseimbangan diri dari berbagai keutamaan di atas.¹⁹⁴

Khusus yang terakhir ini Imam Gazālī menjadikannya sebagai alat ukur keutamaan sebelumnya. Al-Hikmah adalah bentuk keseimbangan (*al-adalah*) antara dua sifat buruk, yakni *al-khab* (pengetahuan yang digunakan untuk menipu) dan *al-balhu* (kelemahan berpikir), *Al-syaja'ah* adalah keseimbangan (*al-adalah*) dari dua sifat buruk *al-ghadlab*, yakni *tahawwur* (keberanian yang berlebihan) dan *jubn* (kebekuan). Sedangkan *al-iffah* adalah keseimbangan (*al-adalah*) dari dua sisi buruk lainnya, yakni *al-syahrh* (hasrat yang berlebihan) dan *khumud al-syahwat* (syahwat yang mati).¹⁹⁵

Dengan menggunakan keutamaan-keutamaan tersebut manusia dapat mencapai ketenangan dan keseimbangan dalam hidupnya. Keseimbangan inilah yang menjadi salah satu elemen penting untuk

¹⁹⁴ Al-Gazali, *Ma'arīj al-Quds fī Madarīj Ma'rīfati al-Nafs*, (Beirut: Dar al-Afaq, 1975), 85.

¹⁹⁵ Al-Gazali, *Ma'arīj al-Quds*, 86-88.

mencapai kebahagiaan. Apabila manusia mampu menggunakan pengetahuannya untuk kemaslahatan umum, maka jalan kebahagiaan akan terbuka. Apabila manusia mampu menahan emosinya, maka jalan kebahagiaan akan terbuka. Begitu juga apabila manusia mampu mengendalikan syahwatnya secara proporsional, maka pintu kebahagiaan akan terbuka.

2. Jenis-Jenis Kebahagiaan Perspektif Imam Gazālī

Sebagaimana telah dipaparkan di atas bahwa kebahagiaan adalah sifat yang relatif. Orang dapat merasa bahagia apabila menemukan hal-hal yang ia senangi. Karena kesenangan dan orientasi hidup setiap manusia beragam, maka hal yang membuat mereka bahagia juga berbeda.

Imam Gazālī membagi kebahagiaan menjadi tiga jenis. Ketiganya ia bagi berdasarkan pada orientasi hidup masing-masing. Kebahagiaan tersebut adalah kebahagiaan ala binatang ternak dan binatang buas, kebahagiaan ala syetan dan kebahagiaan ala malaikat. Orientasi hidup binatang ternak biasanya hanya pada pemenuhan syahwat, makan, minum dan pemenuhan hasrat seksual. Begitu juga orientasi hidup binatang buas adalah menerkam, menguasai dan membunuh. Maka kedua jenis binatang tersebut akan merasa bahagia apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut terpenuhi. Sedangkan orientasi hidup setan adalah menipu, menjerumuskan dan menyesatkan orang lain. Oleh sebab itu kebahagiaan syetan adalah ketika ia mampu menjerumuskan manusia pada keburukan.¹⁹⁶

¹⁹⁶Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 6-7.

Kedua jenis kebahagiaan di atas tampak menjauhkan manusia dari jati dirinya sebagai makhluk Tuhan. Manusia yang hanya mengejar kebahagiaan sebagaimana binatang dan syetan akan berpotensi menghalangi diri dari eksistensi Tuhan. Sebab ia telah jauh dari jati dirinya. Manusia memiliki hati, dan yang dipenuhi cahaya ilahiyah lah yang mampu dekat dengan Tuhan. Maka jenis kebahagiaan yang ketiga, yakni kebahagiaan yang ditempuh oleh para malaikat yang dimaksud oleh Imam Gazālī sebagai kebahagiaan yang hakiki.

Oleh karena kebahagiaan adalah wilayah hati (*al-qalb*) dan jiwa (*al-nafs*) maka yang paling berhak menentukan jenis kebahagiaan adalah hati dan jiwa itu sendiri. Memang orang dapat tenang apabila kebutuhan biologisnya terpenuhi, akan tetapi kebutuhan yang dimaksud bersifat sementara dan tidak kekal dan hal itu menuntut manusia untuk selalu memenuhinya. Padahal apabila ia terpenuhi, sama sekali tidak mampu mengisi hakikat manusia. Hal ini karena makan, minum, syahwat, seks, tipu daya dan lain sebagainya bukan karakter asli manusia. Hakikat manusia, dalam pandangan al-Gazali, adalah jiwanya. Oleh sebab itu yang dibutuhkan manusia adalah nutrisi jiwa, bukan hanya sekedar pemenuhan biologis semata.

Di sini Imam Gazālī menekankan pada manusia untuk meniru orientasi hidup malaikat, yakni memandang keindahan Tuhan (*musyahadah jamal al-hadlrah al-rububiyah*). Langkah pertama yang harus diambil oleh manusia agar mencapai derajat malaikat di atas adalah berusaha mengenali diri sendiri. Makam manusia harus

mengenal unsur intrinsik dirinya yang berupa akal (*al-aql*), jiwa (*al-nafs*), hati (*al-qalb*) dan ruh (*al-ruh*).¹⁹⁷

Imam Gazālī menegaskan bahwa di dalam kebahagiaan malaikat, yakni memandang keindahan Tuhan tidak ada jalan untuk syahwat dan emosi masuk menguasai diri sendiri. Dengan sendirinya dorongan syahwat dan emosi terhalang oleh kenikmatan memandang eksistensi Tuhan. Di sisi lain apabila manusia sudah mencapai puncak kebahagiaan dengan Tuhan, maka apapun yang tampak di luar dirinya ia anggap sebagai pancaran kasih sayang Tuhan. Dengan demikian yang muncul hanyalah cinta kasih dan empati pada makhluk Tuhan.¹⁹⁸

Jenis kebahagiaan juga berkaitan erat dengan jenis jiwa yang dimiliki oleh manusia itu sendiri. Sebagaimana konsep pembagian jiwa menurut Imam Gazālī yang membagi jiwa menjadi tiga, *al-nafs al-lawwamah*, *al-nafs al-ammarah bi al-suu'* dan *al-nafs al-muhtmainnah*, kebahagiaan dapat dirunut kemana arah yang ia tuju. Kebahagiaan yang diinginkan binatang tampaknya searah dengan jenis jiwa yang pertama, lalu kebahagiaan yang diinginkan oleh syetan searah dengan jenis jiwa yang kedua. Sedangkan kebahagiaan yang diinginkan oleh malaikat searah dengan jenis jiwa yang ketiga. Dengan demikian jiwa malaikat lah yang pada akhirnya menemukan kebahagiaan yang hakiki.

Belakangan era modern mendapat kritik dari kelompok yang sadar terhadap sisi negatif modernisasi. Di era ini manusia dianggap

¹⁹⁷Al-Gazali, *Ma'arīj al-Quds*, 15-18.

¹⁹⁸Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 7.

terlalu jauh meninggalkan Tuhan dan keadaan batinnya. Sebab manusia modern cenderung menganggap kebahagiaan sebagai wujud prestasi duniawi yang materialistis.

Sejak munculnya renaissans di Italia dengan meninggalkan dogma agama yang saat itu dikuasai oleh otoritas gereja, barat mulai berangkat menuju pada eksplorasi akal sebesar-besarnya. Doktrin dan dogma agama yang ditanamkan oleh gereja mulai banyak ditentang setelah sebelumnya menjadi pandangan hidup bangsa barat. Renaisans berusaha membangkitkan kembali memori kejayaan abad klasik yang maju karena mendayagunakan akal sehat manusia. Pada era filsuf klasik seperti Plato dan Aristoteles bangsa barat menjadi rumah peradaban dunia. Namun setelah agama menancapkan hegemoninya pada umat manusia, kebebasan berpikir dihalangi, bahkan dianggap sebagai pelanggaran berat dan sebuah pertentangan terhadap otoritas pemerintahan. Masuknya filsafat Ibnu Rusyd yang mengikuti madzhab Aristotelian ke Eropa melalui Cordova telah diwarisi oleh kaum Kristen Partistik dan Muslim Skolastik. Lahirnya Renaissance dan Aufklarung dimulai dengan munculnya nicolas Copernicus (1473-1543) yang telah mempelajari astronomi dengan menyelidiki putaran benda-benda angkasa. Copernicus dengan tegas mengatakan bahwa pusat tata surya bukanlah bumi, sebagaimana yang ditetapkan oleh gereja. Akan tetapi pusat tata surya yang sebetulnya adalah matahari. Jadi bumi dan semua planet berputar mengelilingi matahari sebagai pusat tata surya.¹⁹⁹ Langkah ini

¹⁹⁹Himawan Putranta, *Perkembangan Filsafat Abad Modern*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), 5.

kemudian dikembangkan oleh Galileo Galilei dan Johannes Kepler yang telah melahirkan revolusi tidak saja dalam kaitannya agama Kristen dengan ilmu pengetahuan, akan tetapi lebih jauh dari itu bahwa revolusi tersebut juga berdampak pada kehidupan masyarakat secara luas karena munculnya dominasi sains dan teknologi.²⁰⁰

Berkembangnya sains dan teknologi kemudian dinilai oleh banyak pihak justru menimbulkan krisis pada satu sisi, yakni krisis spiritual. Modernisasi ala Barat juga mengupayakan pemisahan diri manusia dengan Tuhan. Singkatnya modernisasi ala Barat merupakan langkah meninggalkan *theosentris* menuju *antroposentris*.²⁰¹ Dengan landasan pemikiran tersebut manusia modern berkeyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa melibatkan Tuhan. Inilah sesungguhnya sumber krisis yang sebenarnya.

Imam Gazālī tampaknya ingin menggiring opini bahwa orientasi hidup sebatas pada kesenangan duniawi adalah hina, sebagaimana binatang ternak, binatang buas dan syetan. Al-Gazali di dalam bukunya, *Kimiya al-Sa'adah* memaparkan bahwa kebahagiaan berdiri kokoh di atas tiga hal, yakni dorongan syahwat (*quwwatu al-syahwat*), dorongan emosi (*quwwatu al-ghadlab*), dan dorongan ilmu (*quwwat al-ilm*). Maka agar tidak menjerumuskan diperlukan manajemen ilmu yang baik. Dorongan pertama dan kedua

²⁰⁰ Ahmad Taufik Nasution, *Filsafat Ilmu: Hakikat Mencari Pengetahuan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), 23.

²⁰¹ Dedy Irawan "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr", *Jurnal Tasfiah*, Vol. 3, No. 1 Februari 2019, 41-66.

merupakan representasi keahagiaan semu, sedangkan dorongan terakhir adalah representasi kebahagiaan hakiki.

Pada pembahasan sebelumnya telah dipaparkan bahwa menurut Imam Gazālī, dalam diri manusia terdapat keutamaan-keutamaan induk (*ummahat al-fadlail*) yang ia sebutkan dalam bukunya, *Ma'arij al-Quds*. Dengan keutamaan tersebut manusia mampu mempertahankan eksistensinya berada dalam jalan yang benar.²⁰² Uniknya Imam Gazālī menekankan pada jenis keutamaan yang terakhir, yakni *al-adalah* (keseimbangan) dalam dari dua arah negatif. Konsepsi ini sama dengan yang al-Gazali paparkan dalam *Kimiya* dorongan-dorongan yang menjadi pondasi kebahagiaan tersebut harus dibentuk secara seimbang dan proporsional.²⁰³

Dorongan syahwat yang berlebihan akan menggiring manusia pada kemurahan yang berlebihan. Begitu juga apabila dorongan emosi berlebihan dapat menjerumuskan manusia pada kekeliruan. Akibatnya keduanya menyebabkan penderintaan dan kerusakan. Namun apabila keduanya berjalan seimbang akan mengarahkan manusia pada jalan Tuhan. Pun kedua dorongan tersebut tidak boleh dibiarkan terlalu lemah. Syahwat yang terlalu lemah memunculkan sikap apatis, dan emosi yang terlalu lemah dapat menghilangkan gairah beragama. Yang diperlukan adalah keseimbangan (*al-adalah*) di antara keduanya. Emosi yang seimbang dapat memunculkan

²⁰² Al-Gazali, *Ma'arij al-Quds*, 85.

²⁰³ Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 17.

kesabaran dan keberanian, sedangkan syahwat yang seimbang dapat memunculkan “*iffah*” dan “*qana’ah*”.²⁰⁴

Dari konsep Imam Gazālī tentang jenis kebahagiaan yang ia kehendaki dalam dua karyanya itu, dapat diambil benang merah bahwa Imam Gazālī tampak konsisten menyusun argumentasinya tentang kebahagiaan yang hakiki. Bahasa yang dapat menggambarkan adalah bahwa manusia tidak boleh mengedepankan hawa nafsunya untuk mencapai kebahagiaan. Justru hawa nafsu itulah yang nantinya menjauhkan manusia dari kebahagiaan yang hakiki, yakni kebahagiaan yang dirasakan oleh malaikat. Sebab kebahagiaan tersebut hanya dapat dirasakan dengan hati dan jiwa yang bersih dari segala macam syahwat dan emosi yang berlebihan. Keduanya apabila tidak dikontrol secara proporsional dapat menghalangi manusia dari menemukan eksistensi Tuhan. Akhirnya kebahagiaan yang hakiki tidak dapat dicapai.

3. Cara Mencapai Kebahagiaan Imam Gazālī

Ahmad Farid menyatakan setelah ia mewawancarai para ahli dan menelaah berbagai kondisi psikis manusia baik secara individu maupun masyarakat, ia menyimpulkan bahwa jalan mencapai kebahagiaan adalah iman dan taat kepada Allah.²⁰⁵

Memang ada banyak jalan dan cara mencapai kebahagiaan. Cara atau jalan tersebut tentunya sesuai dengan latar belakang sang pencari kebahagiaan tersebut. Jika orang itu berorientasi pada

²⁰⁴Al-Gazali, *Kimiya al-Sa’adah*, 18.

