

**KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT TASAWUF DAN FILSAFAT
STOIKISME**

(Studi Komparasi Antara Pemikiran Al-Ghazali Dan Epiktetus)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf & Psikoterapi

Oleh :

SITI AISAH
NIM: 2104046054

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Aisah
NIM : 2104046054
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT TASAWUF DAN
FILSAFAT STOIKISME (Studi Komparasi Antara Pemikiran
Al-Ghazali dan Epiktetus)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun, serta sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali semua yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 11 Juni 2025




Siti Aisah
2104046054

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT TASAWUF DAN FILSAFAT STOIKISME
(Studi Komparasi Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Epiktetus)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata I (S-1)
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Disusun Oleh:

SITI AISAH
NIM: 2104046054

Semarang, 11 Juni 2025
Disetujui Oleh:

Pembimbing II


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP: 197903042006042001

Pembimbing I


Dr. H. Abdul Muhaya, MA
NIP: 196210181991011001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara/i:

Nama : Siti Aisah

NIM : 2104046054

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

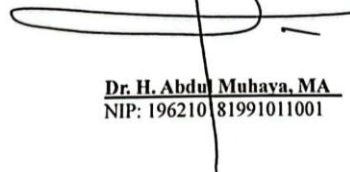
Judul : **KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT TASAWUF DAN FILSAFAT
STOIKISME (Studi Komparasi Antara Pemikiran Al-Ghazali Dan
Epiktetus)**

Naskah tersebut sudah saya bimbing dan saya setuju atau acc (accepted/accedere) untuk bisa diujikan ke Sidang Ujian Munaqosah. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 5 Juni 2025

Pembimbing I



Dr. H. Abdul Muhaya, MA

NIP: 196210181991011001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Siti Aisah

NIM : 2104046054

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul : **KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT TASAWUF DAN FILSAFAT
STOIKISME (Studi Komparasi Antara Pemikiran Al-Ghazali Dan
Epiktetus)**

Naskah tersebut sudah saya bimbing dan saya setuju atau acc (accepted/accedere) untuk bisa diujikan ke Sidang Ujian Munaqosah. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 5 Juni 2025

Pembimbing II



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

NIP: 197903042006042001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Siti Aisah

NIM 2104046054 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 17 Juni 2025

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



Ketua Sidang

Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP: 197903042006042001

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.
NIP: 196210181991011001

Pembimbing II

Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP: 197903042006042001

Penguji I

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.
NIP: 19730627200312103

Penguji II

Otili Jembarwati, S.Psi., M.A.
NIP: 197505082005012001

Sekretaris Sidang

Hikmatun Balighoh N F, M.Psi, Psikolog
NIP: 198804142019032011

MOTTO

“Jangan pernah berpikir bahwa kesenangan dan penderitaan datang dari luar, mereka selalu berasal dari dalam.” ~Epiktetus

“Tidak semua usaha itu membuahkan hasil, namun tanpa usaha tidak akan ada yang berhasil.” ~S.Aisah 2025

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Dalam Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987, terdapat pedoman untuk transliterasi kata atau kalimat dari bahasa arab ke huruf latin. Pedoman ini mencakup:

A. Konsonan

Berikut tabel yang berisi daftar huruf bahasa Arab serta transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	H	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Ze (dengan titik diatas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Šad	Š	Es (dengan titik dibawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ṭa'	Ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Ẓa'	Ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'Ain	'—	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	—	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vocal Tunggal, Rangkap, dan Panjang

Dalam penulisan Arab-Indonesia, tanda vocal terdiri atas vocal tunggal (*monoftong*), vocal rangkap (*diftong*), dan vocal panjang (*mad*).

a. Vokal panjang

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
آ	Fatḥah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍammah	U	U

b. Vocal rangkap

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
أَي	Fatḥah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fatḥah dan wau	Au	A dan U

c. Vocal panjang

Harkat dan huruf	Nama	Huruf latin	Nama
آ	Fatḥah dan alif atau ya	ā	A dan garis diatas
إي	Kasrah dan ya	ī	I dan garis diatas
او	Ḍammah dan wau	ū	U dan garis diatas

C. Syaddah (*Tasydid*)

Dalam bahasa Arab, tanda syaddah (*tasydid*) berfungsi untuk menggandakan huruf yang diberi tanda tersebut. Namun, hal ini tidak berlaku jika huruf yang mendapatkan syaddah berada setelah kata sandang "al-" (ال) dan termasuk ke dalam huruf-huruf syamsiyah. Dalam kasus seperti itu, huruf lam pada "al-" tidak dibaca, dan huruf syamsiyah setelahnya langsung diberi tanda syaddah sebagai gantinya.

Contoh:

Kata Arab	Alih Aksara
قُدِّمَ	<i>Quddima</i>
مُمَيِّزٌ	<i>Mumayyiz</i>
الرَّحْمَنُ	<i>Ar-Rahmān</i>
السَّعَادَةُ	<i>As-Sa'adah</i>

D. Kata Sandang

Dalam penulisannya, kata sandang yang dilambangkan dengan al (ال) dibagi menjadi dua, yaitu bila diikuti dengan huruf Qamariyyah dan bila diikuti dengan huruf Syamsiyyah.

Contoh:

Kata Arab	Alih Aksara
الْقُرْآنُ	<i>Al-Qur'āna</i>
الشَّمْسُ	<i>Asy-Syamsu</i>

E. Ta' marbūṭah

Dalam transliterasi, kata ta' marbūṭah dibagi menjadi dua kategori: yang hidup atau yang memiliki harakat fathah, kasrah, atau ḍammah dan yang mati atau sukun. Transliterasi ta' marbūṭah yang hidup atau memiliki harakat fathah, kasrah, atau ḍammah adalah [t], sedangkan transliterasi ta' marbūṭah yang sukun adalah [h]. Apabila setelah ta' marbūṭah-nya terdapat kata sandang al (ال) dan bacaan yang kedua terpisah maka ditulis [h].

Contoh:

Kata Arab	Alih Aksara
خَافِضَةٌ رَّافِعَةٌ	<i>Khāfiḍatur rāfi‘ah</i>
الْقَارِعَةُ	<i>Al-Qāri‘ah</i>
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	<i>Rauḍah al-atfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ	<i>al-Madīnah al-Munawwarah</i>

F. Huruf Kapital

Kaidah Ejaan Bahasa Indonesia (EBI) mewajibkan penggunaan huruf kapital untuk alih aksara ini. Pada awal kalimat, huruf kapital digunakan, serta huruf pertama dari nama tempat, bulan, agama, dan sebagainya. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, huruf pertama dari nama diri bukan huruf pertama dari kata sandangnya.

Contoh:

Kata Arab	Alih Aksara
رَمَضَان	<i>Ramaḍān</i>
الْشَّافِعِيّ	<i>Asy-Syāfi‘ī</i>
الْبُخَارِيّ	<i>Al-Bukhārī</i>

Mengenai penulisan nama tokoh-tokoh asal Indonesia, sebaiknya nama-nama tersebut tidak dialihaksarakan meskipun berasal dari akar kata bahasa Arab. Contohnya, penulisan yang benar adalah *Nuruddin al-Raniri*, bukan *Nur al-Din al-Raniri*, serta *Abdurrahman Wahid*, bukan *Abd al-Rahman Wahid*.

G. Pengecualian

Kalimat atau kata di dalam bahasa Arab yang sudah umum dan telah masuk ke dalam bahasa Indonesia tidak perlu lagi ditulis menggunakan transliterasi Arab ke Latin. Tapi, bilamana kata-kata tersebut merupakan bagian dari rangkaian teks Arab, maka penulisannya harus tetap menggunakan transliterasi secara lengkap.

Contoh: *Al-‘Ibrah bi ‘umūm al-lafẓi lā bi khusūs al-sabab, Fī Żilāl al-Qur’ān.*

UCAPAN TERIMA KASIH

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين على كل حال ونعمة الله، الصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه أجمعين

Segala puji bagi Allah, Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah memberikan nikmat serta karunia-Nya kepada kita. Oleh karenanya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir berupa skripsi ini yang penulis beri judul “Konsep Kebahagiaan Menurut Tasawuf dan Filsafat Stoikisme (Studi Komparasi Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Epiktetus)”. Kemudian, tidak lupa shalawat beserta salam semoga selamanya tercurah limpahkan kepada panutan kita, Nabi Muhammad saw.

Setelah melalui berbagai tahapan, rintangan, dan pengalaman dalam proses penyusunan skripsi ini, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. Mokh. Sya’roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si., selaku Kepala Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, MA selaku dosen pembimbing I dan Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si., selaku dosen pembimbing II, yang telah mencurahkan banyak ilmu, nasehat, wawasan, serta meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M.Psi, Psikolog., selaku dosen wali yang telah membantu dan membimbing kelancaran perkuliahan selama empat tahun masa studi penulis.
6. Seluruh dosen yang membantu dan mendukung karya skripsi ini, khususnya dosen prodi Tasawuf dan Psikoterapi.

7. Kedua orang tua tercinta dan tersayang, Bapak Abdul Hamid (Alm) dan Ibu Esur yang selalu mendukung dan mendo'akan tanpa henti.
8. Ketiga kakak tersayang, Hasan Ismail, Husen Ishak, dan Titin Siti Patimah yang selalu mendukung, menasehati, dan membantu dalam terwujudnya skripsi ini, juga tak kalah penting kedua adik tersayang Husnan Muhammad dan Siti Khadijah.
9. Keluarga besar yang mendukung penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021, terutama Annisa, Novi, Nandita, Tasya, Septy, Ofi, dan Dhila.
11. Pihak-pihak lain yang mendukung dan mendo'akan penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kepada mereka, para pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sangat tulus. Penulis menyadari karya ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, tata bahasa, ataupun penulisan. Namun, semoga tetap bermanfaat. Akhir kata, saran dan kritik sangat diharapkan dalam karya ini.