²⁰⁵Ahmad Farid, *Thariq al-Sa’adah*, (Kairo: Maktabah Ibnu Taimiyyah, 1999), hlm. 7.

kehidupan dunia, maka harta dan kekuasaan duniawi dapat memberi kebahagiaan pada dirinya. Sebaliknya, orang yang beriman akan dapat bahagia apabila dapat dekat dengan Allah dan melaksanakan amal-amal akhirat.

Ada satu ayat dalam al-Qur'an yang berbicara tentang kehidupan yang baik dan berkualitas. Dalam surat al-Nahl ayat 97 Allah berfirman.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (الحل : ٩٧)

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan (Q.S Al-Nahl {16}: 97).

Al-Razi menjelaskan bahwa kehidupan yang baik di dunia ini berupa rizki yang halal dan baik, atau bisa berupa ibadah kepada Allah dengan memakan makanan yang halal, rasa qana'ah atau menerima rizki dengan senang hati, dan lain sebagainya.²⁰⁶ Al-Razi melanjutkan bahwa kehidupan orang beriman yang berakal lebih baik dari orang kafir. Ada beberapa alasan yang melandasi pernyataannya itu.²⁰⁷

Pertama, seorang mukmin tahu bahwa nilai kuantitas rizkinya berasal dari Allah. Ia yakin bahwa Allah tidak akan bertindak dzalim dan salah padanya sehingga apapun keputusan dan berapapun bagian

²⁰⁶ Al-Razi, *Mafatih al-Ghaib*, hlm. 114

²⁰⁷ Al-Razi, *Mafatih al-Ghaib*, hlm. 115

rizkinya, ia senantiasa ridha dan ikhlas. Sebab berapapun yang ia terima mengandung kemaslahatan baginya dan keluarganya. Sementara orang yang bodoh tidak mengetahui hal tersebut. Ia akan selalu mengkalkulasi apa yang ia miliki dan akan terus diliputi rasa susah dan kemalangan.

Kedua, seorang mukmin akan selalu yakin bahwa semua musibah dan bencana adalah keputusan Allah. Sementara ridha terhadap keputusan Allah adalah wajib. Dari situlah seorang mukmin menganggap bahwa musibah itu adalah hal yang lumrah. Sedangkan orang yang bodoh tidak mencapai pengetahuan tersebut. Ia akan selalu membesar-besarkan musibah tersebut dengan sulis untuk bangkit kembali.

Ketiga, hati seorang mukmin terasa lapang dengan cahaya *makrifat* (mengenal) Allah. Ketika hati seseorang dienuhi dengan cahaya tersebut maka tidak akan ada ruang untuk kesedihan masuk dalam hatinya. Lain halnya orang yang bodoh yang tidak dipenuhi dengan cahaya tersebut. Di sana mereka akan selalu merasa susah melihat persoalan-persoalan kehidupan yang mereka alami.

Hal ini pula yang dijelaskan oleh al-Gazali bahwa kebahagiaan seseorang tergantung pada watak dan tabiat orang tersebut. Sebagai contoh mata akan merasa bahagia apabila melihat gambar yang indah. Begitu juga anggota tubuh lain yang memiliki cara kebahagiaan mereka masing-masing. Imam Gazālī melanjutkan bahwa hati akan merasa bahagia apabila mengenal Allah. Jagi

kebahagiaan hati –sebagai indera inti manusia- adalah apabila ia mampu mengenal dan meamahi kehadiran Tuhan pada dirinya.²⁰⁸

Kemampuan hati dalam menangkap sinyal-sinyal ketuhanan, lanjut Imam Gazālī, sangat berpengaruh pada kondisi hati itu sendiri pada keadaan selanjutnya. Jika ia mampu menangkap sinyal tersebut, selanjutnya hati akan merasa nikmat, damai dan bahagia. Oleh sebab itu cara paling ampuh dalam meraih kebahagiaan menurut al-Gazali adalah mengenal Tuhan yang dimulai dengan menenal sifat-sifat Tuhan dan akhirnya mencapai puncak makrifat.

Rasa bahagia tidak begitu saja dapat dicapai. Ada banyak proses dan cara untuk mencapai kebahagiaan. Namun cara mencapai kebahagiaan ini tampaknya menganut pada cara pandang seseorang terhadap rasa bahagia itu sendiri. Sebagaimana Imam Gazālī yang membagi cara pandang manusia tentang kebahagiaan menjadi tiga, sebagaimana yang dipaparkan di atas, bahwa ada yang mengartikan kebahagiaan hanya dengan makan, minum dan pemenuhan syahwat. Ada yang mengartikan kebahagiaan apabila ia mampu menerkam, menguasai dan mengintimidasi orang lain, serta ada yang mengartikan kebahagiaan sebagai hasil dari perumpaan batin dengan Tuhan.

Pandangan tentang kebahagiaan oleh kaum hedonis dengan pandangan kebahagiaan kaum spiritualis tentunya juga berbeda. Jika kaum hedonis memandang kebahagiaan sebagai sebuah hasil dari

²⁰⁸ Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, hlm. 4.

memenuhan hasrat materialistik yang tinggi,²⁰⁹ maka kaum spiritualis memandang kebahagiaan sebagai hasil dari ketenangan batin atas laku spiritual yang dijalani.

Imam Gazālī menegaskan bahwa kebahagiaan manusia, bahkan kebahagiaan semua makhluk tergantung pada watak dan karakter makhluk itu sendiri. Mata akan senang melihat sesuatu yang indah, telinga senang mendengar suara yang indah, begitu seterusnya. Sedangkan manusia memiliki watak ilahiyah, yakni watak atau karakter yang selalu merindukan kehadiran Tuhan. Dengan demikian kebahagiaan manusia yang hakiki adalah *makrifat* (mengetahui Tuhan).²¹⁰ Sebelum mengetahui Tuhan, manusia harus mengetahui dirinya sendiri sebab mengetahui diri sendiri adalah kunci mengetahui Tuhan. Dengan demikian kunci mencapai kebahagiaan adalah mengetahui diri sendiri. Dari sini lah al-Gazali menyebut sebuah jargon “*man arafa nafsahu faqad arafa rabbahu*”.

Ada beberapa tahapan yang dapat dilalui manusia untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki.

a. Menundukkan Nafsu (Syahwat dan Emosi)

Dalam paparan sebelumnya telah dibahas bahwa manusia terdiri dari elemen dalam dan luar. Di dalam *Ihya* dan *Ma'arif*,

²⁰⁹Gaya hidup hedonis atau hedonisme adalah pandangan yang mengutamakan pencarian kesenangan dan kepuasan hidup, termasuk kepuasan seks, kenyamanan, kemewahan dan foya-foya. Zadri menyimpulkan bahwa gaya hidup hedonis terdiri dari tiga elemen, yakni kegiatan (*activities*), minat (*interest*) dan opini (*opinion*). Lihat Dwi Arini Zadri, “Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah”, *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 8, No. 2, 2020:228-237.

²¹⁰Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 29-30.

elemen dalam dibagi oleh Imam Gazālī menjadi *al-qalb*, *al-nafs*, *al-ruh* dan *al-aql*. Pada elemen *al-nafs*, manusia berpotensi menuju pada hal-hal buruk dan dosa yang dapat menghalangi hatinya dari pancaran ilahiyah. Hal ini biasanya muncul dari nafs yang secara umum dimaknai sebagai dorongan negatif –yang biasa disebut dengan hawa nafsu. Nafsu ini secara umum mampu menunjukkan dua hal negatif, yakni syahwat dan *ghadlab* (emosi berlebih). Untuk itu al-Gazali mengatakan bahwa untuk dapat mengenal Tuhan, manusia harus mampu mengendalikan dua potensi negatif tersebut. Mengendalikan bukan berarti membunuhnya sama sekali. Akan tetapi manusia harus mampu menundukkan potensi negatif itu agar tidak kalah pada keduanya.

Imam Gazālī meyakini bahwa hati berada di wilayah alam ghaib yang sengaja diciptakan untuk kepentingan ilahiyah, oleh sebab itu secara fitrah manusia memang diciptakan untuk mengenal Tuhan. Hati berhubungan dengan *lauh al-mahfudz* yang juga berada pada alam *malakut*.²¹¹ Di sini Imam Gazālī menggambarkan hati seperti cermin di satu sisi, dan *lauh al-mahfudz* adalah cermin di sisi lainnya. Benda yang berada di antara dua cermin tersebut akan dipantulkan dari dua sisi kecuali apabila cermin tersebut terhalang (*mahjub*) oleh syahwat duniawi. Di sini cermin yang berpotensi terhalang sudah pasti cermin yang berwujud hati manusia. Oleh sebab itu apabila hati manusia

²¹¹ Alam malakut adalah alam tempat para malaikat. Alam ini dapat dijangkau dengan ilmu dan mata batin. Lihat M. Abdul Mujiieb dkk., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, (Jakarta: Mizan, 2009), 40.

terhalang dari dosa dan syahwat yang berlebihan, maka akan sulit menerima pancaran ilahiyah.

Mekanisme saling memantulkan antara dua cermin, yakni hati dan *lauh al-mahfudz*, seolah memberikan gambaran bahwa antara keduanya memiliki hubungan yang dekat yang bersifat fitrah. Dengan kata lain hati memang diciptakan untuk merespon atau setidaknya meneruskan apa yang dipancarkan dari alam langit. Seolah-oleh Tuhan ada di antara kedua cermin tersebut. Jika *lauh al-mahfudz* mampu memantulkan bayangan Tuhan, maka juga hati juga demikian. Semestinya hati yang tidak terhalang oleh syahwat duniawi dan materialisme mampu memantulkan bayangan Tuhan. Inilah yang disebut oleh Imam Gazālī sebagai *ru'yah al-jamal al-ilahiyah* (memandang keindahan Dzat Tuhan).

Mungkin orang mengira kemampuan semacam ini hanya dimiliki oleh para nabi dan wali. Dalam hal ini Imam Gazālī tegas menolaknya. Ia menegaskan bahwa kemampuan menerima bayangan ilahiyah dapat dilakukan oleh semua orang. Hal ini disebabkan oleh fitrah kemampuan batin untuk menerima cahaya ilahiyah. Manusia pada umumnya memiliki kemampuan yang sama apabila mengikuti metode yang dilakukan oleh para nabi dan wali tersebut.²¹²

Bagi Imam Gazālī keberhasilan para nabi dan wali menerima pancaran ilahiyah adalah dengan mengurangi fungsi dan kerja panca indera. Para nabi dan wali itu mampu menekan

²¹²Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 25.

fungsi inderanya yang terbiasa menyalurkan hasrat *nafsiyah* dan syahwat duniawi. Misalnya makan, minum dan berhubungan seksual, atau bahkan memandang dunia sebagai keindahan inderawi. Apabila seseorang mampu menahan diri dan inderanya dari perbuatan-perbuatan yang tercela, menutup pontensi hati pada kecenderungan syahwat dan dorongan emosi, ia akan menemukan hakikat Tuhan dengan mata batinnya. Hal ini dapat dicapai apabila ia berada dalam tempat yang sunyi, menutup fungsi indera dan membuka mata batin, serta menyebut nama Allah terus-menerus dalam hatinya, niscaya ia akan menemukan eksistensi Allah (Tuhan). Dalam kondisi tersebut manusia berada pada tingkatan sepi, fana, dan kehilangan semua wujud yang ada. Alam semesta, bahkan dirinya sendiri hilang seketika, melebur bersama eksistensi Tuhan. Pada saat itu lah terbuka segala hal yang tertutup bagi manusia biasa serta tampak segala keindahan di atas keindahan dunia.²¹³

Dengan demikian konsep bahagia yang bangun oleh Imam Gazālī dapat dicapai dengan mengosongkan hawa nafsu, syahwat dan emosi dari hal-hal duniawi. Sebab hal-hal demikian itu dapat menghalangi mata batin dari memandang keindahan yang disembunyikan oleh Tuhan dari manusia biasa, yakni manusia yang tidak melalui jalan-jalan olah jiwa (*riyadloh*) sedemikian rupa. Dari sini dapat dipahami bahwa kesenangan duniawi yang digambarkan sebagai sumber kebahagiaan oleh kaum hedonis materialis justru merupakan penghalang utama dari kebahagiaan

²¹³ Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 26.

yang hakiki. Dengan adanya rasa kecintaan yang berlebihan pada dunia, yang akhirnya dapat menutupi kecintaan pada Tuhan, niscaya manusia semakin jauh dari kebahagiaan.

b. Menenal Tuhan

Upaya yang kedua dalam mencapai kebahagiaan dalam pandangan Imam Gazālī adalah menenal Tuhan. Langkah awalnya adalah menenal diri sendiri. Sedangkan menenal diri sendiri dalam pandangan al-Gazali berangkat dari sebuah jargon “*Man Arafa Nafsahu fa Qad Arafa Rabbahu*”, barang siapa yang menenal dirinya, maka ia akan menenal Tuhannya. Konsep ini yang juga al-Gazali tulis dalam *Kimiya*, bahwa kunci menenal Tuhan adalah menenal diri sendiri terlebih dahulu. Yang diingankan oleh Imam Gazālī bukanlah diri manusia dari sisi fisiknya, akan tetapi dari sisi batinnya.