Semarang, 11 Juni 2025

Penyusun



Siti Aisah

DAFTAR ISI

HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
DAFTAR ISI	xiv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	6
D. Tinjauan Pustaka	8
E. Metode Penelitian	11
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Pengertian Kebahagiaan	16
B. Kebahagiaan dalam Pandangan Islam	18
C. Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi	21
D. Kebahagiaan dalam Pandangan Filsafat	22
E. Tingkatan Kebahagiaan	29
BAB III KEBAHAGIAAN DALAM PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN EPIKTETUS	32
A. Biografi Al-Ghazali	32
1. Riwayat Hidup Al-Ghazali	32
2. Karya-Karya Al-Ghazali	35
3. Konsep Pemikiran Al-Ghazali Tentang Kebahagiaan	36
B. Biografi Epiktetus	48
1. Riwayat Hidup Epiktetus	48
2. Karya-Karya Epiktetus	50

3. Konsep Pemikiran Epiktetus Tentang Kebahagiaan.....	52
BAB IV ANALISIS PERBANDINGAN KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN EPIKTETUS	67
A. Analisis Konsep Kebahagiaan	67
B. Persamaan Pemikiran Al-Ghazali dan Epiktetus tentang Kebahagiaan..	70
C. Perbedaan Pemikiran Al-Ghazali dan Epiktetus tentang Kebahagiaan...	72
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	90

ABSTRAK

Setiap manusia yang hidup di dunia ini sejatinya pasti menginginkan kebahagiaan. Namun, karena sifatnya yang subjektif membuat pandangan mengenai kebahagiaan bagi setiap orang akan berbeda-beda. Dengan banyaknya perspektif mengenai kebahagiaan, ini membuat kebahagiaan menjadi suatu pembahasan yang tidak mudah untuk dikaji. Namun, meskipun demikian, hal tersebut tidak membuat para pemikir seperti al-Ghazali dan Epiktetus terhalangi untuk terus mencoba mengkaji serta mempelajari tentang makna kebahagiaan bagi manusia. Penelitian ini sendiri bertujuan untuk menemukan keunikan, perbedaan serta persamaan atau titik temu dari kedua pandangan tokoh besar tasawuf yaitu al-Ghazali dan tokoh besar stoikisme yaitu Epiktetus tentang kebahagiaan. Dalam prosesnya, penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*). Kemudian data yang diperoleh dari kitab *Kimiyyah al Sa'adah*, buku *The Enchiridion*, dan sumber-sumber pendukung lain dianalisis menggunakan metode *conten analysis* dan komparatif.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan bagi al-Ghazali yaitu disaat segala sesuatu berjalan sesuai dengan tabiat atau kodratnya, baik jiwa maupun raga, yang mana semua itu berdasarkan tujuan manusia diciptakan. Sementara itu, menurut Epiktetus kebahagiaan sejati hanya akan diperoleh ketika hidup sesuai dengan kebajikan serta menerima apa yang tidak dapat diubah. Berdasarkan hasil analisis, kedua tokoh ini memiliki persamaan pemikiran dimana keduanya sama-sama memandang serius persoalan tentang kebahagiaan serta sama-sama membahas pengendalian diri didalamnya. Kemudian, dikarenakan keduanya berasal dari latar belakang yang sangat berbeda yaitu taswuf dan stoikisme, maka itu berpengaruh terhadap pemikiran serta pandangan keduanya terhadap kebahagiaan sejati, cara memperoleh kebahagiaan, serta istilah-istilah yang digunakan keduanya.

Kata Kunci : *al-Ghazali, Epiktetus, Kebahagiaan*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan bukanlah sebaris kata asing yang jarang ditemui ataupun didengar dalam kehidupan sehari-hari. Setiap manusia yang hidup sejatinya pasti menginginkan kebahagiaan.¹ Artinya, manusia menjadikan kebahagiaan sebagai salah satu tujuan hidup sebab tidak ada individu yang tidak ingin bahagia. Oleh karena itu, manusia bekerja siang dan malam serta melakukan berbagai kegiatan dari bangun tidur hingga kemudian tidur lagi demi mencapai kebahagiaan dari berbagai macam sudut kehidupan. Pada hakikatnya, kehidupan dipenuhi dengan berbagai macam rasa seperti perasaan bahagia, sedih, senang, suka, duka, tangis, dan tawa dalam meluapkan emosi yang dialami manusia. Karena selain diberikan akal oleh tuhan, manusia juga diberi jiwa atau rasa sebagai pelengkap kehidupan.

Pandangan mengenai kebahagiaan bagi setiap orang akan berbeda-beda karena kebahagiaan bersifat subjektif. Sebagian orang mendefinisikan kebahagiaan itu ketika kita dapat memiliki segalanya seperti harta kekayaan, kekuasaan, pasangan yang cantik/tampan, dan pendidikan yang bagus. Ada lagi yang mendefinisikan kebahagiaan dengan sesuatu yang sederhana seperti ketika mendapat voucher diskon belanja, ketika bertemu teman lama, menang dalam game kelompok, dan kondisi-kondisi sederhana lainnya. Akan tetapi, dikarenakan kebahagiaan bersifat subjektif maka perasaan ini tidak bisa dipukul rata, kebahagiaan itu tergantung pada nilai-nilai serta tujuan hidup seseorang.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, kebahagiaan merupakan hal yang dicari oleh kebanyakan orang. Kebahagiaan seperti harta karun yang siap diburu oleh setiap manusia tidak peduli latar belakang apapun yang membersaminya.² Khawatir akan masa depan, galau, cemas, sedih, risau,

¹ Jamaliddin El-Banjary, *Authentic Happiness: 25 Kunci Kebahagiaan Sejati dengan Pendekatan Sufistik*, Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2023, h. 1.

² *Ibid.*, h.1.

stress, dan merasa tertinggal menjadi hal umum yang terjadi terutama dikalangan mahasiswa akhir yang sedang berjuang untuk menyelesaikan pendidikan sarjana nya. Permasalahan-permasalahan itu sendiri timbul karena ketidakmampuan manusia dalam mengelola dan mengendalikan pikiran serta emosi negatif dalam dirinya. Memang benar bahwa mahasiswa akhir tidak akan terhindar dari fase itu, namun kebanyakan orang hanya akan terfokus pada masalah yang terjadi tanpa memikirkan solusi, sehingga masalah ini menghambat kegiatan sehari-hari salah satunya adalah tugas akhir di kampus.

Sumber kebahagiaan sebenarnya sederhana, namun masih banyak orang yang merasa tidak bahagia. Penyebab manusia tidak merasa bahagia yaitu perasaan tidak puas dari hasil yang tidak sesuai dengan keinginan atau harapan. Yang lebih parah dari itu, keinginan-keinginan tersebut tidak disertai dengan kepandaian dalam menikmati setiap hasil yang ada di depan mata.³ Perasaan yang selalu merasa tidak puas ini akan membuat jiwa kita tidak tenang, sedih, dan tidak bahagia.

Definisi “bahagia” menurut KBBI yaitu “*kondisi/keadaan atau perasaan senang dan tenteram (terlepas dari segala hal yang menyusahkan)*”, sementara “kebahagiaan” diterjemahkan sebagai “*ketenteraman hidup dan kesenangan, keberuntungan, serta kemujuran lahir dan batin*”.⁴ Dalam bahasa Inggris, kebahagiaan disebut “*happiness*”, dan dalam bahasa Arab disebut dengan “*sa’adah*”. Sementara dalam bahasa Yunani, kebahagiaan dikenal dengan istilah “*eudaimonia*”. Diambil dari suku kata *en* yang berarti “bagus, baik” dan *daimon* yang berarti “dewa, roh, kekuatan batin”. *Eudaimonia* mempunyai arti yang beragam seperti kebahagiaan, kemakmuran, kesejahteraan, dan berkat.

Sebuah laporan survei yang melibatkan 24.269 partisipan dari 30 negara, termasuk 500 orang dari Indonesia, yang dipublikasikan oleh Ipsos Global Happinest Report⁵ di ipsos.com untuk merayakan Hari Kebahagiaan

³ M. Nurroziqi, “*Jalan Kebahagiaan*”, (Jakarta: PT Gramedia, 2017), hal. 8-9.

⁴ KBBI online, <https://kbbi.web.id/bahagia> diambil pada tanggal 08 Desember 2024 pukul 14.30 WIB.

⁵ IPSOS adalah salah satu perusahaan riset dan konsultasi pasar global terbesar di dunia yang berpusat di Paris, Prancis. Perusahaan ini menyediakan layanan riset dan konsultasi di berbagai

Internasional pada 20 Maret setiap tahun, menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi ketiga dalam kebahagiaan global. Berdasarkan data, 82% warga Indonesia merasa bahagia, menjadikan negara ini sebagai yang paling bahagia di Asia Tenggara, dibandingkan dengan negara-negara tetangga seperti Thailand (79%), Malaysia (77%), dan Singapura (74%). Lonjakan yang signifikan tercatat dalam perbandingan dengan tahun lalu, di mana Indonesia mengalami kenaikan sembilan posisi dan persentase kebahagiaannya bertambah 3% dari 79% pada tahun 2023.⁶

Kepuasan dalam ikatan keluarga (terdiri dari orang tua, saudara, dan/atau sepupu), dianggap sangat krusial bagi kebahagiaan masyarakat Indonesia, dengan tingkat kepuasan sebesar 89%, melebihi rata-rata global yang hanya 76%. Dukungan emosional dari keluarga terdekat, seperti anak (94%) dan pasangan (88%), dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga berpengaruh positif terhadap kebahagiaan secara keseluruhan. Di samping itu, relasi dengan teman (85%) juga memiliki peran krusial dalam tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia. Selain hubungan dengan keluarga atau teman, kesehatan fisik juga berperan penting dalam menentukan tingkat kebahagiaan individu, di mana sebagian besar masyarakat Indonesia (87%) merasa puas dengan kondisi fisik mereka. Sementara itu, akhir-akhir ini kesehatan mental juga menjadi elemen krusial dalam menentukan kebahagiaan. Data menunjukkan bahwa 83% warga Indonesia merasa senang dengan kesejahteraan kesehatan mental mereka. Di Asia Tenggara, Indonesia adalah negara yang mempunyai tingkat kepuasan pendidikan dan pekerjaan tertinggi, di mana 85% penduduk merasa puas dengan pendidikan dan pekerjaan yang mereka Jalani.⁷

Jika dilihat dari beberapa pernyataan diatas, kebahagiaan yang dimaksud ternyata lebih kepada kebahagiaan yang berputar pada kesenangan duniawi

bidang, termasuk riset pasar, opini publik, dan analisis media. Ipsos juga melakukan penelitian di berbagai bidang seperti kebijakan sosial, budaya, kesehatan, dan pendidikan.

⁶ Ipsos Global Advisor, <https://www.ipsos.com/en-id/global-happiness-indonesia-2024> diambil pada tanggal 08 Desember 2024 pukul 14.59 WIB.

⁷ *Ibid.*,

saja. Padahal kebahagiaan tidak hanya itu. Dalam Islam terutama dalam segi tasawuf, kebahagiaan juga dapat dilihat dari sudut pandang ukhrawi. Menurut al-Ghazali, seorang sufi, teolog, ulama fiqih syafi'iyah, sekaligus filsuf muslim asal Iran yang lahir pada tahun 1058 M atau tahun 450 H, kebahagiaan itu sifatnya metafisik. Maksudnya, kebahagiaan hanya bisa dimiliki atau dicapai oleh manusia yang memiliki jiwa dan hati yang bersih. Manusia yang menyandarkan kebahagiaannya kepada fisik atau duniawi maka akan terperosok kedalam kubangan kehampaan sebagai bentuk kekecewaan. Dalam salah satu kitab karangannya yang berjudul *Kimiyatus Sa'adah* (Kimia Kebahagiaan), al-Ghazali menawarkan sebuah konsep untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki, baik kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat.⁸ Kemudian, puncak tertinggi dari kebahagiaan menurut al-Ghazali ialah saat hijab manusia dengan Allah SWT. telah terbuka, lalu ia bisa melihat Allah dengan mata hatinya (*ma'rifatullah*).⁹ Memahami sifat-sifat Allah serta meresapi keagungan-Nya akan membawa kebahagiaan dan kedamaian dalam diri manusia. Oleh karena itu, pemurnian hati dari kecenderungan negative dan penyelarasan dengan nilai-nilai spiritual merupakan langkah esensial dalam mencapai kebahagiaan yang hakiki.¹⁰

Kemudian, tokoh lain yang banyak membicarakan tentang teori atau konsep kebahagiaan ialah Epictetus, seorang filsuf terkenal asal Hierapolis yang lahir antara tahun 50-60 M. Epictetus merupakan seorang budak dan pernah belajar filsafat kepada Musonius Rufus yang merupakan seorang filsuf stoa. Maka dari itu ia juga menganut aliran *Stoa* atau *Stoikisme*.¹¹ Stoikisme merupakan sebuah aliran filsafat yang menekankan pentingnya hidup bersama *arete*, yang merupakan ekspresi tertinggi dari manusia. Melalui *arete*, seseorang akan

⁸ Erik Martin, R. Yuli Ahmad Hambali, "Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)" dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 3, No. 1 (2023), hal. 17-18.

⁹ Al-Ghazali, "*Metode Menggapai Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan*", terj. Haidar Bagir (Bandung: Mizan, 2014), h.10.

¹⁰ Nur'azzam, *Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*, Salatiga: UIN Salatiga, 2024, h. 45-47.

¹¹ Pramelia Nur Amalia, Cindy Octia, Mohammad Alvi Pratama, "Keadilan Sosial dalam Epictetus" dalam *Jurnal Filsafat Terapan*, Vol. 1, No. 2 (2024), h. 4.

berusaha untuk mencapai keutamaan moral dan intelektual. Menurut Epictetus “Things we can control” adalah hal-hal yang berada dalam kekuasaan kita ~sumber kebahagiaan. Karenanya, kenikmatan sejati hanya dapat berasal dari dalam diri. Akan tetapi, kita tidak dapat bergantung pada keadaan yang tidak dapat dikendalikan untuk memberi kita kedamaian dan kepuasan sejati. Teori Epictetus ini sering disebut juga dengan *Dikotomi Kendali*. Menurut para filsuf stoa, menjadikan hal-hal yang tidak dapat dikuasai sebagai tempat menggantungkan kebahagiaan adalah tidak logis atau tidak rasional.¹²

Stoikisme pada dasarnya mengajarkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan membedakan yang baik dan buruk serta berfokus pada berbagai hal yang dapat manusia kendalikan (pikiran, pandangan, kehendak, dan reaksi emosional terhadap suatu peristiwa) dan menerima hal-hal yang ada diluar kendali kita (keadaan eksternal, tindakan orang lain). Dengan memusatkan diri terhadap hal-hal yang dapat dikendalikan, manusia dapat dengan mudah mengatasi tantangan serta dapat menjalani hidup dengan kedamaian batin.¹³

Tasawuf dan filsafat stoikisme merupakan dua ajaran yang berasal dari latar belakang tradisi, pemikiran, dan budaya yang berbeda. Namun, meskipun bersumber dari latar belakang yang berbeda keduanya memiliki titik temu serta hubungan yang menarik. Tasawuf dan Stoikisme mempunyai fokus yang sama dalam mencari ketenangan batin, kebijaksanaan, dan mencapai kebahagiaan melalui transformasi diri.

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

¹² Henry Manampiring, “*Filosofi Teras: Filsafat Yunan-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*”, (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019).

¹³ Nur’azzam, “*Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*”, (UIN Salatiga, 2024), skripsi.

Karena perbedaan pandangan inilah yang membuat pembahasan mengenai kebahagiaan ini menjadi hal yang menarik yang tidak akan pernah bosan untuk dibicarakan. Menurut penulis, didalamnya pasti akan banyak poin-poin menarik dari pemikiran tokoh yang sudah jelas memiliki latar belakang berbeda. Hal tersebutlah yang membuat penulis merasa tertarik untuk meneliti perbandingan dari konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran al-Ghazali dari sudut pandang *tasawuf* dan pemikiran Epictetus dari sudut pandang *filsafat stoikisme*.

Berdasarkan penjelasan singkat yang telah dipaparkan diatas, penulis akan berupaya untuk menemukan keunikan, perbedaan serta persamaan atau titik temu dari kedua pandangan tokoh besar tasawuf dan stoikisme tentang kebahagiaan. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian lebih lanjut melalui skripsi yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Menurut Tasawuf dan Filsafat Stoikisme (Studi Komparasi Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Epictetus)*.”

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam studi ini adalah:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut pemikiran al-Ghazali dan Epictetus?
2. Bagaimana persamaan konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran al-Ghazali dan Epictetus?
3. Bagaimana perbedaan konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran al-Ghazali dan Epictetus?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui serta memahami arti kebahagiaan berdasarkan konsep pemikiran al-Ghazali dan Epictetus.
- b. Untuk mengetahui dan memahami persamaan konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran al-Ghazali dan Epictetus
- c. Untuk mengetahui dan memahami perbedaan konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran al-Ghazali dan Epictetus

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis
 - 1) Secara teoritis, studi ini dapat memberikan tambahan pemahaman dan pengetahuan akademis di bidang tasawuf dan filsafat, terutama bagi mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Walisongo Semarang terkait pandangan mengenai kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Epictetus.
 - 2) Studi ini bisa menjadi acuan untuk melaksanakan penelitian berikutnya..
- b. Manfaat Praktis
 - 1) Bagi peneliti, penelitian ini memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai konsep kebahagiaan dari dua sudut pandang yaitu al-Ghazali dan Epictetus.
 - 2) Bagi mahasiswa, penelitian ini bisa dijadikan sumber informasi dan referensi bacaan tambahan terutama bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dalam mata kuliah Tasawuf Kebahagiaan. Selain itu, penelitian ini diharapkan sedikitnya dapat merubah cara berpikir mahasiswa dalam memandang kebahagiaan di dunia perkuliahan.
 - 3) Bagi Masyarakat, studi ini diharapkan bisa memberikan wawasan baru kepada publik tentang cara memandang atau mendefinisikan kebahagiaan. Persepsi tentang kebahagiaan hanya berasal dari hal-hal eksternal itu tidak benar. Kebahagiaan berasal dari dalam dan tidak selalu berbentuk materil.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam sebuah penelitian penting sekali ada bagian yang berisi tinjauan atau kajian pustaka. Didalam tinjauan pustaka akan dikaji isi dari buku-buku, jurnal/artikel, ataupun karya skripsi-skripsi dari penulis sebelumnya yang relevan dengan topik skripsi ini. Dengan demikian, akan terlihat hubungan antara penelitian yang sedang dikerjakan penulis dan studi-studi sebelumnya, serta untuk memastikan tidak terdapat pengulangan atau duplikasi.¹⁴

Di kalangan akademisi, kajian tentang konsep kebahagiaan jelas bukan hal baru. Kajian tentang konsep kebahagiaan telah banyak dibahas dalam berbagai publikasi ilmiah, termasuk buku, jurnal, tesis, dan sebagainya. Tokoh besar seperti al-Ghazali dan Epiktetus merupakan dua orang yang pemikiran-pemikirannya sering dikaji oleh para peneliti yang mengkaji konsep kebahagiaan. Berikut diantara penelitian-penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan tema penelitian yang akan diteliti oleh penulis.

1. Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Nova Sarof, fakultas Ushuluddin dan Humaniora, tahun 2021, dengan judul *“Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih)”*. Skripsi ini mengkaji pemikiran mengenai kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Ibn Maskawaih. Terdapat kesamaan dan perbedaan di antara kedua tokoh ini. Kesamaan yang paling mencolok adalah pada konsep pengenalan diri dan tujuan utama yang berkaitan dengan mengenal Allah dan kehidupan setelah mati. Sementara itu, perbedaan yang paling jelas terletak pada landasan pemikiran, di mana Al-Ghazali lebih berfokus pada tasawuf, sedangkan Ibn Maskawaih lebih mengarah kepada filsafat etika.¹⁵ Penelitian yang dilakukan penulis dengan penelitian ini sama-sama membandingkan dua konsep mengenai kebahagiaan, namun yang menjadi perbedaaan dengan penelitian sebelumnya ialah penelitian yang dikerjakan penulis membandingkan konsep kebahagiaan menurut pemikiran al-Ghazali dari

¹⁴ Dr. H. Sulaiman, M.Ag. (ed), *Pedoman Penulisan Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2020, h. 32-33.

¹⁵ Muhammad Nova Sarof, *Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran al-Ghazali dan Ibn Maskawaih)*, Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2021, h. vii.

sudut pandang tasawuf dengan Epiktetus dari sudut pandang filsafat stoikisme.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara yang diterbitkan dalam Jurnal Riset Agama dengan judul “*Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme*”. Studi ini menemukan bahwa Al-Qur'an dan filsafat Stoa memiliki banyak unsur yang sama yang berkontribusi terhadap kebahagiaan. Keduanya tidak bertentangan karena, menurut Al-Qur'an, konsep amor fati (cinta takdir) dan pengendalian emosi, yang diajarkan dalam stoisme, sebanding dengan kesabaran dan rasa syukur. Akibatnya, konsep yang menyatukan filsafat dan Al-Qur'an pada dasarnya sama.¹⁶
3. Penelitian yang dilakukan oleh Irham Mulana Trie Chutsi dalam skripsinya yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika*.” Pada penelitian ini penulis melihat kedua konsep kebahagiaan dari sudut pandang filsafat, yaitu filsafat stoikisme dan filsafat islam. Menurut Marcus Aurelius, secara konseptual kebahagiaan adalah perihal cara manusia menggunakan akalnya ketika mengambil sebuah tindakan yang dapat mengarahkan manusia kepada kebahagiaan. Sementara itu, menurut al-Ghazali kebahagiaan itu menyangkut pengendalian hati yang pada akhirnya akan saling terhubung dengan ketahuhan serta mendatangkan kebahagiaan yang sifatnya *ma'rifatullah*. Oleh karena itu, Marcus Aurelius lebih mengedepankan pengalaman empiris dan akal sementara al-Ghazali lebih mengutamakan hati dan spiritual.¹⁷
4. Penelitian yang dilakukan oleh Erik Martin, dan Radea Yuli Ahmad Hambali dalam Jurnal Riset Agama yang berjudul “*Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian Kimiyatus Sa'adah)*.” Pada penelitian ini

¹⁶ Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara, “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme”, dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 3 (Desember 2022), h. 808.

¹⁷ Irham Maulana Trie Chutsi, *Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023, h. i.

penulis memaparkan hasil penelitiannya mengenai kebahagiaan dari kitab karangan al-Ghazali yang berjudul *Kimiyatus Sa'adah*. Menurut al-Ghazali kebahagiaan itu hanya dapat dicapai apabila kondisi hati dan jiwa nya bersih. Kebahagiaan tidak disandarkan pada hal-hal yang bersifat fisik atau duniawi namun pada hal-hal yang bersifat ukhrawi. Menurutnya, apabila kebahagiaan didasarkan pada hal berbau duniawi maka akan terjerumus pada lubang kekecewaan berupa kehampaan. Oleh karena itu, terdapat beberapa cara untuk mencapai kebahagiaan, diantaranya yaitu taubat, sabar, fakir, mahabbah, tawakal, dan Ikhlas.¹⁸

5. Penelitian yang dilakukan oleh Nur 'Azzam dalam skripsi yang berjudul "*Kebahagiaan Hidup dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*." Pada penelitian ini, penulis menjelaskan bahwa kebahagiaan menurut Epictetus bukan berasal dari hal-hal eksternal, namun kebahagiaan itu berasal dari diri sendiri. Seseorang yang menggunakan akal sehatnya akan merasa bahagia. Kemudian, untuk mencapai kebahagiaan menurut Epiktetus ada dua cara yang bisa diterapkan dalam kegiatan sehari-hari, yaitu mengendalikan apa yang bisa kita kendalikan serta menerima apa yang ada dan ditakdirkan terjadi kepada kita dengan memberikan reaksi yang bijaksana agar tidak timbul rasa khawatir dan kecewa.¹⁹

Setelah penulis melakukan pencarian kepustakaan, ditemukan banyak pembahasan tentang konsep kebahagiaan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Namun, sejauh ini penulis tidak menemukan studi yang membahas tentang perbandingan konsep kebahagiaan antara pemikiran al-Ghazali dan Epictetus. Jelaslah bahwa subjek penelitian ini (Epiktetus dan al-Ghazali) adalah hal yang membedakannya dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penulis ingin menyelidiki konsep kebahagiaan lebih jauh dengan menggunakan konsepnya

¹⁸ Erik Martin, R. Yuli Ahmad Hambali, "Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)", dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 3, No. 1 (April 2023), hal. 18.

¹⁹ Nur'azzam, *Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*, Salatiga: UIN Salatiga, 2024, h. viii.

Epictetus dari sudut pandang filsafat Stoik dan konsepnya al-Ghazali dari sudut pandang Sufisme.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengkategorikan kedalam penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (1975), dijelaskan pula oleh Bogdan dan Biklen (2007) bahwa penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa perkataan atau tulisan serta tindakan individu yang diperhatikan dalam konteks tertentu, dengan pendekatan yang menyeluruh, holistik, dan komprehensif.²⁰

Kemudian untuk pendekatan dalam penelitian ini, penulis memakai penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian yang berkaitan erat dengan analisis teks atau diskursus yang menyelidiki suatu kejadian atau peristiwa, baik yang berbentuk tulisan maupun tindakan, untuk mengungkap fakta dan kebenaran yang akurat (seperti asal mula, penyebab sejati, alasan, dan lain-lain).²¹

2. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian, data bisa bersumber dari data primer dan data sekunder. Sumber data primer merupakan data yang didapatkan atau dikumpulkan langsung dari sumber utamanya.²² Sedangkan sumber data sekunder adalah data-data yang menjadi bahan pendukung yang mana dapat menjelaskan tentang data primer seperti dokumen resmi, jurnal/artikel

²⁰ Dr. Amir Hamzah, MA., *Metode Penelitian Kualitatif: Rekonstruksi Pemikiran Dasar serta Contoh Penerapan Pada Ilmu Pendidikan, Sosial & Humaniora*, Malang: CV. Literasi Nusantara, 2019, h. 35.

²¹ Dr. Amir Hamzah, MA., *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research): Kajian Filosofis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, Malang: CV. Literasi Nusantara, 2020, h. 7.

²² Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009, h. 45.

ilmiah, buku-buku, essai, makalah, dsb.²³ Dalam studi ini, penulis mendapatkan data dari buku, kitab, dan artikel/jurnal yang berhubungan dengan kedua tokoh yang diteliti.

a. Data Primer

Sumber data primer yang dipakai oleh penulis dalam penelitian ini adalah kitab *Kimiyya Al-Sa'adah* karya al-Ghazali dan *The Enchiridion* karya Epiktetus. Sebenarnya sampai sejauh ini belum ditemukan buku yang ditulis langsung oleh Epiktetus, semua ajarannya diabadikan dalam bentuk buku oleh muridnya, Flavius Arrian. Kumpulan ajarannya tersebut dirangkum dalam dua karya yang berjudul *Discourses* dan *The Enchiridion*.²⁴

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder yang dimanfaatkan oleh penulis meliputi buku, jurnal/artikel ilmiah, skripsi, dan berbagai situs web internet yang berisi tentang kebahagiaan berdasarkan pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus. Diantaranya yaitu: buku *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)* karya Rusfian Efendi, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme* karya A. Setyo Wibowo, buku karya Epiktetus *Manual: Panduan Filsuf Stoa untuk Menjalani Hidup*, buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring, dll.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan topik penelitian yang sedang dijalankan. Informasi yang diperlukan bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti buku, artikel, jurnal, skripsi, disertasi, tulisan ilmiah, tesis, serta sumber-sumber tertulis

²³ Dr. Amir Hamzah, MA., *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research): Kajian Filosofis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, Malang: CV. Literasi Nusantara, 2020, h. 58.

²⁴ Nur'azzam, *Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epiktetus)*, Salatiga: UIN Salatiga, 2024, h. 22.

lainnya.²⁵ Dalam prosesnya, penulis bisa mendapatkan data tersebut secara langsung maupun secara daring melalui internet.

Berikut langkah-langkah yang harus dilakukan oleh penulis dalam mengumpulkan data dalam penelitian kepustakaan (*library research*).

- a. Mengumpulkan sumber bacaan yang berhubungan dengan topik dan sasaran penelitian.
- b. Mengategorikan buku-buku, dokumen, atau sumber informasi lain berdasarkan tingkat relevansinya.
- c. Mengutip informasi yang dibutuhkan sesuai dengan fokus penelitian beserta referensinya menurut metode sitasi akademik.
- d. Melakukan verifikasi atau pemeriksaan silang data dari sumber utama atau dengan sumber lain untuk memastikan validitas dan keandalan.
- e. Mengorganisir data sesuai dengan sistematika penelitian.²⁶

4. Analisis Data

Dalam studi ini, penulis menerapkan dua pendekatan untuk menganalisis data, yaitu analisis isi (*content analysis*) dan analisis perbandingan (komparatif). Analisis isi adalah metode yang berfokus pada pemeriksaan secara mendalam atas konten informasi, baik yang berupa tulisan maupun cetak. *Content analysis* adalah teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan dari suatu dokumen dengan cara menganalisis isi atau inti dari informasi tertulis atau tercetak.²⁷

Selanjutnya, analisis yang digunakan adalah metode komparatif. Metode analisis komparatif merupakan pendekatan yang secara objektif membandingkan dua atau lebih elemen yang berbeda. Pendekatan ini bertujuan untuk menemukan perbedaan serta kesamaan antara objek yang diteliti. Dalam konteks ini, penulis akan melakukan perbandingan mengenai

²⁵ Dr. Amir Hamzah, MA., *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research): Kajian Filosofis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, Malang: CV. Literasi Nusantara, 2020, h. 59.