Untuk mencapai kebahagiaan, menenal diri sendiri berfungsi menentukan posisi diri manusia di hadapan Tuhan. Manusia yang diciptakan Tuhan tidak hanya berisi sifat-sifat biologis, akan tetapi berisi sifat-sifat *ruhaniyah* yang mampu menangkap sinyal dan pancaran *ilahiyah*. Dari sinilah Imam Gazālī memandang bahwa sifat-sifat yang cenderung menuruti hawa nafsu identik dengan binatang ternak. Sifat-sifat yang senang menerkam, mendominasi dan menindas identik dengan binatang buas. Sedangkan sifat-sifat yang suka menipu, membujuk dan menjerumuskan orang lain identik dengan iblis dan setan. Ketiga sifat tersebut merupakan manifestasi sifat-sifat buruk. Sementara yang terakhir, yang menjadi manifestasi sifat

yang baik adalah sifat malaikat, yakni yang selalu merindukan kehadiran Tuhan dalam hidupnya.

Keempat sifat tersebut ditawarkan oleh Imam Gazālī untuk menjadi alat ukur diri manusia. Dengan berbagai sifat tersebut, manusia dapat mengidentifikasi dirinya dan mengetahui posisi dirinya sendiri. Kemudian setelah mengenal dirinya, bahwa dirinya adalah makhluk yang diciptakan Tuhan untuk selalu mendekat kepada Tuhan, manusia baru dapat mengenal Tuhan secara mendalam untuk meraih kebahagiaan.

Dalam *Ihya* Imam Gazālī menyebut bahwa mengenal Tuhan (Allah) adalah mengenal-Nya dari empat dimensi, yakni dimensi *dzat*, sifat, perbuatan dan hal-hal gaib yang sering diperdengarkan (*al-sama'iyat*) seperti surga neraka, pertanyaan Munkar dan Nakir, siksa kubur, timbangan mizan, dan lain sebagainya.

Pertama, mengenal dzat Allah. Dalam hal ini yang menjadi penekanan adalah bahwa Allah adalah esa. Prinsip ini mencakup 10 tema mengenai eksistensi Allah itu sendiri. Pertama adalah mengetahui wujud Allah secara pasti. Imam Gazālī mengutip banyak ayat al-Qur'an untuk menegaskan eksistensi Allah seperti surat al-Naba ayat 6-16, surat al-Baqarah ayat 164, surat Nuh ayat 15-18 dan surat al-Waqiah ayat 58-73. Ayat-ayat tersebut menjelaskan bahwa alam semesta tidak mungkin ada begitu saja tanpa ada yang menciptakan. Maka yang menciptakan mereka inilah yang disebut Allah, Tuhan semesta alam. Argumentasi yang dibangun oleh Imam Gazālī untuk menegaskan eksistensi Allah

adalah hukum sebab akibat. Segala sesuatu ada pasti ada yang mengadakan. Tidak mungkin ada dengan sendirinya. Segala sesuatu terjadi adalah akibat dari sebab, dan sebab di sini adalah alasan wujudnya alam semesta. Oleh sebab itu Allah lah yang menjadi sebab segala sesuatu.²¹⁴

Tema kedua adalah mengetahui bahwa Allah maha dahulu (*qadim*). Di sini Imam Gazālī ingin menegaskan bahwa sebelum adanya sesuatu telah ada dzat yang ada terlebih dahulu. Ia lah yang ada dan tiada awal dan akhir bagi-Nya. Logika yang dibangun oleh Imam Gazālī adalah apabila Allah baru (baru di sini menjadi ciri khas makhluk), maka Ia butuh pembaharu. Jika pembaharu Allah adalah baru maka ia juga buruh pembaharu sebelumnya. Konsep semacam ini akan memunculkan kerancuan sebab tidak mungkin Tuhan memiliki silsilah yang tiada ujung. Namun Imam Gazālī tetap menekankan, apabila ada silsilah semacam itu, maka yang paling awal itulah Allah. Ia lah yang memulai segalanya dan tidak ada yang lain sebelumnya.²¹⁵

Tema ketiga adalah mengetahui bahwa Allah adalah abadi yang tidak memiliki akhir. Bagi Imam Gazālī sesuatu yang *qadim* (dahulu) mustahil lenyap, boleh jadi lenyap dengan sendirinya dan lenyap oleh sesuatu yang lain. Kedua kemungkinan lenyapnya Allah ini mustahil sebab tidak ada logika yang mendukungnya. Sedangkan tema keempat adalah mengetahui bahwa Allah bukanlah esensi (*jauhar*) yang membutuhkan ruang. Sebab

²¹⁴ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 150-151.

²¹⁵ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 152.

sesuatu yang membutuhkan ruang pasti akan terpengaruh oleh tempatnya. Mungkin ia akan tetap berada di tempat tersebut atau pun menjauh darinya. Jadi hal tersebut bisa jadi diam dan bisa jadi bergerak. Diam dan bergerak adalah sifat makhluk.²¹⁶

Tema kelima adalah mengetahui bahwa Allah bukanlah *jisim* (fisik) yang tersusun dari berbagai esensi. Jika Ia bukan esensi yang membutuhkan ruang, maka tidak mungkin pula ia *jisim*. Sebab *jisim* (fisik) membutuhkan ruang dan tersusun dari berbagai esensi. Sedangkan fisik yang membutuhkan ruang sudah pasti membutuhkan gerak, diam, kadar dan ukuran. Semua ciri tersebut sangat jauh dari ciri-ciri Tuhan. Tema keenam adalah mengetahui bahwa Allah bukanlah substansi yang berdiri dalam *jisim* (fisik). Semua yang *jisim* adalah baru, dan sudah pasti ada yang mendahuluinya. Ini sudah bertentangan dengan logika awal bahwa Allah adalah dzat yang dahulu. Sehingga jika ada yang mendahului, atau bahkan menciptakannya, maka sangat mustahil bagi Allah.

Tema ketujuh adalah mengetahui bahwa Allah adalah dzat yang tidak membutuhkan arah. Kanan, kiri, atas dan bawah adalah arah yang dibentuk oleh manusia. Manusia yang awalnya menyebut istilah arah tersebut. Allah hanya menciptakan dua ujung yang diisyaratkan dengan dua bagian tubuh manusia, kepala yang menunjukkan arah atas, dan kaki yang menunjukkan arah bawah. Kanan dan kiri juga muncul karena Allah menciptakan

²¹⁶Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 152.

dua tangan. Oleh sebab itu dalam konteks teologi Asy'ari²¹⁷ Allah diyakini tidak membutuhkan tempat dan arah. Kemanapun manusia menghadap, maka di sana Allah berada.²¹⁸

Tema kedelapan adalah mengetahui bahwa Allah bersemayam di Arasy-Nya dalam arti yang Allah inginkan dengan bersemayam. Makna semacam ini tidak bertentangan dengan ciri kebanggaan Tuhan serta tidak dapat disamakan dengan ciri-ciri makhluk. Dengan demikian makna *istiwa* (bersemayam) yang disematkan pada Allah dalam perspektif Imam Gazālī adalah manifestasi keagungan dan derajat Allah yang tinggi. Hal ini tentunya tidak berarti bahwa Allah berada di atas, apalagi di langit sebagaimana paham atau keyakinan beberapa kelompok teologi.

Tema kesembilan adalah mengetahui bahwa Allah –di samping dijauhkan dari bentuk dan ukuran serta dijauhkan dari arah- Ia juga dapat dipandang dengan mata di akhirat. Hal ini Allah sendiri yang menegaskan dalam surat al-Qiyamah ayat 22-23. Sedangkan di dunia, tidak akan ada mata yang mampu menemukan dzat Allah. Bahkan Nabi Musa sekalipun. Sementara tema yang kesepuluh adalah mengetahui bahwa dzat yang maha tunggal dalam segala hal dan aktifitasnya. Ia tidak memerlukan teman, bantuan atau partner dalam menciptakan, meniadakan, membentuk dan lain sebagainya. Tidak ada yang mampu

²¹⁷Salah satu rumusan sifat Allah dalam pandangan teologi Asy'ari adalah *Qiyamuhu bi Nafsihi* (berdiri sendiri). Hal ini dimaknai oleh Nawawi al-Bantani bahwa Allah tidak mungkin membutuhkan tempat dan pencipta sebab Ia sudah mampu dan berkuasa tanpa keduanya. Lihat Muhammad Nawawi al-Bantani, *Syarh Tijan al-Darori*, (Istanbul: al-Maktabah al-Hasyimiyah, 2013), 16.

²¹⁸Lihat surat a-Baqarah ayat 115.

menyamainya baik dalam sifat, dzat, maupun pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan oleh Allah.²¹⁹

Kedua, mengenal sifat-sifat Allah. Dalam hal ini juga ada sepuluh tema. Pertama adalah mengetahui bahwa Allah adalah krator alam semesta. Ia maha berkuasa dan mampu melakukan segalanya. Alam semesta yang ada saat ini adalah ciptaan Allah dengan berbagai sistem yang berjala teratur di dalamnya. Tema kedua adalah mengetahui bahwa Allah mengetahui serta meliputi seluruh makhluk yang Ia ciptakan. Tak ada satu pun makhluk yang luput dari pengetahuan dan pengawasan Allah. Tema ketiga adalah mengetahui bahwa Allah maha hidup. Logikanya adalah sifat mengetahui dan sifat berkuasa harus berada pada eksistensi yang hidup. Mustahil apabila benda mati bisa mengetahui dan menguasai sesuatu.²²⁰

Tema keempat adalah mengetahui bahwa Allah maha berkehendak atas apapun yang ia lakukan. Maka apapun yang terjadi dan yang ia lakukan tidak mungkin berasal dari intervensi, paksaan dan tekanan dari pihak lain. Tema kelima adalah mengetahui bahwa Allah maha mendengar dan maha melihat. Tidak ada satu pun makhluk yang luput dari pengamatan dan pendengarannya. Andai ada semut hitam yang kecil berada di kegelapan malam, lalu ia bersuara berbisik dengan kawannya, niscaya akan dilihat dan didengar oleh Allah. Tema keenam adalah mengetahui bahwa Allah maha berbicara. Allah berbicara

²¹⁹Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 154.

²²⁰Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 155.

tanpa suara dan tanpa huruf, bahkan tidak ada pembicaraan yang serupa dengan bicara-Nya sebagaimana tidak ada wujud yang sama dengan wujud-Nya.²²¹

Tema ketujuh adalah mengetahui bahwa *kalam* Allah adalah *qadim* (dahulu). Tema kedelapan adalah mengetahui ilmu Allah adalah *qadim*. Ia akan selalu mengetui dzat dan sifat-Nya. Tema kesembilan adalah mengetahui bahwa *iradah* (kehendak) Allaha dalah *qadim*. Sedangkan tema kesepuluh adalah mengetahui bahwa Allah maha tahu dengan ilmu-Nya, maha hidup dengan kehidupan-Nya, berkuasa dengan kekuasaan-Nya, dan berkehendak dengan kehendak-Nya.²²²

Ketiga, mengenal perbuatan-perbuatan (*af'al*) Allah. Konteks ini juga mencakup sepuluh tema. Tema pertama adalah mengethau bahwa segala alam semesta dan isinya adalah hasil ciptaan, kreasi dan perbuatan Allah. Tidak ada pencipta dan pewujud semua itu selain Allah. Ia menciptakan, mengadakan dan memberikan semua makhluk itu kekuatan dan kemampuan untuk bergerak. Oleh sebab itu semua perbuatan makhluk diciptakan oleh Allah dan berkaitan dengan kekuasaan Allah. Tema kedua mengetahui bahwa keesaan Allah dalam menciptakan perbuatan makhluk bukan berarti menafikan daya dan upaya yang dimiliki oleh makhluk itu sendiri, namun daya itu juga diciptakan oleh Allah secara bersamaan dengan hak memilih (*ikhtiyar*) untuk

²²¹ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 155-156.

²²² Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 157.

melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Daya adalah sifat yang dimiliki hamba, sekaligus ciptaan Allah.²²³

Tema ketiga adalah mengetahui bahwa perbuatan hamba, meskipun dapat diusahakan olehnya, tidak dapat menafikan sifatnya sebagai ciptaan Allah. Maka apapun perbuatan itu, seperti lirikan mata, getaran hati dan lain sebagainya tidak terlepas dari ketentuan, kehendak dan kuasa Allah. Tema keempat adalah mengetahui bahwa Allah berhak menciptakan dan memberikan pembebanan (*taklif*) atau tidak pada hamba-Nya. Pandangan ini berbeda dengan Mu'tazilah yang mengatakan bahwa Allah wajib menciptakan dan memberikan *taklif* untuk kemaslahatan manusia. Hal ini bagi al-Gazali mustahil sebab Allah adalah dzat yang memiliki otoritas penuh untuk melakukan atau meninggalkan sesuatu.

Tema kelima adalah mengetahui bahwa Allah berhak membebani makhluk melebihi kemampuannya. Oleh sebab itu manusia boleh meminta untuk tidak dibebani urusan yang melebihi kemampuannya.²²⁴ Tema keenam adalah mengetahui bahwa Allah berhak memberi makhluknya tanpa harus melakukan kebaikan dan menyiksa makhluknya tanpa harus melakukan dosa. Tema ketujuh adalah mengetahui bahwa Allah berhak melakukan segala hal pada makhluknya, apapun yang Ia inginkan, tanpa harus menjamin kemaslahatan bagi makhluknya. Tema kedelapan adalah bahwa mengenal dan patuh pada Allah

²²³ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 158.