²⁶ *Ibid.*, h. 60.

²⁷ Intan Indiastuti, diambil dari <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3328/5/CHAPTER%202.pdf> diakses pada 13 Desember 2024 pukul 16.14.

pengertian kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Epictetus melalui perspektif tasawuf dan filsafat stoikisme.

F. Sistematika Penulisan

Supaya penelitian ini tersusun secara sistematis sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan, maka penulis memakai buku *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tahun 2020* sebagai panduan dalam penulisannya. Sesuai dengan buku panduan, sistematika penulisan skripsi ini memiliki kerangka sistematis dalam bentuk lima Bab yang saling berhubungan. Berikut uraian sistematika penulisan skripsi yang akan digunakan oleh penulis:

Bab 1 Pendahuluan, pada bagian pendahuluan didalamnya meliputi beberapa sub bab yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan yang terakhir sistematika penulisan.

Bab 2 Landasan Teori, pada bagian landasan teori isinya berupa konsep dan kajian teori tentang kebahagiaan manusia yang meliputi pengertian kebahagiaan secara umum serta aliran-aliran kebahagiaan baik itu dari sudut pandang tasawuf, psikologi, al-qur'an, maupun filsafat, serta hal-hal lain terkait kebahagiaan secara umum.

Bab 3 Penyajian Data, bab ini berisi pembahasan inti dari kedua tokoh yaitu al-Ghazali dan Epictetus. Informasi mengenai subjek penelitian menjadi fokus utama dalam bab ini, mulai dari biografi atau riwayat hidup al-Ghazali dan Epiktetus, karya-karya keduanya, dan pemikiran keduanya mengenai kebahagiaan.

Bab 4 Analisis Data, bab ini berisi perbandingan kedua konsep kebahagiaan. Membandingkan dua buah konsep pemikiran tentang kebahagiaan dari perspektif al-Ghazali dan dari perspektif Epictetus.

Bab 5 Penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan dari seluruh penelitian yang mana menjawab permasalahan-permasalahan yang menjadi topik penelitian ini. Bab ini juga berisi saran yang didalamnya berupa nasihat atau

saran dari penulis untuk pihak-pihak yang bersangkutan dan untuk peneliti selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Kebahagiaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah bahagia diartikan sebagai “keadaan atau perasaan senang dan tenang (terbebas dari segala sesuatu yang menyusahkan).” Sementara itu, kebahagiaan dipahami sebagai “perasaan senang dan ketenangan hidup, serta keberuntungan yang datang baik secara fisik maupun rohani.”²⁸ Tidak hanya dalam KBBI, diksi kata bahagia terdapat juga didalam berbagai bahasa lain. Dalam bahasa Arab, istilah bahagia dikenal sebagai *Falah* atau *Sa'adah*, yang berarti "kebahagiaan" atau "keberuntungan". Dalam bahasa Inggris, kebahagiaan disebut *happiness*, sedangkan dalam bahasa Yunani disebut *Eudaimonia* atau *Eutychia*. Dalam bahasa Jerman, kebahagiaan digunakan istilah *Gluck*, dalam bahasa Latin disebut *Felicitas*, dan dalam bahasa Cina disebut *Xing Fu*.

Kebahagiaan adalah kondisi atau perasaan yang penuh suka dan nyaman (terlepas dari semua masalah yang ada). Dengan demikian, kebahagiaan adalah suatu keadaan yang berlangsung saat ini, bukan merupakan sebuah perasaan atau emosi yang telah berlalu. Istilah bahagia atau kebahagiaan dalam bahasa Indonesia adalah serapan dari bahasa Sansakerta 'bhagya' yang berarti “keberuntungan atau jatah yang menyenangkan”.²⁹ Kebahagiaan menunjukkan suatu keadaan sejahtera yang dicirikan oleh stabilitas, bersamaan dengan emosi yang umumnya positif, mulai dari sekadar menyukai sampai kegembiraan dalam menjalani hidup, serta dorongan alami untuk mempertahankan kondisi ini. Ini berarti, bahagia pada intinya berhubungan dengan situasi psikologis manusia.³⁰

²⁸ KBBI online, <https://kbbi.web.id/bahagia> diakses pada tanggal 15 Januari 2025 pukul 21.34 WIB.

²⁹ Yangyang A. Hidayah, “Filsafat Kebahagaiaan Guru Perspektif al-Ghazali”, dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 1 (April 2022), hal. 224.

³⁰ Muhammad Fauzi, *Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, h.13.

Menurut W. Poespoprodjo dalam bukunya yang berjudul Filsafat Moral, “kebahagiaan merupakan keinginan yang terpuaskan sebab orang menyadari kalau mereka mempunyai sesuatu yang baik.” Kebahagiaan berbeda dengan kegembiraan ataupun kesenangan.³¹ Kebahagiaan berasal dari dalam diri dan berlangsung lama, sedangkan kegembiraan dan kesenangan hanya berlangsung sesaat dan disebabkan oleh faktor eksternal.

Untuk orang awam, bahagia, senang, dan tenang mungkin akan diartikan sebagai suatu hal atau perasaan yang sama karena akan sulit dibedakan. Akan tetapi sebenarnya ketiganya ini merupakan hal yang berbeda. Senang menurut KBBI merupakan perasaan puas dan lega yang tidak didominasi oleh rasa susah atau kecewa.³² Perlu digaris bawahi bahwa perasaan senang ini hanya merupakan sensasi fisik serta bersumber dari hal-hal eksternal saja, serta waktunya pun bersifat temporer. Kemudian menurut KBBI, “tenang” diartikan sebagai keadaan atau perasaan hati yang tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman, dan tenteram. Dalam konteks Islam tenang ini biasa disebut dengan ‘*mutmainnah*’. Hati yang tenang merupakan kondisi atau keadaan dimana seseorang merasa damai dan puas dengan kehidupan, serta terlepas dari tantangan dan cobaan yang dihadapi. Ini meliputi keteguhan dalam iman, kepercayaan terhadap takdir, dan rasa Syukur kepada Allah SWT.³³ Tenang juga bisa dikatakan sebagai hati yang tidak bergejolak atau hati yang tidak bolak-balik. Sementara itu, bahagia meliputi keduanya. Artinya bahagia merupakan gabungan dari rasa senang dan tenang yang sifatnya permanent.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan gabungan dari perasaan senang dan tenang, yaitu sebuah kondisi, keadaan, atau perasaan dimana fisiknya merasa senang dan jiwa atau hatinya

³¹ Jihad Solahuddin, *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali dan Martin Seligman*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021, h. 12.

³² KBBI online, diunduh pada tanggal 17 Maret 2025 pukul 11.30am dari <https://kbbi.web.id/bahagia>.

³³ Icha, (2024) *Ketenangan Hati dalam Islam: Makna dan Cara Mencapainya*, diunduh pada tanggal 17 Maret 2025 pukul 11.22am dari <https://foodtechlab.uad.ac.id/ketenangan-hati-dalam-islam-makna-dan-cara-mencapainya/#:~:text=Ketenangan%20hati%20dalam%20konteks%20Islam,takdir%2C%20dan%20keteguhan%20dalam%20iman> .

merasa tenang serta bersifat permanen. Namun, perlu diketahui juga bahwa kebahagiaan ini memiliki definisi yang beragam, artinya tidak ada definisi tunggal tentang kebahagiaan. Hal ini dikarenakan untuk menentukan arti dari “perasaan” atau “rasa” tidak sesederhana memberikan definisi kepada sesuatu yang spesifik. Tidak peduli sebegus apapun definisinya, itu tidak akan bisa benar-benar mengungkapkan perasaan sepenuhnya. Meski demikian, ini tidak akan menghambat pemahaman mengenai konsep kebahagiaan, karena setiap manusia memiliki caranya masing-masing dalam memaknai kebahagiaan.

B. Kebahagiaan dalam Pandangan Islam

Dalam leksikal Arab, terdapat empat kata yang maknanya mendekati konsep kebahagiaan, diantaranya yaitu *sa'id* (bahagia), *najat* (selamat), *falah* (beruntung), dan *najah* (sukses). Dari keempat kata tersebut, *sa'id* adalah kata yang maknanya paling mirip dengan kata bahagia. Meskipun *sa'id* menjadi kata yang maknanya paling dekat dengan konsep bahagia, kata *najat*, *najah*, dan *falah* juga tetap kata yang serumpun dengan makna bahagia. Sebab disaat kita memperoleh keselamatan, kesuksesan, dan keberuntungan maka akan terbersit kebahagiaan dalam perasaan manusia.³⁴

Sa'id atau *sa'adah* menjelaskan detail tentang karunia Allah SWT setelah masa-masa sulit, sedangkan *falah* merujuk pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Dalam al-Qur'an, kebahagiaan digambarkan dengan istilah *al-falah*. Sebagai umat islam kita sudah tidak asing mendengar kata *al-falah* sebab dalam lantunan kumandang azan ada kalimat “*hayya 'ala al-falah*” yang artinya “mari merebut kemenangan”, itu artinya sebagai muslim kita diperintahkan untuk meraih kebahagiaan, kemenangan, dan keberuntungan.³⁵

³⁴ Taufik Rahaman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara., “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme” dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 3 (Desember 2022), h. 812.

³⁵ Alisa Chusuma Dewi dan Muhammad Saiful Hidayat, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam Dalam Alqur'an” dalam *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 4 (Oktober 2024), h.20.