²²⁴ Lihat surat al-Baqarah ayat 286.

adalah kewajiban dari Allah dan syariat-Nya, bukan berdasarkan akal. Sebab akal, bagi al-Gazali, terkadang tidak bisa adil dalam memberikan argumentasi ketaatan pada Allah.²²⁵

Tema kesembilan adalah bahwa tidak mustahil apabila Allah mengutus para nabi. Al-Gazali tidak sepakat pada pendapat aliran Brahmana Hindu (*al-Barahimah*) yang mengatakan bahwa Tuhan tidak perlu mengutus nabi. Tema kesepuluh adalah mengetahui bahwa Allah mengutus Nabi Muhammad sebagai penutup para Nabi serta menghapus ajaran-ajaran sebelumnya, baik Yahudi, Nasrani dan *Shabiin*. Allah juga memberikan Muhammad *mu'jizat* yang tampak berupa keajaiban alam seperti terbelahnya bulan, bertasbihnya bebatuan, serta keluarnya air dari sela-sela jarinya.²²⁶

Keempat, adalah mengenal *al-sama'iyat* atau perkara gaib yang hanya diperdengarkan. Aspek ini memuat sepuluh tema, yakni keyakinan terhadap *al-hasyr wa al-nasyr* (hari berkumpul), pertanyaan Munkar dan Nakir, siksa kubur, mizan (timbangan akhirat), shirat (jembatan akhirat), surga neraka, pemimpin setelah Nabi Muhammad adalah Abu Bakar, Umar, Utsman dan Ali, keutamaan para sahabat Nabi yang berdasarkan khilafah, syarat-syarat menjadi pemimpin setelah tegaknya Islam yang meliputi laki-laki, *wara'*, berpengetahuan, berkecukupan, dan keturunan Quraisy. Yang terakhir adalah batalnya *imamah* (kepemimpinan)

²²⁵Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 161.

²²⁶Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 162.

bagi orang yang tidak memenuhi syarat berpengetahuan dan *wara'* serta berpotensi memunculkan fitnah.²²⁷

C. Analisa Konsep Kebahagiaan (*Al-Sa'adah*) Perspektif Imam Gazālī

Kebahagiaan (*al-sa'adah*) yang digagas oleh Imam Gazālī setidaknya dapat dipahami dengan berbagai konsentrasinya terhadap unsur-unsur manusia. Manusia yang dilihat oleh Imam Gazālī bukan dari sisi lahiriyahnya semata, akan tetapi dari sisi intrinsiknya, yakni kualitas jiwa, hati, akal sehat dan rohnya. Imam Gazālī menafikan kebahagiaan yang sifatnya sesaat dan yang berasal dari aspek-aspek materialistik. Konsep kebahagiaan yang digagas oleh Imam Gazālī ini tampaknya sama dengan jenis kebahagiaan yang berkembang di dunia psikologi modern.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kebahagiaan dalam psikologi modern dibagi dua kelompok besar, yakni kebahagiaan hedonik yang bercorak materialistik, dan kebahagiaan eudaimonik yang bercorak sufistik (spiritual), yang konon digagas pula oleh Aristoteles. Gagasan para psikologi modern tentang kebahagiaan yang ini tampak sama dengan apa yang dieliminasi di satu sisi, dan dikembangkan dikembangkan di sisi yang lain oleh Imam Gazālī. Imam Gazālī mengeliminasi kebahagiaan sesaat yang hanya dirasakan oleh panca indera, dan mengembangkan kebahagiaan yang hakiki yang dirasakan oleh hati.

Konsep kebahagiaan ini dapat ditelisik dari masa lalu Imam Gazālī yang meninggalkan karirnya yang sudah mapan –saat menjadi guru

²²⁷ Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 163-165.

besar di Madarash Nidzamiyah- karena menganggap apa yang ia capai hanyalah semu dan tidak dapat membawa pada kebahagiaan yang sesungguhnya. Oleh sebab itu ia kemudian meninggalkan universitas tersebut dan menjalani hari-harinya sebagai seorang sufi yang mencari pencerahan. Pengalaman spiritualnya kemudian ia tuangkan ke dalam bebragai karyanya, hingga puncaknya ia menulis *Ihya Ulum al-Din*, sebuah karya monumental yang dapat digunakan oleh kaum akademisi sesudahnya menapaki jalan spiritual sekaligus rasional. Bahkan jalan-jalan terjal yang ia lakukan sebagai pakar filsafat akhirnya harus ia anulir sendiri dalam karyanya *al-Munqidz*, di dalamnya Imam Gazālī menyatakan bahwa puncak kebenaran hakiki adalah tasawuf, sebuah laku spiritual yang mampu menangkap kebahagiaan.²²⁸

Meskipun demikian, Imam Gazālī memiliki penilaian berimbang terhadap berbagai hal yang dianggap banyak orang membawa kesenangan. Di luar spiritualitas terdapat kesenangan atau kebahagiaan lain yang dialami oleh makhluk-makhluk lainnya, termasuk manusia. Kebahagiaan *syahwatiyah*, yakni kebahagiaan yang diperoleh binatang dari aktifitas-aktifitas biologis dan kebahagiaan *makriyyah*, yakni kebahagiaan yang diperoleh syetan dari aktifitas tipu daya. Kedua jenis kebahagiaan tersebut tampak memiliki ciri yang sama dengan kebahagiaan hedonik, yang disebut juga dengan kebahagiaan sesaat (*momentery happiness*).

Sebagai antitesis dari jenis kebahagiaan hedonik yang sesaat itu, Imam Gazālī memberikan formula untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki yang ia sebut sebagai kebahagiaan malaikat. Dengan konsep ini

²²⁸Hakim dan Saebani, *Filsafat Umum*, 464.

seolah-olah Imam Gazālī menyatakan bahwa manusia memiliki ciri khas malaikat dalam jiwanya –selain ciri binatang. Hal ini ia tegaskan dalam *Kimiya*. Dengan menyatakan bahwa kebahagiaan malaikat adalah apabila ia menemukan dzat Tuhan sebagai sumber kebahagiaan tertinggi dan asli. Manusia, dalam dimensi malaikat, akan senang dengan pertemuan tersebut.²²⁹ Oleh karena pertemuan manusia dengan Tuhan hanya dapat diakomodir oleh hati, maka untuk menemui Tuhan hati harus benar-benar tanpa penghalang. Imam Gazālī melanjutkan bahwa untuk mampu menemukan kebahagiaan tersebut manusia harus melakukan dua hal dalam garis besar, yakni membersihkan hati dari syahwat dan emosi dan mengenal Tuhan.²³⁰

Hal pertama, yakni membersihkan hati dari syahwat dan emosi, berangkat dari asumsi bahwa syahwat dan emosi adalah dua penyakit yang dapat menghalangi kemurnian hati. Konsep ini dibangun oleh Imam Gazālī karena ia meyakini bahwa hati manusia bagaikan cermin yang memantulkan bayangan subyek yang ada di depannya. Dalam hal ini yang menjadi subyek tersebut adalah Tuhan dengan eksistensi-Nya. Apabila hati dipenuhi syahwat dan emosi, maka hati akan sulit memantulkan bayangan Tuhan, sebab ia terhalang oleh syahwat tersebut.

Mekanisme saling memantulkan antara dua cermin, yakni hati dan *lauh al-mahfudz* seolah memberikan gambaran bahwa antara keduanya memiliki hubungan yang dekat yang bersifat fitrah. Dengan kata lain hati memang diciptakan untuk merespon atau setidaknya meneruskan apa yang dipancarkan dari alam langit. Seolah-oleh Tuhan ada di antara

²²⁹Al- Ğazālī, *Kimiya al-Sa'adah*, 7.

²³⁰Al- Ğazālī, *Kimiya al-Sa'adah*, 24.

kedua cermin tersebut. Jika *lauh al-mahfudz* mampu memantulkan bayangan Tuhan, maka juga hati juga demikian. Semestinya hati yang tidak terhalang oleh syahwat duniawi dan materialisme mampu memantulkan bayangan Tuhan. Inilah yang disebut oleh Imam Gazālī sebagai *ru'yah al-jamal al-ilahiyah* (memandang keindahan Dzat Tuhan).

Selain itu, untuk mempertegas argunemtasinya, dalam *Ihya*, Imam Gazālī menambahkan konsep ma'rifat, yakni mengenal Tuhan dengan berbagai dimensinya yang meliputi mengenal dzat Tuhan, mengenal sifat-sifat Tuhan, mengenal perbuatan Tuhan dan *al-Samai'iyat*. Hal-hal ghaib ini yang menjadi jalan bagi Imam Gazālī untuk menegaskan laku spiritualnya yang membawa kebahagiaan.²³¹ Dan, sekali lagi, Imam Gazālī tampak menekankan unsur batin manusia. Dari aspek inilah manusia mampu mengaktualisasikan dirinya di hadapan Tuhan. Sebagaimana konsep kebahagiaan eudaimonik, bahwa kebahagiaan bukanlah ketika seseorang memiliki mobil mewah, berhubungan seksual dan hal-hal materialistik lainnya, akan tetapi apabila ia mampu mengaktualisasikan diri untuk menjadi mausia berarti bagi manusia dan Tuhan.

Konsep kebahagiaan yang dibangun oleh Imam Gazālī ini sekaligus menyanggah keyakinan kaum hedonik bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai dengan mecurahkan perhatian pada pemenuhan hasrat birahi semata. Kaum hedonik meyakini bahwa kebahagiaan adalah kesenangan yang diperoleh dari pemenuhan syahwat, keinginan dan hawa nafsu. Dalam hal ini seolah-olah Imam Gazālī ingin mengatakan bahwa

²³¹Al-Gazali, *Ihya Ulum al-Din*, jld.1, 158.

Kebahagiaan itu tidak diukur dengan materi, akan tetapi dengan kedekatannya kepada Sang Pencipta kebahagiaan itu sendiri. Melakukan tindakan amoral seperti korupsi, kolusi dan sebagainya, mereka meyakini bahwa kegiatannya itu bisa mengantarkan pada kebahagiaan. Padahal sejatinya kebahagiaan yang sesungguhnya menurut Imam Gazālī bukanlah seperti itu, melainkan ketika seseorang mampu mencapai tingkatan ma'rifah Allah.²³²

Lalu dalam mengenal Tuhan tersebut Imam Gazālī menggunakan logika Nabi Muhammad yang mengatakan bahwa “Barang siapa mengenal diri sendiri maka Ia akan menenal Tuhannya”. Logika ini digunakan untuk menggiring pemikiran manusia bahwa sebelum jauh mengenal Tuhan, ia harus mengenal diri sendiri. Dalam hal ini Imam Gazālī mengajak manusia pada umumnya untuk mengetahui dari mana manusia berasal, apa tujuan manusia diciptakan, lalu akan kemana nanti ia kembali? Pertanyaan-pertanyaan mendasar ini lah yang selanjutnya digunakan oleh Imam Gazālī untuk menggali hakikat diri manusia hingga kemudian ia berhasil menguraikan secara mendalam dan rinci seluk beluk unsur intrinsik manusia.

Dalam hal ini dapat dipahami bahwa seolah-olah Imam Gazālī hendak mengatakan bahwa percuma memiliki kesenangan sesaat yang tidak ada bekasnya dengan memenuhi hasrat dan syahwat duniawi apabila manusia tidak menemukan kenikmatan dan kebahagiaan yang sesungguhnya. Hasrat duniawi itu justru menghalangi kebahagiaan sesungguhnya, yakni pertemuan dengan Tuhan, atau setidaknya

²³²Arroisi, “Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali”, 85-99.

memandang keindahan Tuhan. Hal ini lah yang mendasari pemikiran Imam Gazālī.

Prinsip besar yang ditegaskan oleh Imam Gazālī adalah bahwa dalam fitrahnya, hati –yang dapat merasakan kebahagiaan itu- diciptakan untuk mengenal Tuhan. Maka apabila hati menemui hal-hal selain Tuhan yang membuatnya senang, itu bukan lah kesenangan yang hakiki. Kesenangan itu sifatnya hanya sementara dan tidak sesungguhnya. Hati hanya dialihkan sementara dari apa yang ia tuju. Dalam kondisi seperti ini hati seolah dibuang kesadarannya terhadap kerinduannya dengan Tuhan sehingga apabila kesadaran hati tersebut kembali, ia hanya akan merasakan kehampaan dan kesedihan sebab apa yang selama ini ia tuju belum ia temui.

Dalam *Ma'arij*, Imam Gazālī menyebut bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai kesempurnaan yang sesuai dengan substansi esensialnya, *al-nafs* (kesempurnaan jiwa).²³³ Karena jiwa memiliki sifat dasar mengetahui, maka kesempurnaan jiwa adalah ketinggiannya dalam mengetahui. Cara untuk mengetahui adalah dengan cara dekat dengan Tuhan dengan melalui dunia para malaikat.²³⁴ Dengan demikian kebahagiaan dalam perspektif Imam Gazālī adalah derajat kesempurnaan jiwa dengan mengetahui dan mengenal Tuhan melalui dunia malaikat yang dicapai dengan kesempurnaan jiwa.

²³³ Al-Gazali, *Ma'arij al-Quds fi Madariji Ma'rifati al-Nafs*, (Beirut: Dar al-Afaq, 1975), 101.

²³⁴ Al-Gazali, *Kimiya al-Sa'adah*, 6.

BAB IV

RELEVANSI KONSEP KEBAHAGIAAN (*AL-SA'ADAH*) PERSPEKTIF IMAM GAZĀLĪ TERHADAP SPIRITUAL WELLNESS DALAM KONSELING

A. Spiritual Wellness dalam Konseling

Perkembangan kajian spiritualitas dalam konteks konseling dan psikologi menunjukkan perkembangan pesat, hal ini didasarkan pada ragam penelitian yang menunjukkan dampak positif dari praktik pemanfaatan spiritualitas dalam penanganan permasalahan fisik dan mental. Spiritualitas dalam praktek layanan konseling merupakan bagian integral yang penting dalam perkembangan individu, konselor perlu mengenali dan memahami nilai-nilai spiritual dan keagamaan konseli, hal ini dikarenakan konseling merupakan proses transfer nilai-nilai antara konselor dan konseli, sehingga konselor perlu memperhatikan nilai-nilai yang dimiliki oleh konseli dan nilai-nilai yang akan dibangun dalam proses konseling, hal ini didasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseli mengadopsi nilai-nilai yang dianut oleh konselor. Sehingga menjadi penting bagi konselor memahami nilai-nilai yang dianut oleh konseli, termasuk nilai-nilai spiritual dan religiusitas.