Sebagai makhluk yang berakal, manusia mempunyai hasrat untuk mencari kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan adalah puncak kebanggaan seseorang dalam Islam. Islam berpendapat bahwa mendefinisikan kesenangan melibatkan mencari tahu apa yang ingin dicapai orang baik di Bumi maupun di akhirat. Jika seseorang mengabaikan dimensi kedua yang lebih kekal (akhirat) dan hanya berkonsentrasi pada tingkat duniawi, mereka akan sengsara.³⁶ Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa dalam Islam kebahagiaan itu meliputi dua area, yaitu kebahagiaan yang bersifat duniawi/jasadiyah dan kebahagiaan yang bersifat ukhrawi/bathiniyah. Kebahagiaan jasadiyah dapat dirasakan melalui emosi kegembiraan sebab mendapatkan apa yang kita inginkan seperti kekuasaan, harta, dan keberhasilan ilmu pengetahuan.³⁷ Kebahagiaan bathiniyah yaitu kebahagiaan yang hakikatnya tidak dirasakan saat ini, namun diharapkan akan didapatkan di kehidupan kelak yang kekal abadi.

Ibnu Abbas RA menyatakan, jika seseorang telah memenuhi kriteria berikut ini, maka ia dianggap telah puas secara materiil dan jasmaniah: *Al biah shalihah* (suasana yang mendukung keimanan), *Al malul halal* (harta yang halal), 2) *Al azwaju shalihah* (pasangan hidup yang saleh), 3) *Al auladun abrar* (anak yang saleh), 4) *Qolbun Syakirun* (hati yang bersyukur), 6) *Tafakuh fid dien* (memahami agama), dan 7) *Barokatun umur* (usia yang diberkahi).³⁸

Dalam pandangan Islam dunia itu hanya kehidupan sementara, tidak untuk dijadikan tujuan hidup. Terlalu cinta dunia dan berlarut-larut terhadapnya sampai melupakan akhirat dapat mengakibatkan kita dimasukkan kedalam neraka. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Yunus (10): 7-8 yang berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾
أُولَٰئِكَ مَأْوَاهُمُ النَّارُ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨﴾

³⁶ Raju Afrezi, *Konsep Kebahagiaan Perspektif Marcus Filsafat Stoikisme Aurelius dan Al-Ghazali*, Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2024, h. 15.

³⁷ Stephani Raihana Hamdan, "Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam" dalam *Journal UII: UNISIA*, Vol. 38, No. 84, Januari 2016, h. 7.

³⁸ Ruang.co.id, (2024) 7 Indikator Kebahagiaan Menurut Ibnu Abbas. Diunduh pada tanggal 5 Maret 2025 dari <https://ruang.co.id/7-indikator-kebahagiaan-menurut-ibnu-abbas-simak-selengkapny/>.

“Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap pertemuan dengan Kami, yang merasa cukup dengan kehidupan mereka di dunia, dan yang mengabaikan tanda-tanda kekuasaan Kami, maka mereka akan mendapati rumahnya di dalam neraka sebagai akibat dari perbuatan mereka.”

Oleh karena itu, dalam Islam, kebahagiaan tidak diukur berdasarkan faktor eksternal, karena kebahagiaan berasal dari rasa puas yang membuat kita bersyukur atas berapa pun jumlah makanan yang kita terima. Kebahagiaan juga tidak bisa diraih secara personal, sebab ketaqwaan sifatnya berjamaah. Maka dalam pendidikan ketaqwaan (pembentukan kepribadian seorang anak), Islam sangat menekankan pentingnya peran keluarga.

Berdasarkan uraian diatas, pada dasarnya Islam mengutamakan kebahagiaan akhirat dibanding kebahagiaan dunia. Kebahagiaan dalam pandangan Islam adalah usaha untuk meraih keberhasilan di akhirat yang dicapai melalui ketaqwaan. Ibadah serta penerapan prinsip-prinsip Islam dalam aktivitas sehari-hari adalah perhatiannya yang utama. Meskipun faktor internal pribadi sangat berpengaruh dalam meraih kebahagiaan, namun perkembangan iman dan taqwa diperoleh melalui pendidikan, khususnya dari keluarga.³⁹

Oleh karena itu, tasawuf menawarkan pandangan yang unik tentang makna kebahagiaan yang berakar pada hubungan manusia dengan Tuhan. Tasawuf atau yang lebih dikenal dengan Sufisme lebih menekankan pada penyucian jiwa, pencapaian kedekatan dengan Tuhan, dan pengalaman cinta Ilahi.⁴⁰ Dalam tasawuf kebahagiaan tidak diartikan sebagai kesenangan sesaat atau kepuasan duniawi, tetapi kebahagiaan ialah ketenangan batin serta kepuasan jiwa yang berasal dari kedekatan dengan Tuhan. Para *Sufi* (orang yang ahli dalam ilmu Tasawuf) meyakini bahwa kebahagiaan sejatinya dapat dicapai melalui *dzikir*, *mujahadah*, *tawakkal*, *qana'ah*, dan *syukur*.⁴¹

³⁹ Stephani Raihana Hamdan, “Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam” dalam *Journal UII: UNISIA*, Vol. 38, No. 84, Januari 2016, h. 10.

⁴⁰ Definda Firma Basri dan Erfina Dwi Apriani, “Konsep Makna Kehidupan dan Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf” dalam *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol. 8, No. 6 (Juni 2024), h. 2178.

⁴¹ *Ibid.*, h. 2179.

C. Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi

Psikologi merupakan salah satu cabang keilmuan yang pembahasannya berfokus pada perilaku manusia yang erat kaitannya dengan gangguan jiwa dan penyakit mental. Psikologi positif adalah cabang psikologi yang kajiannya berfokus pada variabel-variabel psikologis yang bisa meningkatkan kesejahteraan mental. Hal yang paling utama dalam psikologi positif ialah mengutamakan potensi manusia supaya bisa mengaktualisasikan dirinya di lingkungan supaya dapat hidup dengan baik. Oleh sebab itu, kebahagiaan (*happiness*) merupakan tema yang pertama dibahas.

Dalam psikologi positif, kebahagiaan didefinisikan sebagai salahsatu cara dalam hidup agar bisa membuat individu memenuhi seluruh potensinya serta mampu bergerak kearah kehidupan manusia yang baik. Menurut Seligman (2002) konsep kebahagiaan yang bersifat abstrak diturunkan menjadi menjadi konsep *Well-Being* agar dapat diukur. Tiga komponen mendasar membentuk kebahagiaan, khususnya: 1) Jalani kehidupan yang menyenangkan (*Life of Enjoyment*): jalani kehidupan yang nyaman dan rasakan kesenangan sebanyak mungkin. 2) Jalani Kehidupan yang Baik (*Life of Engagement*): Terlibat dalam hal-hal yang bermanfaat, seperti pekerjaan atau hubungan, hingga muncul keadaan yang mengalir (terfokus, terkonsentrasi). 3) Jalani Kehidupan yang Bermakna (*Life of Contribution*): Membantu dan memberi manfaat bagi semua makhluk hidup.⁴² Untuk mengukurnya, kesejahteraan dijabarkan menjadi lima komponen, yaitu (P) *Positive Emotion*, (E) *Engagement*, (R) *Relationship*, (M) *Meaning and Purpose*, dan (A) *Accomplishment* atau jika disingkat menjadi PERMA.

Dikarenakan kebahagiaan merupakan *subjective well-being* (SWB), maka untuk menentukan seseorang bahagia atau tidak diperlukan dua komponen untuk mengujinya. Komponen tersebut yaitu *affect balance* (keseimbangan afek) dan *life satisfaction* (kepuasan hidup). Maksud dari *affect balance* (keseimbangan afek) ialah seseorang akan disebut bahagia jika lebih sering

⁴² Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an", dalam *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan*, Vol. 7, No. 2, Oktober 2020, h.85.

merasakan perasaan positif seperti bahagia (*happines*), gembira (*joy*), kasih sayang (*affection*), ketenangan(*contentment*), girang (*elation*), dan bahagia yang luar biasa (*ectasy*) dibandingkan perasaan negatif seperti malu (*shame*), rasa tertekan (*stres*), iri hati (*envy*), sedih (*sadness*), rasa bersalah (*guilty*), cemas dan khawatir (*anxiety and worry*), depresi (*depression*) serta marah (*angry*). Pada komponen *life satisfaction* (kepuasan hidup), individu mengevaluasi kehidupannya secara global dan menilai kepuasan hidupnya dalam area yang spesifik.⁴³

Selain dengan indikator SWB, ada juga konsep *psychological well-being* (PWB) yang berguna untuk mengukur kebahagiaan. Berbeda dengan SWB, Carrol Riff merancang indikator kebahagiaan dari gabungan teori kepribadian Jung dan Maslow dengan filsafat Yunani kuno. Menurutnya, kebahagiaan dapat diukur dengan enam komponen, yaitu *Self-acceptance* (penerimaan diri), *Personal growth* (pertumbuhan diri), *Purpose in life* (tujuan hidup), *Environmental mastery* (kemampuan mengendalikan lingkungan), *autonomy* (kemandirian), dan *Positive relation with others* (hubungan baik dengan orang lain).⁴⁴

D. Kebahagiaan dalam Pandangan Filsafat

Dalam filsafat kebahagiaan disebut *eudaimonia* yang artinya “roh penjaga yang baik”. Dalam bahasa Yunani *eudaimonia* adalah kesempurnaan atau bisa diartikan juga “mempunyai daimon yang baik”. *Daimon* adalah jiwa.⁴⁵ Untuk menuju *eudaimonia* dibutuhkan kebajikan dan keutamaan (*arete*). Sebagaimana ucapan Socrates yang terkenal “Keutamaan ialah Pengetahuan”. Keutamaan seseorang agar hidup dengan baik jika mereka unggul dalam seni hidup yang baik. Kunci untuk hidup dengan baik adalah menggunakan pemahaman tentang kehidupan yang baik. Maka dari itu, daripada dihubungkan dengan dorongan

⁴³ Stephani Raihana Hamdan, “Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam” dalam *Journal UII: UNISIA*, Vol. 38, No. 84, Januari 2016, h. 2.

⁴⁴ *Ibid.*, h. 3.

⁴⁵ Budi Setiawan, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Kajian Wahdat Al Wujud Ibn Arabi” dalam *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, Vol. 2 No. 1 (Juni 2020), h. 60

hati manusia, kejahatan dan kebaikan dihubungkan dengan masalah pengetahuan. Socrates mempercayai bahwa seseorang melakukan kesalahan bukan karena dengan sengaja melakukan sesuatu yang buruk, melainkan karena kurangnya informasi dalam melakukan hal tersebut.⁴⁶

Oleh karena itu dalam filsafat terdapat istilah *eudaimonisme*. *Eudaimonisme* merupakan sebuah pandangan hidup yang selalu beranggapan bahwa kebahagiaan adalah prinsip yang paling dasar. Kebahagiaan ini lebih mendalam dan lebih objektif dalam kaitannya dengan pengembangan semua aspek kemanusiaan seseorang, yaitu dimensi sosial, moral, spiritual, dan emosional. Kebahagiaan ini tidak hanya terbatas pada sentimen subjektif seperti kegembiraan atau kebahagiaan sebagai aspek emosional.⁴⁷

Pencarian untuk menemukan kebahagiaan terus-menerus terjadi dari waktu ke waktu. Ini menunjukkan bahwa diskusi mengenai kebahagiaan tetap akan selalu memikat bagi umat manusia. Jika kita memandang kebahagiaan dari sisi filosofis, pada akhirnya kita akan kembali ke dalam pemikiran-pemikiran filsuf barat. Dalam pemikiran para filsuf Yunani, kebahagiaan adalah sebuah tingkat pencapaian tertinggi. Kemudian menceritakan bagaimana orang memperoleh sebuah kebahagiaan adalah tujuan akhir dari semua informasi yang dikembangkan oleh para filsuf.⁴⁸

Filsafat Yunani tidak sama dengan pemikiran modern dan pascamodern yang biasanya bersifat abstrak dan membicarakan isu-isu tertentu. Filsafat Yunani menawarkan pemahaman yang komprehensif dan sangat relevan. Pembahasan tentang kebahagiaan pasti akan menyinggung filsafat, sebab filsafat sendiri memiliki arti *kebebasan batin (autarkeia)*, dimana kebebasanku sepenuhnya tergantung pada diriku sendiri. Meskipun kebahagiaan tidak dapat dijadikan tujuan, tetapi filsafat tetap bisa dijadikan sebagai jalan menuju

⁴⁶ Irham Maulana Trie Chutsi, *Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali Dalam Kajian Filsafat Etika*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023, h. 21.

⁴⁷ Budi Setiawan, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Kajian Wahdat Al Wujud Ibn Arabi" dalam *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, Vol. 2 No. 1 (Juni 2020), h. 60.

⁴⁸ Irham Maulana Trie Chutsi, *Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali Dalam Kajian Filsafat Etika*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023, h. 19.

kebahagiaan. Oleh karena itu, filsafat dijadikan sebagai praktik dalam menjalani kehidupan.⁴⁹

Asal mula praktik ini dimulai dari dialog-dialog Sokrates yang bertujuan mengajak teman bicaranya agar menjadi lebih baik. Dalam setiap dialognya Sokrates berusaha agar jiwa rekan bicaranya tersebut menjadi lebih baik, mendekati kebijaksanaan.⁵⁰ Menurut Sokrates, jiwa seseorang bukan hanya kekuatan vitalnya, tetapi juga terdapat bagian paling pentingnya. Jiwa adalah unsur atau inti supaya seseorang menjadi manusia. Manusia harus mengutamakan kebahagiaan jiwanya diatas kebahagiaan tubuhnya karena jiwa adalah inti dari siapa jati dirinya.⁵¹

Secara historis, berikut kronologi para filsuf⁵² :

- a. Sokrates dari Athena (470-399 SM).
- b. Plato dari Athena (428-347 SM).
- c. Antisthenes (445-360 SM): pengikut Sokrates, menjadi inspirasi bagi Diogenes dari Sinope yang mendirikan aliran *Sinisme* (pertengahan abad keempat SM).
- d. Aristoteles dari Makedonia (385-322 SM).
- e. Epikuros/Epicurus dari Athena (341-271 SM): pendiri *Epikurisme* atau sekolah kebun.
- f. Stoikisme Antik (abad ke-4 hingga ke-3 SM; Zeno dari Kition/Cittium di Siprus (322–264 SM), yang merupakan pendiri Stoikisme di Athena pada tahun 300 SM; Cleanthes dari Assos (331–232 SM), yang menjabat sebagai kepala Sekolah Stoa kedua; Chryssipos dari Soloi, Kilikia (280–208 SM), yang menjadi kepala Sekolah Stoa ketiga dan merupakan penulis paling produktif dalam ajaran ini sehingga dianggap sebagai otoritas, dikenal sebagai “pendiri kedua” Stoikisme). Para tokoh Stoik

⁴⁹ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019, h. 1.

⁵⁰ *Ibid.*, h. 2.

⁵¹ Irham Maulana Trie Chutsi, *Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali Dalam Kajian Filsafat Etika*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023, h. 20.

⁵² A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, Yogyakarta: PT. Kanisius, 2019, h. 1

dihormati oleh penguasa Makedonia. Antigone Gonatas, raja Makedonia, mengunjungi Zeno dan Cleanthes (kemudian kedua guru ini mengirimkan penasihat kepada raja Makedonia). Tokoh lain yang hidup pada masa itu termasuk Diogenes dari Babilonia (240–152 SM) dan Antipater dari Tarsus (210–129 SM).

Era Stoikisme, Ajaran Zeno di Athena pada tahun 294 SM menandai dimulainya periode ini, yang berakhir pada tahun 180 M ketika Kaisar Marcus Aurelius meninggal dunia di tepi Sungai Danube di Jerman. Di sebuah serambi yang tenang (teras depan sebuah bangunan dengan tiang-tiang bundar), jauh dari hiruk pikuk agora (pasar), Zeno mulai melakukan percakapan informal dengan murid-murid pertamanya. Karena itu, sekolah tersebut diberi nama Portique/Pendopo, merujuk pada Stoa Poikile (pilar-pilar warna-warni yang menopang Pendopo). Epicurus menggunakan nama "Zenonians" untuk menggambarkan sekolah yang ia pandang sebagai musuhnya sejak awal. Namun karena tidak ada yang terus menggunakan istilah Zenonian, istilah Stoisme dan Stoa menjadi populer.

- g. Stoikisme Tengah atau Medistoikisme (abad 2–1 SM): Panetius dari Rhodes (185–112 SM) dan Posidonius dari Apamea, Syria (135–51 SM).

Kontak pertama antara Stoikisme Yunani dan Romawi berlangsung pada tahun 155 SM, ketika utusan dari Athena tiba di Roma untuk menjelaskan kepada Senat Romawi mengenai tuduhan bahwa Athena telah merampok kota Oropos. Tiga tokoh utama dari Athena diutus untuk membela kota mereka, yaitu: Carneades (dari Akademia), Critolaus (dari Lyceum), dan Diogenes dari Babilonia (perwakilan Stoikisme).

- h. Philo dari Alexandria (20 SM–45 M).
- i. Cicero (106–43 SM); Cato yang Muda (94–46 SM); Seneca (dari Cordoba, 4–65 M), yang menjabat sebagai penasihat Kaisar Agrippina dan mendidik putranya Nero (juga pada masa ini, Musonius Rufus,

Rubellius Plautus, dan Thrasea Paetus); Epictetus (50–130 M); dan Marcus Aurelius (121–180 M) adalah contoh Imperial Stoicisme atau Neostoicisme.

- j. Plutarkhos dari Chaeroneia yang dikenal “*platonisian*” (45-120 M) dan Diogenes Laertios (lk. Tahun 200 M) adalah penulis yang memberikan banyak informasi tentang stoikisme.
- k. Bapa-Bapa Gereja (Klemens dari Alexandria, 140-220 M; Origenes, 185-253 M).
- l. Neoplatonisme (Plotinos, 205-270 M; Porphyrios, 234-310 M).
 - 1) Bapa Kapadokia (Basillius dari Kaisarea, meninggal 379 M).
 - 2) Agustinus (354-430 M).
 - 3) Proklos(410-485).
 - 4) Kaisar Justinianus menutup Akademi pada tahun 529 M; Damascius, seorang Neoplatonis, adalah Diadochus dan ketua Akademi terakhir.

Berikut konsep-konsep kebahagiaan menurut para tokoh filsafat:

1. Sokrates

Socrates adalah seorang ahli filsafat asal Yunani yang lahir sekitar tahun 470 SM yang mana pada tahun 399 SM, ia dijatuhi hukuman mati dengan cara diracun karena ia gagal menghormati para dewa dan merusak jiwa para pemuda.⁵³ Ajaran Socrates menyebutkan bahwa *eudaimonia* ialah pencapaian sejati yang hanya bisa didapatkan melalui refleksi, pemerenungan, dan pertimbangan moral. Dalam kepercayaan Socrates, manusia sejati ialah mereka yang hidup dengan pengetahuan diri yang mendalam, yang memiliki kesadaran akan keterbatasan dan ketidaktahuan mereka. Kehidupan yang dijalani dengan mempertimbangkan integritas, moral, serta pengetahuan akan tujuan hidup yang sejati merupakan kehidupan yang memenuhi potensi manusia secara utuh.⁵⁴

⁵³ Muhamad Abid, *Konsep Kebahagiaan Manusia (Studi Komparasi Pemikiran Marcus Aurelius dan Al-Ghazali)*, Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2023, h. 20.

⁵⁴ Ismail, Asih Widiarti, Dani Muhadiansyah, dan Evan Koesumah, *Mengintip Jalan Pikiran Socrates Sang filsuf Yunani*, Tempo Publishing, 2023, h. vi.