Pengintegrasian dimensi spiritual dalam konteks bimbingan dan konseling baik sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan individu, maupun sebagai bentuk terapeutik saat ini telah memasuki era baru dimana dimensi spiritual menjadi bagian mendasar dalam perkembangan individu. Pelibatan spiritualitas dalam layanan konseling ketika dimanfaatkan dengan tepat dapat menjadi pendekatan yang efektif

dalam rangka memfasilitasi perubahan, harapan, dan pencerahan dalam diri konseli.

Konsep spiritualitas yang dibangun dalam riset yang berkembang saat ini merujuk pada dua sudut pandang, pertama menegaskan spiritualitas sebagai bagian dari perkembangan individu dan bukan bagian dari konsep religiusitas, sedangkan sudut pandang kedua memposisikan dimensi spiritual beririsan dengan dimensi religiusitas meskipun tidak secara tegas mengatakan sebagai bagian dari dimensi religiusitas. Pesatnya kajian mengenai spiritualitas dalam konteks konseling mendorong asosiasi konseling di Amerika (ACA) membentuk divisi khusus mengenai isu spiritual yang dikenal dengan ASERVIC (Association for Spiritual, Ethic, and Religious Values In Counseling).²³⁵

Spiritual wellness adalah sebuah cara hidup yang memandang bahwa kehidupan manusia sangat berarti dan menyenangkan. Pandangan semacam itu dapat berangkat dari nilai spiritual atau laku keagamaan tertentu yang diyakini oleh seseorang, dan juga dapat melibatkan pilihan-pilihan hidup yang dapat dipilih secara bebas dalam setiap kesempatan.²³⁶ Spiritual wellness berdasarkan pada harmoni (keseimbangan) antara tubuh dan jiwa (*body and spirit*), yakni seseorang tidak harus menjadi sempurna untuk mencapai keadaan spiritual.²³⁷

²³⁵ Zinnbauer, B.J. & Pargament, K.I. (2000) *Working with The Sacred : Four Approaches to religous & Spiritual Issues in Counseling. Journal of counseling and depelovment Spring 2000*, Volume 78, 162-171

²³⁶Caroline Young dan Cyndie Coopsen, *Spirituality, Health and Healing: An Integrative Approach*, (Canada: Jones And Bartlett Publisher, 2011), 19.

²³⁷Joe Paprocki, *7 Keys to Spiritual Wellness*, (Chicago: Loyola press, 2012), 104.

Kehidupan spiritual (*spiritual life*) bermula dari pencarian sesuatu yang lebih dalam hidup manusia. Menjadi manusia spiritual berarti mencari sesuatu yang bernilai lebih. Kesehatan spiritual dapat ditemui apabila sesuatu yang lebih itu segera ditemukan. Kondisi ini dapat digambarkan dengan rasa haus yang menyiksa. Seseorang yang merasakan haus karena kekurangan cairan akan merasa lega apabila meminum air yang segar. Jika kesehatan fisik dapat ditemukan atau diwujudkan dengan menjalani lakku hidup sehat seperti diet, olahraga, atau minum splemen, kesehatan spiritual membutuhkan keseimbangan dan harmoni dalam jiwa. Tanpa keseimbangan itu manusia akan menemui dirinya berada dalam sesuatu yang tampak kurang dan tidak mau mencari sesuatu yang lebih berharga dalam hidupnya.²³⁸

WHO mengemukakan bahwa kesehatan spiritual berkaitan dengan keparcayaan dan praktik-praktik keagamaan. Pendapat lain mengatakan bahwa kesehatan spiritual dengan perbuatan baik secara pribadi, prinsip normal tingkah laku, serta cara mecapai kedamaian hati dan merasa damai dalam kesendirian. Oleh sebab itu kesehatan spiritual akan berdampak pada kecerdasan spiritual.²³⁹ *Spiritual wellness* atau kesehatan spiritual adalah bagian dari sebuah tujuan besar berupa *wellbeing* (kesejahteraan), yakni sebuah keadaan di mana seseorang berada dalam puncak kenikmatan hidup. Oleh sebab itu *wellness* yang berupa kesehatan yang diarih dengan melakukan gaya hidup sehat berfungsi sebagai sarana untuk menuju keadaan tersebut. Tanpa kesehatan spiritual, kesehatna lainnya seolah tidak ada gunanya. Oleh

²³⁸ Paprocki, *7 Keys to Spiritual Wellness*, ix.

²³⁹ Ahmad Iskandar, *Sosiologi Kesehatan*, (Bogor: IPB Press, 2012), 17.

sebab itu beberapa model kesehatan menempatkan dimensi spiritual berada di atas dimensi lainnya.²⁴⁰

Wellbeing mencakup dimensi holistik yang lebih luas dari kehidupan yang dijalani. Sedangkan *wellness* adalah bagian dari keseluruhan *wellbeing* itu sendiri. Begitu juga kesehatan spiritual (*spiritual wellness*) yang menjadi bagian dari kesejahteraan spiritual (*spiritual wellbeing*).²⁴¹ Gambaran sederhananya adalah jika *spiritual wellness* dapat dicapai dengan berpikir positif tentang takdir dan keadaan yang saat ini terjadi, serta apapun yang terjadi saat ini adalah kehendak sang Adikodrati (Tuhan), maka *spiritual wellbeing* adalah hasil dari berbagai renungan dan penghayatan atas semua gejala dan keadaan yang saat ini ada yang bersumber dari Tuhan. Tuhan dalam hal ini berada pada titik yang sangat sentral sebab ciri khas spiritual adalah melibatkan Tuhan dalam setiap aktifitas manusia seperti berpikir, berbuat dan berucap.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih membawa dampak terhadap problema kehidupan yang semakin kompleks. Kompleksitas hidup ini ditandai dengan adanya dua hal: Pertama, terpinggirkannya peran manusia dalam pekerjaan karena peran itu telah digantikan oleh teknologi yang diciptakan oleh manusia sendiri. kedua, makin tingginya kebergantungan manusia pada teknologi dari waktu ke waktu. Kehidupan di Indonesia ini menunjukkan bahwa

²⁴⁰Riant NugrohoFirre An Suprpto, *Kesehatan Desa Bagian 1: Konsep Dasar*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021), 24.

²⁴¹Ryan Pendell, "Wellness vs Wellbeing: What's the Difference?" diakses pada 8 Desember 2021, <https://www.gallup.com/workplace/340202/wellness-wellbeing-difference.aspx>.

semakin urban suatu lingkungan, semakin besar kebergantungannya pada teknologi.²⁴²

Pada dasarnya, kehidupan bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan dunia maupun akhirat. Hal ini membawa kepada suatu perkembangan yang membuat individu cenderung berusaha menata kehidupan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Mereka menyadari bahwa suasana yang harmonis di atas landasan nilai-nilai religi yang kuat pada dasarnya merupakan situasi yang kondusif bagi terciptanya kehidupan. Suasana seperti itu akan menumbuhkan kualitas manusia agamis yang memiliki ketahanan dan keberdayaan yang mantap.²⁴³

Charelene E. Westgate (1996) menyebut kondisi tersebut sebagai spiritual wellness yang diartikan sebagai suatu keadaan yang tercermin dalam keterbukaan terhadap dimensi spiritual kehidupan lainnya, sehingga dapat mengoptimalkan potensi untuk pertumbuhan dan perwujudan diri. Selanjutnya oleh Westgate dikemukakan empat dimensi spiritual wellness yaitu: *meaning of life, intrinsic value, transcendence, community of shared value and support*. Sehingga jika individu memenuhi kesemua dimensi spiritual wellness tersebut, dapat diartikan bahwa dia telah memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara bermakna dalam dimensi-dimensi hidup secara terpadu dan utuh di atas landasan spiritual.²⁴⁴

²⁴² Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Yogyakarta: Fitramaya, 2010), 65.

²⁴³ Uswatun Marhamah, *Indegenous Konseling: Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam Kawruh Jiwa*, (Palembang: Bening Media Publishing, 2021), 87.

²⁴⁴ Ingersol, R.E, *Spiritual Wellness Test: The Spiritual Wellness Inventory*, *Journal Profesional School Counseling*: (ASCA: 5 Juni 2004), 7.

Kondisi tersebut mendorong kecenderungan konseling yang berlandaskan spiritual, yang dalam proses penyelesaian masalahnya, di samping menggunakan teori-teori yang sudah mapan, juga menggunakan pendekatan spiritual atau religi dan nilai-nilai kearifan lokal atau indigeneus. Dalam hal ini Stanard dan kawan-kawan²⁴⁵ mengusulkan agar spiritualitas dijadikan sebagai angkatan kelima dalam konseling dan psikoterapi. Konseling merupakan profesi yang dinamis, selalu berkembang dan menyenangkan. Konseling sendiri berhubungan dengan tragedi manusia dan kemungkinan penyelesaiannya dalam cara yang intensif dan penuh perhatian.

B. Analisa Relevansi Konsep Kebahagiaan (*Al-Sa'adah*) Menurut Imam Gazālī Terhadap Spiritual Wellness dalam Konseling

Para ahli psikologi mendefinisikan manusia sebagai makhluk berjiwa. Manusia dianggap memiliki *personality*, karakter, kesadaran dan mempunyai sistem psikis yang unik apabila dibandingkan dengan makhluk lainnya. Dalam pandangan filsuf muslim jiwa ini disebut *nafs*.²⁴⁶

Tema tentang *nafs* ini kemudian menjadi tema pokok Imam Gazālī dalam mendefinisikan manusia. Manusia pada hakikatnya adalah *nafs* atau jiwanya. Dengan kata lain Imam Gazālī tidak melihat manusia dari fisiknya, namun dari sisi psikisnya. Di sini mula-mula Imam Gazālī membagi makna *nafs* menjadi dua. Pertama, *nafs* diartikan sebagai

²⁴⁵ Kavros, P.M, Religiosity. Dalam David A. Leeming, Kathryn Madden, Stanton Marlan (Eds.), *Encyclopedia of Psychology and Religion*, (New York: Springer 2014), 47.

²⁴⁶ Rudi Ahmad Suryadi, *Dimensi-Dimensi Manusia Perspektif Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 2.

sesuatu yang negatif yang ada dalam diri manusia. Dapat diartikan juga sebagai “*al-qawiyu al-hayawaniyyah*” (dorongan hewani) sebagai lawan dari kekuatan akal. Kedua, *nafs* diartikan sebagai hakikat manusia. Bahkan hakekat segala sesuatu adalah jiwanya sendiri. *Nafs* ini bagaikan mutiara (*jauhar*) yang bersinar yang menjadi muara dari akal sehat seseorang.²⁴⁷

Nafs (jiwa) itu pun dibagi menjadi tiga oleh Imam Gazālī. Apabila jiwa itu berada pada ketenangan, selalu ingin menuju pada Tuhan, dimasuki cahaya *ilahiyyah* dan berusaha untuk mengenal Allah maka disebut *al-nafs al-muthmainnah* (jiwa-jiwa yang tenang).²⁴⁸ Dalam *Ihya* Imam Gazālī menambahkan bahwa *al-nafs al-muthmainnah* adalah jiwa yang tunduk pada kendali manusia dan terhindar dari kekacauan yang muncul dari syahwat.²⁴⁹ Apabila jiwa itu memiliki dua kebiasaan baik dan buruk, terkadang ia mengerjakan keburukan dan terkadang ia berbuat baik dan taat pada Tuhan, terkadang ia menggunakan akal sehatnya untuk menjauhi larangan dan dalam waktu yang berbeda ia menerjang larangan karena dorongan syahwat, maka ia disebut *al-nafs al-lawwamah*.²⁵⁰ *Al-Nafs al-lawwamah* juga biasanya mampu menolak bujukan syahwat dan juga menurutinya dalam keadaan yang sama. Sedangkan apabila jiwa itu tunduk sepenuhnya pada syahwat dan menurutinya maka ia disebut *al-nafs al-ammarah bi al-su'*.²⁵¹

²⁴⁷ Al-Gazālī, *Ma'arij al-Quds fi Madariji Ma'rifati al-Nafs*, (Beirut: Dar al-Afaq, 1975), 15.

²⁴⁸ Al-Gazālī, *Ma'arij al-Quds*, 15.

²⁴⁹ Al-Gazālī, *Ihya Ulum al-Din*, 6.

²⁵⁰ Al-Gazālī, *Ma'arij al-Quds*, 16.

²⁵¹ Al-Gazālī, *Ihya Ulum al-Din*, 6.

Jadi apabila diterjemahkan manusia menurut Imam Gazālī adalah makhluk yang memiliki keistimewaan jiwa yang sempurna yang berfungsi sebagai penentu identitas serta kualitas dirinya. Identitas yang dimaksud adalah apabila *al-nafs al-muthmainnah* menguasai diri, maka ia termasuk manusia baik. Sebaliknya, apabila *al-nafs al-lawwamah* dan terutama *al-nafs al-ammarah bi al-su'* menguasai manusia, maka ia menjadi manusia buruk.

Selanjutnya, sebagaimana yang dikutip oleh Yasir Nasution bahwa *nafs* (jiwa) dalam pandangan Imam Gazālī memiliki tiga tingkatan. Tiga tingkatan itu adalah *al-nafs al-nabatiyyat* (jiwa vegetatif), *al-nafs al-hayawaniyyat* (jiwa sensitif) dan *al-nafs al-insaniyyat* atau disebut juga *al-nafs al-nathiqiyyat* (jiwa rasional). *Al-nafs al-nathiqiyyat* atau jiwa rasional itulah yang membedakan manusia dari eksistensi lain.²⁵²

Nafs sebagai hakekat manusia merupakan sesuatu yang abstrak, esensial, dan memiliki sifat-sifat dasar dalam tubuh. Ia tidak berada dalam ruang dan waktu, bersifat immaterial dan memiliki kemampuan menangkap hal-hal yang abstrak. Berbeda dengan tubuh atau jasad.²⁵³ Jasad berada dalam ruang dan waktu, bersifat material dan tidak berdaya apa-apa. Daya yang dimiliki oleh tubuh hanyalah manifestasi daya yang muncul dari *nafs*. Selama *nafs* bekerja maka tubuh masih berdaya. manusia yang memiliki jiwa itu dinilai dengan keterkaitannya dengan

²⁵²M. Yasir Nasution, "Telaah Signifikansi Konsep Manusia Menurut al-Ghazali", *Jurnal Miqot* Vol. XXXV No. 2, Juli-Desember 2011: 227-241.

²⁵³Nasution, "Telaah Signifikansi Konsep", 227-241.

Tuhan, bukan dinilai dengan cara empirik seperti halnya psikologi barat.²⁵⁴

Konsep jiwa yang digagas oleh Imam Gazālī ini memiliki relevansi dengan konsep jiwa yang akhir-akhir ini digagas oleh ahli psikologi dan konseling. Terutama tema tentang *spiritual wellness* yang memandang bahwa manusia adalah makhluk spiritual. Sebagaimana paparan di atas bahwa dimensi spiritual wellness menurut Westgate adalah *meaning of life, intrinsic value, transcendens, dan community of shared value and support*.

Meaning of life (makna hidup) berkaitan erat dengan mengenal diri sendiri. Sedangkan mengenal diri sendiri adalah salah satu ide yang digagas oleh Imam Gazālī untuk mengenal Tuhan dan akhirnya mencapai kebahagiaan. Imam Gazālī fokus menyoroti hati, ruh, jiwa dan akal manusia beserta fungsi, peran dan kinerja mereka yang ia jelaskan dalam *Ihya*. Hingga Imam Gazālī mengatakan bahwa merekalah hakikat yang sesungguhnya dari diri manusia. Sementara jasad, fisik dan anggota badan hanyalah pelayan dan sarana mencapai tujuan. Dengan demikian mengenali diri bagi al-Gazālī adalah mengenali hati dan sisi jiwa manusia itu sendiri.²⁵⁵

Salah satu tanggung jawab konselor adalah membangun karakter positif pada konseli. Konseli yang memutuhkan konseling dari konselor diasumsikan bahwa ia membutuhkan bimbingan dan arahan, serta pendampingan untuk memaksimalkan potensi dirinya. Memaksimalkan

²⁵⁴Psikologi barat menggunakan dua metode untuk mengetahui psikis seseorang, yakni dengan penelitian dan psikoterapi. Lihat, Lynn Wilcox, *Psikologi Kepribadian*, Terj. Kumalahadi, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2018), 60.

²⁵⁵Al-Gazālī, *Ihya Ulum al-Din*, jld.3, 4.

potensi diri harus dimulai dengan mengenal hakikat dirinya sendiri, bahwa ia adalah makhluk yang dapat memberikan dampak positif bagi orang lain, kelompok atau lingkungan. Dalam hal ini, konseli harus mampu menemukan makna dirinya yang meliputi jiwa, hati dan akal sehatnya. Di satu sisi, konselor lah yang harus mampu meyakinkan konseli bahwa ia memiliki potensi yang besar. Dengan demikian konseli dapat memaksimalkan potensi dirinya untuk sebagai sarana mencapai kebahagiaan.

Imam Gazālī menyinggung pemahaman banyak orang bahwa mayoritas manusia hanya mengenal dirinya sebatas dari aspek fisiknya. Mereka hanya memandang manusia sebagai makhluk biologis yang memiliki kepala, tangan, kaki, badan dan semua perangkat yang melekat di dalamnya. Mereka tidak mengetahui bagaimana dapat muncul emosi, cinta, syahwat dan lain sebagainya dari diri mereka sendiri. Mereka itu tidak mengerti hakikat dirinya yang berstatus sebagai manusia, untuk apa ia diciptakan, dari mana ia berasal, bagaimana ia dapat merasa bahagia dan karena apa ia bisa sengsara.²⁵⁶ Pertanyaan inilah yang seharusnya dijawab oleh manusia itu sendiri.

Selanjutnya, Imam Gazālī mengindikasikan bahwa manusia menyimpan berbagai karakter. Karakter yang disimpan manusia adalah karakter binatang ternak, karakter binatang buas dan karakter malaikat. Masing-masing karakter tersebut memiliki caranya sendiri dalam mencapai kebahagiaan yang bergantung pada watak atau tabiatnya. Karakter binatang ternak (*al-bahaim*) biasanya senang apabila terpenuhi unsur biologisnya seperti makan ketika lapar, munim ketika haus, tidur

²⁵⁶Al-Gazālī, *Kimiya al-Sa'adah*, 6.

ketika mengantuk dan kawin ketika bersyahwat. Karakter binatang buas biasanya senang dan bahagia apabila mampu melumpuhkan mangsanya, menerkam dan mencabik-cabik mangsanya. Sedangkan karakter malaikat biasanya senang dan bahagia apabila dapat menemukan eksistensi Tuhan (*al-hadrah al-ilahiyah*).²⁵⁷

Dalam dua karyanya, *Ihya* dan *Kimiya*, Imam Gazālī mengemukakan sebuah hadits yang sangat masyhur, *man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabahu*, barang siapa yang mengenal dirinya, maka pasti ia akan mengenal Tuhannya. Logika yang dibangun oleh Imam Gazālī adalah bahwa yang paling dekat dengan manusia adalah dirinya sendiri. Apabila manusia tidak mengenal dirinya sendiri sebagai eksistensi yang paling dekat, bagaimana manusia mampu untuk mengenal Tuhan yang berada di luar eksistensinya?²⁵⁸

Sebagai bentuk konseling spiritual, makna hidup juga diarahkan untuk mengenal Tuhan. Dalam hal ini, konselor spiritual bertugas mengantarkan konseli kepada pemahaman bahwa Tuhan adalah dzat yang maha baik, bersifat pemaaf dan pemurah. Maka konseli yang menghadapi masalah kejiwaan oleh kesalahan masa lalu, sehingga sulit menemukan momen untuk bangkit kembali, harus menemukan karakter Tuhan yang demikian. Dengan demikian konsep *meaning of life* untuk mengenal Tuhan dalam pemikiran Imam Gazālī mengarahkan konseli untuk mencapai optimalisasi diri yang sesungguhnya.

Selain *meaning of life*, hal yang berkaitan dengan pemikiran Imam Gazālī tentang mengenal diri sendiri adalah *intrinsic value*. *Intrinsic*

²⁵⁷ Al-Gazālī, *Kimiya al-Sa'adah*, 6.

²⁵⁸ Al-Gazālī, *Kimiya al-Sa'adah*, 5.

value mengajarkan bahwa manusia memiliki kemuliaan bawaan yang diberikan Tuhan. Hal ini terlepas dari segala atribut yang ia sandang seperti status sosial, jabatan, harta kekayaan dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, dalam pandangan ini, segala bentuk penjahahan atas nama apapun tidak dibenarkan. Imam Gazālī pun demikian. Ia mengatakan bahwa pada hakikatnya Tuhan telah memuliakan anak cucu Adam sebagai makhluk yang paling sempurna.

Dalam konteks ini, manusia harus memaksimalkan potensinya untuk mencapai kebahagiaan yang abadi (*eudaimonic happiness*). Menggunakan konsep dasar konseling, bahwa konseli adalah pihak yang membutuhkan arahan, bimbingan dan bantuan dalam mengaktualisasikan dirinya, seorang konselor bertugas meyakinkan konseli bahwa ia memiliki nilai yang berasal dari Tuhan. Nilai ini tidak bisa terikat oleh status eksternal apapun, seperti jabatan, harta, status sosial dan lain sebagainya. Akan tetapi nilai intrinsik ini akan tetap dan bahkan meningkat apabila konseli atau semua orang melakukan hal-hal positif. Dengan nilai intrinsik ini, konseli dapat melakukan apapun tanpa merasa inferior atau rendah diri, dan merasa kalah dari orang lain. Dengan nilai intrinsik ini konseli memiliki kesempatan yang sama dengan orang lain untuk berkarya dan mengoptimalkan dirinya, selama ia tidak melakukan hal-hal yang melanggar nilai dan norma dalam masyarakat.

Hanya saja Imam Gazālī memberikan indikasi bahwa manusia dapat dengan sendirinya menjadi rendah derajatnya oleh prilakunya sendiri. Karakter manusia yang menyebabkan ia menjadi hina dan rendah adalah apabila ia menuruti syahwat duniawi dan emosi yang

berlebihan. Sebagaimana jenis pembagian jiwa yang ia paparkan, terdapat dua jenis jiwa yang rendah derajatnya yakni jiwa binatang dan setan. Jiwa binatang apabila ia menuruti syahwat duniawi dan menuruti emosi yang berlebihan. Jiwa yang hanya mengutamakan makan, minum, hubungan seksual dan berbagai aktifitas biologis semata akan menurunkan derajat manusia menjadi sama dengan binatang ternak. Jiwa yang hanya menuruti emosi, ambisi dan senang terhadap hegemoni dan dominasi atas kelompok lain akan menurunkan derajat manusia menjadi binatang buas. Sedangkan jiwa yang suka menipu dan berdusta serta menjerumuskan dapat menurunkan derajat manusia hingga sama dengan setan.

Karakter-karakter yang disampaikan oleh Imam Gazālī di atas apabila dipahami dapat berfungsi sebagai tolak ukur mengidentifikasi diri sendiri. Apa yang jabarkan oleh Imam Gazālī di atas berangkat dari fakta bahwa kebanyakan manusia berusaha menggapai apa yang diinginkannya. Maka dari itu, Imam Gazālī mengatakan apabila seseorang hanya mencari kebutuhan perut dan syahwatnya, ia tampak tidak berbeda dengan binatang ternak. Biasanya orang semacam ini terpengaruh dengan paham materialisme, individualisme dan hedonisme yang mengajarkan bahwa kebahagiaan seseorang terletak pada kemampuannya mendapatkan kesenangan duniawi.²⁵⁹

Selanjutnya, karakter kedua menggambarkan manusia yang serakah, menindas, buas dan bengis. Jenis karakter seperti ini

²⁵⁹Hedonisme mendorong manusia untuk menghasilkan kesenangan sebesar-besarnya yang bersifat individual. Lihat Ramadhan Razali, "Perilaku Konsumen: Hedonisme Dalam Perspektif Islam", Jurnal JESKaPe, Vol.4, No.1 Januari-Juli 2020: 115-124.

menggambarkan manusia yang senang dan bahagia apabila ia berhasil mencanpkan pengaruhnya dan hegemoninya di atas orang lain. Ia tidak mau dikalahkan, tidak mau berkompromi pada hal-hal yang dapat menghambat kepentingannya. Maka orang semacam ini sangat ambisuis dan selalu ingin menang sendiri. Persis seperti binatang buas.

Namun demikian, menurunnya derajat manusia dari kemuliaan asli yang diberikan oleh Tuhan dalam pandangan Imam Gazālī hanya sebatas berkaitan dengan dirinya dan Tuhan. Tidak ada hubungan dengan respon orang lain. Dengan demikian orang lain tidak dapat menghakimi apalagi menindasnya atas nama apapun. Seorang spiritualis yang sehat tidak begitu mudah memandang orang lain salah hingga menganggap ia berhak untuk dihakimi. Ia akan memandang orang lain dengan pandangan kasih sayang. Sebab bagaimanapun juga ia adalah manusia yang memiliki bahaan mulia dari Tuhan.

Selanjutnya, dimensi yang relevan dengan pemikiran Imam Gazālī adalah *transendence*. Spiritualis yang sehat tentunya menyadari bahwa ada hal-hal atau eksistensi di luar jangkauan akal manusia, terutama dzat adikodrati yang maha kuasa dan menggerakkan segalanya yang lazim disebut Tuhan. Hal ini berangkat dari metode seorang spiritualis yang menggunakan hati yang peka dan terbuka untk merespon daya dan energi yang tidak kasat mata. Dalam pandangan Imam Gazālī hati lah yang mampu menemukan eksistensi Tuhan, hingga ia menerima sebuah pengalaman yang tidak dialami manusia pada umumnya yang disebut oleh Imam Gazālī dengan istilah *mukasyafah*, yakni tersingkapnya penghalang hati dari hal-hal yang disembunyikan oleh Tuhan sehingga ia mampu melihat, merasa dan menangkap unsur-unsur gaib

(transendental) yang tidak mampu dilakukan oleh hati yang masih ditutup.²⁶⁰

Konselor spiritual yang membimbing konseli dalam mencapai *spiritual wellness* berkewajiban memahami terlebih dahulu konsep-konsep ketuhanan yang transenden. Hal ini diperlukan supaya konseli juga memahami bahwa selain dunia material, terdapat dunia lain di luar jangkauan akal manusia, yakni Tuhan. Konsep ini berangkat dari pemahaman bahwa kebahagiaan tidak serta merta muncul dari hal-hal material semata, akan tetapi dengan adanya kedekatan dan kesadaran terhadap hal-hal transendental, hati mampu merasakan kebahagiaan.

Imam Gazālī juga mengutip surat *Fussilat* ayat 53 untuk menerangkan bagaimana manusia dapat mengenal Tuhan. Dalam ayat tersebut Tuhan menunjukkan ayat-ayatNya di ufuk-ufuk (penjuru bumi) dan di dalam diri manusia. Itu artinya apabila manusia ingin mengetahui ayat-ayat, tanda-tanda dan karakter Tuhan maka ia harus menelusuri dirinya terlebih dahulu. Pandangan ini kemudian diadopsi oleh al-Razi dalam *Mafatih al-Ghaib*. Ia mengatakan bahwa maksud dari ayat tersebut adalah ketika Tuhan menempatkan embrio manusia dalam rahim yang gelap gulita, lalu embrio tersebut membesar hingga membentuk wujud janin yang sempurna dengan anggota tubuh yang lengkap. Dari sana seharusnya manusia mengenal asal-usul kejadiannya dan siapa yang menggerakkan kejadian tersebut hingga keraguan terhadap Tuhan yang ada dalam hatinya hilang dan berganti keyakinan yang kuat bahwa kejadiannya adalah akibat adr kerja-kerja Tuhan.²⁶¹

²⁶⁰Al-Gazālī, *Ihya Ulum al-Din*, jld.3, 3.

²⁶¹Al-Razi, *Mafatih al-Ghazib*, jld. 27, 140.

Semestinya pemahaman terhadap hal tersebut memunculkan keyakinan bahwa manusia tidak memiliki kemampuan apapun, sementara Tuhan lah yang adi kodrati.

Memang konsep ini tidak sepenuhnya mewakili seluruh kesadaran manusia tentang hakikat dirinya. Mungkin saja karena setiap manusia memiliki tujuan yang berbeda. Akan tetapi hal ini justru menunjukkan konsistensi Imam Gazālī sebagai seorang sufi falsafi, yang berhasil menjelaskan seluk-beluk kejiwaan dalam perseptif spiritual. Imam Gazālī berhasil meyakinkan mayoritas umat Islam bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan, dan cara paling tepat dalam mencapai kebahagiaan adalah mengenal hakikat Tuhan. Sementara untuk mengenal Tuhan, manusia harus mengenal hakikat dirinya terlebih dahulu.

Jiwa yang menurut Imam Gazālī adalah hakikat atau esensi manusia menjadi objek utama yang harus dikenal oleh manusia itu sendiri. Pada hakikatnya manusia adalah makhluk spiritual meskipun ia terdiri dari unsur *jasmaniyyah* (fisik) yang dibentuk sedemikian rupa oleh Tuhan. Akan tetapi bagi Imam Gazālī bukan itu yang dinamakan manusia. Manusia adalah makhluk yang dilihat dari jiwanya. Kualitas jiwa manusia itulah yang menjadi tolak ukur, bukan rupa, fisik atau pun gerak-geriknya. Manusia yang tidak memperhatikan kondisi jiwanya tidak ada bedanya dengan binatang dan makhluk lainnya. Bahkan manusia dapat juga disejajarkan dengan iblis dan setan apabila ia sama sekali meninggalkan jiwanya dalam posisi yang rendah.

Apabila manusia mengenal dirinya ia akan sadar posisinya di hadapan Tuhannya. Tuhan sebagai sang pencipta dan ia sebagai objek

ciptaan Tuhan. Selayaknya ciptaan, manusia berada dalam kekuasaan Tuhan yang maha daya. Ia akan selalu tunduk pada kehendak dan ketentuan Tuhannya.

Mengenal Tuhan (*ma'rifat*) dalam pandangan al-Gazālī adalah puncak kelezatan tertinggi dalam beribadah yang dilakukan oleh manusia.²⁶² Kelezatan beribadah ini boleh jadi merupakan bagian dari kebahagiaan yang dirasakan manusia sebagai hamba Tuhan. Akhirnya apapun yang dilakukan oleh seseorang selalu berorientasi pada Tuhan, bukan lainnya. Ketika ia beribadah tujuannya adalah pengabdian pada Tuhan.²⁶³ Ketika ia melayani manusia atau makhluk lainnya, sama halnya ia melayani Tuhan sebab makhluk adalah manifestasi dari kehendak Tuhan.

Community of shared value and suport terelasi dengan konsep hati dan *jawarih* (anggota tubuh) yang dibangun oleh Imam Gazālī. Konsep yang dibangun adalah hati diibaratkan sebagai raja sedangkan anggota tubuh seerti tangan, kaki dan sebagainya merupakan pasukan yang menuruti perintah raja. Akan sehat menjadi menteri di sini. Ketika hati berkehendak dan memerintahkan sesuatu pada akal, lalu akal melanjutkan pada anggota tubuh, maka terjadi gerak atau tindakan. Jika perintah hati baik, maka perbuatan yang muncul pasti baik. Sebaliknya, jika perintah hati buruk, maka yang muncul adalah perbuatan buruk.

²⁶²Murni, “Konsep Ma’rifatullah Menurut al-Ghazali (Suatu Kajian tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak al-Karimah)”, *Jurnal Ar-Raniry: International Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1, Juni 2014: 123-146.

²⁶³Seorang hamba adalah yang mengabdikan (*abid*), yang melaksanakan pengabdian (ibadah) dengan berbagai bentuknya sebagai buah dari ilmu yang ia dapatkan. Lihat Mahmud Musthafa Halawi, *Pengantar Kitab Minhaj al-Abidin*, dalam “Mihaj al-Abidin”, (Beirut: Al-Risalah, 1987), 17.

Dalam hal ini, konseli diasumsikan memiliki masalah terhadap hubungan sosialnya. Konseli merasa sendiri dan inferior apabila bersama dengan komunitasnya. Konseli dalam hal ini merasa tidak sebanding dengan orang lain di sekitarnya dan merasa tidak diterima sehingga konseli tidak membutuhkan kehidupan bersosial dan hubungan dengan orang lain.

Nilai kebersamaan yang digagas oleh Imam Gazālī menempatkan manusia sebagai makhluk sosial. Ini pula yang dilakukan oleh Imam Gazālī. Sebagai bentuk pengabdian pada umat manusia, ia tidak lama di Nisabur, tempat ia mengajar setelah lama mengembara. Ia kembali ke tanah kelahirannya, Thus, untuk membangun pondok dan dzawiyah untuk para sufi. Komitmen yang ia ambil dengan meninggalkan jabatan prestisiusnya untuk membangun lembaga pendidikan adalah bagian dari *community of shared value and support*, komunitas nilai bersama dan dukungan terhadap para pelajar tasawuf (murid) untuk menempuh jalan yang menurut Imam Gazālī paling baik dan benar, yakni jalan sufi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari teori yang dijabarkan, pemaparan data dan analisis pada tesis di atas maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Kebahagiaan menurut Imam Gazālī derajat kesempurnaan jiwa dengan mengetahui dan mengenal Tuhan melalui dunia malaikat yang dicapai dengan kesempurnaan jiwa. Imam Gazālī membagi kebahagiaan menjadi tiga jenis berdasarkan pada orientasi hidup yaitu: (1) Kebahagiaan ala binatang ternak dan binatang buas (Pemenuhan syahwat dan kebutuhan biologis), (2) Kebahagiaan ala Syetan (Ambisi untuk menundukkan dan menjerumuskan), (3) Kebahagiaan ala Malaikat (Berusaha dekat dengan Tuhan). Imam Gazālī memberikan tahapan yang dapat dilalui untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki: (1) Menundukan Nafsu (Syahwat & Emosi), (2) Mengenal Tuhan. Mengenal Tuhan dapat dicapai dengan cara mengenal dzat Tuhan, mengenal sifat-sifat Tuhan, mengenal perbuatan-perbuatan Tuhan serta mengetahui dimensi-dimensi gaib yang sering diperdengarkan (*al-sama'iyat*) seperti surga neraka, siksa kubur dan lain sebagainya.
2. Relevansi konsep kebahagiaan Imam Gazālī terhadap *spiritual wellness* dalam konseling adalah adanya kesamaan ciri dalam konsep kebahagiaan perspektif Imam Gazālī yang berlandas pada kemampuan manusia mengaktualisasikan diri sebagai makhluk Tuhan dan makhluk sosial dengan dimensi-dimensi *spiritual*

wellness, yang diartikan sebagai suatu keadaan yang tercermin dalam keterbukaan terhadap dimensi spiritual kehidupan lainnya, sehingga dapat mengoptimalkan potensi untuk pertumbuhan dan perwujudan diri.

Dimensi-dimensi *spiritual wellness* yakni *meaning of life* (makna hidup), *intrinsic value* (nilai intrinsik), *transcendence* (transenden) dan *community of shared value and support* (komunitas nilai bersama dan dukungan) yang harus dipahami oleh konselor dalam proses konseling.

Sehingga jika individu memenuhi kesemua dimensi spiritual wellness tersebut, dapat diartikan bahwa dia telah memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara bermakna dalam dimensi-dimensi hidup secara terpadu dan utuh di atas landasan spiritual. Sesuai dengan tujuan umum dari konseling yakni membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimiliki.

B. Saran

Sebagai bentuk dedikasi ilmiah, penullis memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi konselor, konsep konseling Islam perspektif tokoh-tokoh sufi ini layak untuk dijadikan refensi konseling. Psikologi Imam Gazālī membedah secara mendalam unsur-unsur intrinsik manusia (hati, akal, ruh dan jiwa) untuk mengetahui kondisi kejiwaan manusia.
2. Bagi masyarakat umum, agar terhindar dari depresi dan kegelisahan, kebutuhan rohani hendaknya diperhatikan dengan mendekat kepada Tuhan dan menurangi kesenangan duniawi.

3. Bagi akademisi, kajian tentang konseling Islam dengan pendekatan spiritual perlu diperbanyak sebagai alternatif konseling selain konseling yang dikembangkan model Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Arini Zadri, Dwi, “Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah”, *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 8, No. 2, 2020:228-237.
- Arroisi, Jarman “Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali”, *Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17 No. 1, Maret 2019:84-99.
- Fuad, Muskinul “Psikologi Kebahagiaan Manusia”, *Jurnal Komunika*, Vol. 9, No. 1, Januari - Juni 2015: 112-130.
- Fuadi, “Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan”, *Substantia*, Vol. 20 Nomor 1, April 2018: 17-34.
- Hakim, Rosniati “Studi Islam Tentang Akhlak Konselor”, *Jurnal Al-Ta’lim*, Jilid 1, Nomor 4 Februari 2013: 299-311.
- Harmaini dan Arma Yulianti, “Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia”, *Jurnal Ilmiah Psikologi* Juni 2014, Vol. 1, No.2 :109 – 119.
- Hermastuti, Mirza Dwiky, “Respon Organisasi Islam Transnasional Di Indonesia Terhadap Program Deradikalisasi Badan Nasional Penanggulangan Terorisme (BNPT)”, *Journal of International Relations*, Vol. 2, Nomor 1, Tahun 2016: 122-130.
- Irawan, Dedy “Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr”, *Jurnal Tasfiah*, Vol. 3, No. 1 Februari 2019, 41-66.
- Madung, Otto Gusti, “Martabat Manusia Sebagai Basis Etis Masyarakat Multikultural”, *Jurnal Diskursus*, Volume 11, Nomor 2, Oktober 2012: 160-173.
- Murni, “Konsep Ma’rifatullah Menurut al-Ghazali (Suatu Kajian tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak al-Karimah)”, *Jurnal Ar-Raniry: International Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 1, Juni 2014: 123-146.
- Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari, “Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis”, *Jurnal Psikologika*, Volume 23 Nomor 2, Juli 2018: 91-108.

- Nasution, M. Yasir, “Telaah Signifikansi Konsep Manusia Menurut al-Ghazali”, *Jurnal Miqot* Vol. XXXV No. 2, Juli-Desember 2011: 227-241.
- Pauline Pawitri Puji, dkk, “Teori Transpersonal”, *Jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 23, No. 2, Desember 2015: 92-102.
- Putra Andi Eka, “Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern”, *Jurnal Al-AdYaN*, Vol.VIII, NO.1, Januari-Juni/2013: 45-57.
- Putra, Gede Bagus Brahma dan I Ketut Sudibia, “Faktor-Faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai Dengan Kearifan Lokal di Bali”, *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana* 8.1 (2019): 79-94.
- Razali, Ramadhan “Perilaku Konsumen: Hedonisme Dalam Perspektif Islam”, *Jurnal JESKaPe*, Vol.4, No.1 Januari-Juli 2020: 115-124.
- Ridho, Muhammad Hafizh, *Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza*, *Jurnal Studia Insania*, Vol.6, No.1 Mei 2018.
- Rofi’udin, “Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik”, *Jurnal Teologia*, Vol. 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013: 1-37.
- Rusdiana, Ika, “Konsep *Authentic Happiness* pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers”, *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* Vol 2 No 1 Tahun 2017: 35-44.
- Saraswati, Erwin, “Analysis of Creating Shared Value in the Food and Beverage Industry”, *JIAS: Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Bisnis*, Vol. 16, No. 1, January 2021: 154-162.
- Tumanggor, Raja Oloan, “Analisa Konseptual Model Spiritual Well-Being Menurut Ellison Dan Fisher” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 3, No. 1, April 2019: hlm 43-53.

Buku

- Abdullah, Amin, *Antara Al-Gazālī dan Kant: Filsafat Etika Islam*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2020.
- Ahsan dan Elvira Sari Devi, *Knowledge Management dan Penerapannya pada Asuhan Keperawatan Pencegahan Infeksi Nosokominal*, Magelang: Tidar Media, 2021.

- Akhyar, Saiful, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011.
- Akmal Bashori, *Ruang Batin al-Ghazali Studi Atas Kitab Ihya Ulum al-Din*, Yogyakarta: Bintang Surya Madani, 2020.
- Albab, Ulil, “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali”, Skripsi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Prodi Bimbingan dan Konseling Purwokerto: 2020.
- Al-Bantani, Muhammad Nawawi, *Syarh Tijan al-Darori*, Istanbul: al-Maktabah al-Hasyimiyah, 2013.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail, *Shahih Bukhari*, Riyadh: Maktabah al-Rusyd, 2006.
- Al-Gazali, Abu Hamid *Ma'arij al-Quds fi Madariji Ma'rifati al-Nafs*, Beirut: Dar al-Afaq, 1975.
- Al-Gazālī, Abu Hamid, *Al-Munqidz Min al-Dhalal*, Beirut: Dar al-Andalas, 1967
- Al-Gazālī, Abu Hamid, *Ayyuhal Walad*, Beirut: Dar al-Minhaj, 2014.
- Al-Gazali, Abu Hamid, *Ihya Ullum al-Din*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2016.
- Al-Gazālī, Abu Hamid, *Jawahir al-Qur'an*, Beirut: Dar Ihya al-Ulum, 1990.
- Al-Gazali, Abu Hamid, *Kimiya al-Sa'adah*, Yogyakarta: Al-Mishbah.
- Al-Gazālī, Abu Hamid, *Ma'arij al-Quds fi Madariji Ma'rifati al-Nafs*, Beirut: Dar al-Afaq, 1975.
- Al-Gazālī, Abu Hamid, *Tahafut al-Falasifah*, Kairo: Dar al-Maarif.
- Al-Ied, Ibnu Daqiq, *Syarah al-Arbain al-Nawawi*, Makkah: Al-Maktabah al-Faishaliyah.
- Al-Syathibi, Abu Ishaq, *al-Muwafaqat fi Ushul al-Syari'ah*, Makkah: Dar Ibn Affan, 1997.
- Al-Umar Nasir bin Sulaiman, *Al-Sa'adah baina al-Wahmi wa al-Haqiqat*, Saudi Arabia: , 1985.
- Anwar, M. Fuad, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019.
- Azwar, Welhendri dan Muliono, *Filsafat Ilmu Cara Mudah Memahami Filsafat Ilmu*, Jakarta: Kencana, 2019.
- Baidon, Muhammad Ali, *Tarjamah al-Imam al-Gazālī*, dalam *Ihya Ulum al-Din*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2016.
- Campanini, Massimo, “Al-Gazālī”, dalam *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam*, terj. Tim Penerjemah Mizan, ed. Seyyed Hossein Nasr dan Oliver Leaman, Bandung: Mizan, 2003.

- Chodjim, Achmad, *Al-Ikhlas: Bersihkan Iman Dengan Surah Kemurnian*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008.
- Darmareja, Rycoco, dkk., *Dasar-Dasar Keperawatan: Konsep untuk Mahasiswa Keperawatan*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Djohan, *Psikologi Musik*, Depok: Kanisuis, 2020.
- Effendi, Irmansyah, *Spiritualitas: Makna, Perjalanan yang Telah Dilalui dan Jalan yang Sebenarnya*, Jakarta: Gramedia.
- Farid, Ahmad, *Thariq al-Sa'adah*, Kairo: Maktabah Ibnu Taimiyyah, 1999.
- Fauzi, Muhammad, "Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali", Skripsi Fakultas Ushuludin Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta: 2019.
- Firre, Riant Nugroho dan Suprpto, *Kesehatan Desa Bagian 1: Konsep Dasar*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021.
- Frager, Robert, *Obrolan Sufi*, Terj. Hilmi Akmal, Jakarta: Zaman, 2014), 100.
- Frankl, Victor E., *Man's Search for Meaning*, Terj. Haris Priyatna, Jakarta: Mizan Publika, 2018.
- Ganiem, Leila Mona, dkk., *PSR: Personal Social Responsibility: Aku, Kamu, Kita Bisa*, Jakarta: Kencana, 2015.
- Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007.
- Gunawan, Eko, *Ubah Derita Jadi Bahagia*, Yogyakarta: Laksana, 2019.
- Habdy Lubis, Rissalwan, *Spiritualitas Bencana: Konteks Pengetahuan Lokal dalam Penanggulangan Bencana*, Depok: LKPS, 2019.
- Hafidz, Hamzah Zuhair, *Sirah al-Imam al-Gazālī*, dalam *al-Mustashfa*, Madinah: Dar al-Fikr, 1999.
- Hakim, Atang Abdul dan Beni Ahmad Saebani, *Filsafat Umum Dari Metologi Sampai Teofilosofi*, Bandung: Pustaka Setia, 2008.
- Halawi, Mahmud Musthafa, *Pengantar Kitab Minhaj al-Abidin*, Beirut: Al-Risalah, 1987.
- Hanani, Silfia, *Dialog Filsafat Dengan Teologis*, Bandung: Tafakur, 2004.
- Hardiman, Budi, *Filsafat Modern Dari Machiavelli sampai Nietzsche*, Jakarta: Gramedia, 2007.
- Hartono, Jogiyanto (ed), *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, Yogyakarta: ANDI, 2018.
- Hayat, Abdul, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an*, Yogyakarta: LKIS, 2016.

- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2021. *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network. ISBN 978-1-7348080-1-8, 20-25.
- Hendrawan, Sanerya, *Spiritual Management*, Bandung: Mizan, 2009.
- Hidayanti, Ema, *Dimensi Spiritual dalam Praktik Konseling bagi Penderita HIV/AIDS*, Semarang: Walisongo Press, 2012.
- Ibn al-Hajjaj, Muslim, *Shahih Muslim*, Kairo: Dar al-kutub al-Ilmiyah, 1991.
- Imanuddin, "Filsafat Ilmu dalam Pengkajian Islam (Membangun Format Epistemologi Kajian Islam Melalui Rekonstruksi Pemikiran Abed al-Jabiri)", dalam *Studi Islam Perspektif Insider/Outsider*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2013.
- Imron, *Aspek Spiritualitas dalam Kinerja*, Magelang: UNIMMA Press, 2018
- Iskandar, Ahmad, *Sosiologi Kesehatan*, Bogor: IPB Press, 2012.
- Jalil, Abdul, *Spiritual Enterprenership: Transformasi Spiritualitas Kewirausahaan*, Yogyakarta: LkiS, 2013.
- Kartikowati, Endang dan Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami*, Jakarta: Kencana, 2016.
- Khoirudin, Ahmad, *Menemukan Makna Hidup*, Sukabumi: Jejak, 2021.
- Kuncoro, Mudrajad, *Metode Riset untuk Bisnis & Ekonomi; bagaimana meneliti & Menulis Tesis?*, Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2009.
- L.N, Syamsu Yusuf., *Konseling Spiritual Teistik*, Bandung: Rizqi Press, 2009
- Laela, Faizah Noer, *Bimbingan Konseling Sosial*, Surabaya: UINSA Press, 2017.
- Latief, Hिलam, dan Zezen Zainal Mutaqin, *Islam dan Urusan Kemanusiaan: Konflik, Perdamaian dan Filantropi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2015.
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling: Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Luddin, Abu Bakar M., *Dasar-dasar Konseling (Tinjauan Teori dan Praktik)*, Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, 2010.
- Mandzur, Ibnu, *Lisan al-Arab*, Kairo: Dar al-Ma'arif.
- Marhamah, Uswatun, *Indigenous Konseling: Pemikiran Ki Ageng Suryomentaram dalam Kawruh Jawa*, Palembang: Bening, 2021.

- Mujieb, M. Abdul dkk., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Mizan, 2009.
- Murtadho, Ali Murtadho, *Konseling Perkawinan Perspektif Agama-Agama*, Semarang: Walisongo Press, 2009.
- Musthofa, dkk., *Panduan Penelitian Karya Tulis Ilmiah*, Semarang: Pascasarjana UIN Walisongo, 2018.
- Musyafak, Najahan, *Islam dan Ilmu Komunikasi*, Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015.
- Muvid, Muhammad Basyrul, *Al-Ghazali dalam Pusaran Politik, Pendidikan, Filsafat, Akhlak dan Tasawuf*, Surabaya: Global Aksara, 2021.
- Naisaban, Ladislaus, *Para Psikolog Terkemuka Dunia*, Jakarta: Grasindo, 2004.
- Nasution, Ahmad Taufik, *Filsafat Ilmu: Hakikat Mencari Pengetahuan*, Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Nasution, Muhammad Yasir, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Nizar, Imam Ahmad Ibnu, *Orang-Orang Muslim Berjasa Besar Pada Dunia*, Yogyakarta: Laksana, 2011.
- Padmalia, Metta, “Synergi of Grit, Agility and Wellness: My Personal Growth Journey of an Entrepreneurship Lectur”, dalam *Anthology Enterpreneursip*, Surabaya: Universitas Ciputra, 2021.
- Paprocki, Joe, *7 Keys to Spiritual Wellness*, Chicago: Loyola press, 2012.
- Peters, Anthony, *The Business Plan for Happiness*, Bloomingthon: Author House, 2013.
- Putranta, Himawan, *Perkembangan Filsafat Abad Modern*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2017.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Meraih Kebahagiaan* Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008.
- Redfield, James M., *The Celestine Vision*, terj. Rosemary Kesauly, Gramedia: 2008.
- Saeful Anwar, *Filsafat Ilmu Al-Ghazali Dimensi Ontologi Aksiologi*, Bandung: Pustaka Setia, 2007.
- Sandur, Simplesius, *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas*, Yogyakarta: Kanisuis, 2021.
- Saputra, Bambang, *Kado Anak Negeri Untuk Sang Presiden: Membongkar Berhala Sosial-Politik di Indonesia Modern*, Jakarta: Prenadamedia, 2016.

- Setiawan, M. Andi, *Pendekatan-pendekatan Konseling:Teori dan Aplikasi*, Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2012.
- Setyosari, Punaji, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, Jakarta: Kencana, 2016.
- Shodiq, Akhmad, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut al-Ghazali*, Jakarta: Kencana, 2018.
- Sholihan, *Modernitas, Postmodernitas dan Agama*, (Semarang: Walisongo Press, 2008.
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2019.
- Sudimin, Theodorus, dkk., *Mlindungi Martabat Manusia*, Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2020.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suharli, J.I. Michel, *Habit: Sembilan Kebiasaan yang Akan Mnegubah Nasib Anda*, Jakarta: Gramedia, 2009.
- Supriyadi, Dedi, *Pengantar Filsafat Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Suryadi, Rudi Ahmad, *Dimensi-Dimensi Manusia Perspektif Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Deepublish, 2015.
- Susanto, Ahmad, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Syam, Syahril, *The Secret of Attractor Factor*, Jakarta: Gramedia, 2019.
- Syamsu , Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Tim Penyusun Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- Tim Redaksi, *Khutbah al-Kitab*, dalam *Ihya Ulum al-Din*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2016.
- Tobroni, *Memperbincangkan Pemikiran Pendidikan Islam: Dari Idealisme Substantif Hingga Konsep Aktual*, Jakarta: Kencana, 2018.
- Umriana, Anila, *Penerapan Keterampilan Konseling Dengan Pendekatan Islam*, Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015.
- W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan* , Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997.
- Wahid, Abdurrahman (ed), *Ilusi Agama Islam: Ekspansi Gerakan Transnasional di Indonesia*, Jakarta: The Wahid Institute, 2009.

- Wilcox, Lynn, *Psikologi Kepribadian*, Terj. Kumalahadi, Yogyakarta: IRCiSoD, 2018.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Young, Ceroline dan Cyndie Coopsen, *Spirituality, Health and Healing: An Integrative Approach*, Canada: Jones And Bartlett Publisher, 2011.
- Yuntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama, 2009.

Sumber Lain

- Pendell, Ryan, "Wellness vs Wellbeing: What's the Difference?" diakses pada 8 Desember 2021, <https://www.gallup.com/workplace/340202/wellness-wellbeing-difference.aspx>.
- Indeks Kebahagiaan 2017 Badan Pusat Statistik, Subdirektorat Statistik Ketahan Wilayah, CV. Dharmaputra: 2017.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos
 2. Tempat & Tgl. Lahir : Karawang, 01 April 1992
 3. Alamat Rumah : Dusun Krajan RT.008/RW.001
Desa Pasirawi Kec. Rawamerta
Kab. Karawang Prov. Jawa Barat
- HP : 085939195125
E-mail : rikyat.alhasan92@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. S1 UIN Walisongo Semarang
 - b. MAN Awipari Kota Tasikmalaya
 - c. MTsN Rawamerta Kab. Karawang
 - d. SDN Pasirawi Kab. Karawang
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. Pondok Pesantren Darun Najah Semarang
 - b. Pondok Pesantren Bahrul Ulum Kota Tasikmalaya
 - c. Pondok Pesantren Nihayatul Amal Rawamerta Kab. Karawang
 - d. Pondok Pesantren Al-Furqon Kab. Karawang

C. Karya Ilmiah

- a. Pengaruh Intensitas Mengikuti Pengajian Rabu Wage Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Kader (Studi Kasus di Majelis Taklim Jogo Roso PC PMII Kota Semarang): Skripsi.
- b. Artikel Penyuluhan Pembangunan Desa
- c. Artikel Metode dan Teknik Penyuluhan Pembangunan Desa

Semarang, 05 Januari 2022



Rikyat Mubarak Hasan, S.Sos
NIM: 1700018047