Eudaimonia adalah pilihan hidup tertinggi untuk diraih dan dijalani. Eudaimonia itu semacam kebahagiaan yang tak pernah menempatkan kenikmatan sebagai hal utama dalam hidup, bukan pula sebuah keadaan yang didapatkan secara kimiawi melewati jalan pintas apapun. Eudaimonia adalah kebahagiaan yang tidak berasal dari keberuntungan. Eudaimonia adalah tujuan hidup yang sangat berjauhan dengan kenikmatan ragawi maupun materi. “Eudaimonia adalah kebahagiaan karena *well-being*, bukan kebahagiaan karena *happiness*”.⁵⁵ Pengetahuan yang baik adalah kebajikan yang dapat menuntun kepada *eudaimonia*. Disaat seseorang mempunyai ilmu tentang kebaikan ini, secara alami dia akan melakukan kebaikan. Menurut Socrates kebaikan itu permanen dan sempurna, dan hal-hal baik itu bersifat universal. Maksudnya, kebaikan itu berlaku dimana-mana, tidak hanya ditempat yang disetujui saja.⁵⁶ Selain membawa kearah kebaikan, memiliki pengetahuan juga akan membawa pada kesenangan hidup. Ini semakin memperjelas pemikiran Socrates bahwa pengetahuan adalah landasan untuk kebahagiaan dalam hidup.⁵⁷

2. Plato

Aristokles adalah nama asli Plato; bahunya yang lebar membuatnya mendapat julukan Plato. Lahir di Athena pada tahun 427 SM, Plato adalah keturunan bangsawan yang meninggal pada tahun 347 SM. Ia belajar di bawah bimbingan Socrates dan Aristoteles. Ketiganya termasuk di antara filsuf paling berpengaruh di bidang tersebut. Menurut doktrin Pythagoras, Plato memisahkan manusia menjadi jiwa dan tubuh. Ia berpendapat bahwa karena jiwa adalah kebenaran hakiki, tubuh hanyalah wadah untuknya. Jiwa itu abadi, tetapi tubuh hanyalah sementara..⁵⁸

⁵⁵ *Ibid.*, h. 36.

⁵⁶ Irham Maulana Trie Chutsi, *Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali Dalam Kajian Filsafat Etika*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023, h. 23.

⁵⁷ Nur'azzam, *Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*, Salatiga: UIN Salatiga, 2024, h. 31.

⁵⁸ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, Yogyakarta: Deepublish, 2012, h. 1.

Menurut Plato, untuk mencapai kebahagiaan dan keutamaan (*arete*), Jiwa harus condong kepada apa yang kita sebut sebagai Tuhan, yang merupakan sesuatu yang lebih dari sekadar ego manusia. Ini menunjukkan bahwa Plato berpikir bahwa ada hal-hal transenden di luar dirinya yang dapat membawa kebaikan dan kebahagiaan bagi orang lain. Kebahagiaan dan keutamaan tidak akan tercapai jika gerak jiwa tidak diarahkan kepada aspek yang transenden. Jiwa akan terperangkap dalam kekosongan dan kesedihan jika hanya terfokus pada benda-benda material atau jasmani. Oleh karena itu, jiwa manusia akan merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang lebih besar jika semakin dekat dengan yang transenden. Sebaliknya, manusia akan semakin jauh dari sumber kedamaian dan kepuasan jika jiwanya terfokus pada harta benda duniawi. Maka dari itu, penting bagi manusia untuk mengenali dan mengendalikan nafsu hewani serta mengatur elemen-elemen jiwa agar terjadi keseimbangan dalam gerak yang secara bersamaan mendekatkan diri kepada yang transenden.⁵⁹

3. Aristoteles

Lahir di Stagira, Yunani Utara, pada tahun 384 SM, Aristoteles meninggal pada tahun 322 SM. Ia belajar di bawah bimbingan Plato dan tetap tinggal di Akademi hingga Plato meninggal, dua puluh tahun kemudian. Namun meskipun demikian, pemikiran Aristoteles berbeda dengan gurunya yang bercorak abstraksi. Ajaran Aristoteles berangkat dari realitas empiris manusia. Maka jalan menuju kebahagiaan menurut Aristoteles ialah memaksimalkan potensi diri dengan melakukan keutamaan-keutamaan sehingga terdapat tahap kontemplasi dan aktualisasi diri terhadap Masyarakat. Aristoteles juga mempunyai pandangan tertentu mengenai kebahagiaan, baginya kebahagiaan itu tidak bersifat egois serta tidak berfokus pada apa yang dapat membantu dan membahagiakan diri

⁵⁹ *Ibid.*, h. 2-3.

sendiri saja. Aristoteles berpandangan bahwa terdapat kebahagiaan diluar diri (hal eksternal) yang dapat menyebabkan diri ini menjadi bahagia.⁶⁰

Aristoteles tidak setuju dengan keberadaan ide-ide, tetapi ia percaya bahwa Theoria (melihat kebenaran) adalah tindakan yang paling mulia bagi manusia, sama seperti pandangan para filsuf. Ia berpendapat bahwa kehidupan yang bahagia adalah kehidupan sebagai seorang filsuf. Karena akal merupakan bagian suci dalam diri manusia, bisa dinyatakan bahwa menjalankan aktivitas akal adalah bentuk kehidupan suci, karena seoptimal mungkin seorang filsuf akan menjaga kehidupan suci tersebut dengan menjauhkan diri dari hal-hal yang bersifat manusiawi saja (tidak rasional). Dengan akal rasionalnya, seorang filsuf akan memetakan mana yang bisa membawa diri pada kebenaran dan mana yang akan menjauhkan diri dari kebenaran agar mendapatkan kebahagiaan.⁶¹

Dalam pemikiran Aristoteles, kebahagiaan adalah tujuan akhir dalam kehidupan. Supaya kebahagiaan dapat tercapai, Aristoteles berpesan agar menjalani hidup yang bermoral (hidup yang baik) sebab itu adalah jalan kebahagiaan. Moralitas ini bertujuan untuk mengantarkan kita ke tujuan akhirnya, yaitu kebahagiaan.⁶²

E. Tingkatan Kebahagiaan

1. *Physical Happiness*

Kebutuhan fisik diutamakan dalam kepuasan jasmaniah ini. Orang akan selalu mencari kesenangan fisik seperti makan, minum, berhubungan seks, dan merasa aman pada tingkat ini. Untuk mengendalikan orientasi kebahagiaan pada tingkatan ini, seseorang dilatih dengan berpuasa.

⁶⁰ *Ibid.*, h. 31.

⁶¹ *Ibid.*, h. 33.

⁶² Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2009, h. 5.

2. *Intellectual Happiness*

Kebahagiaan di tingkat ini tidak datang dari makan, minum, seks, maupun rasa aman, tetapi datang dari sesuatu yang lebih abstrak. Kebahagiaan intelektual datang dari membaca buku, mengajar, menulis, serta pengalaman intelektual lain seperti saat lulus ujian, naik kelas, dll. Tidak seperti kebahagiaan fisik yang relative sebentar, kebahagiaan intelektual ini durasinya akan lebih abadi.

3. *Social Happiness*

Disaat seseorang dikelilingi oleh sahabat atau kelompok yang positif, awalnya dari keluarganya, maka ia dianggap berbahagia. Namun, hidup yang hanya terbatas oleh anggota keluarga saja tidak memadai. Seseorang memerlukan hubungan sosial dengan masyarakat. Oleh karena itu, di dalam masyarakat ini kita dapat mengimplementasikan nilai-nilai luhur yang menjadi sumber kebahagiaan, seperti berbagi dan membantu teman, terutama yang sedang mengalami kesulitan.

4. *Moral Happiness*

Kebahagiaan pada tingkatan ini yaitu saat individu merasa bahagia saat dirinya bisa memberikan manfaat bagi orang lain. Artinya ia akan lebih merasa bermakna dan bahagia justru ketika memberi, bukan menerima. Orang yang secara lahiriah kaya raya secara materi, namun masih juga berlaku korup dan kikir, ketahuilah bahwa sesungguhnya orang itu miskin serta jiwa nya tidak bahagia. Oleh karena itu, ketika seseorang berhasil membangun hubungan sosial yang positif, mereka dapat memperoleh kepuasan moral.

5. *Spiritual Happiness*

Dalam hierarkinya, kebahagiaan spiritual merupakan tingkatan kebahagiaan yang paling tinggi, mengingat sumber kehidupan dan daya yang paling esensial dalam diri manusia bersifat ruhani (batin). Dalam

konteks ini, maknanya adalah bahwa kehidupan spiritual, baik yang bersifat tumbuhan, hewan, maupun manusia, akan selalu berkembang dan diarahkan untuk mendukung eksistensi manusia dalam mendekat dan mencintai Tuhan, yang merupakan sumber kebenaran. Kebahagiaan ini dapat dicapai ketika individu mampu mengendalikan hasrat, perilaku, dan pikiran mereka dengan baik untuk terus merasakan kedekatan dan kasih sayang dari Tuhan. Kebahagiaan spiritual dicapai melalui usaha batin yang selalu melestarikan sifat kejiwaan, karena untuk mendekati Allah yang Maha Suci, seseorang harus menjaga kesucian dirinya.⁶³

⁶³ Komarudin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*, Jakarta: Noura Books, 2018.

BAB III

KEBAHAGIAAN DALAM PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN EPIKTETUS

A. Biografi Al-Ghazali

1. Riwayat Hidup Al-Ghazali

Al-Ghazali mempunyai nama lengkap Muhammad bin Muhammad bin Muhammad Al-Thusi dan dikenal sebagai Abu Hamid, serta mendapat gelar Zainudin. Ia dilahirkan pada tahun 450 H/1058 M dan meninggal dunia pada tahun 505 H/1111 M di Thus, Khurasan, di sebelah timur laut Iran. Ayahnya adalah seorang faqir yang berprofesi sebagai pengrajin pakaian wol dan menjualnya di pasar Thusia. Ayahnya adalah orang yang miskin namun memiliki integritas, bergantung pada usaha tenunannya. Ia sangat giat berkunjung ke rumah para ulama, mengumpulkan ilmu, serta memberi kontribusi dan bantuan kepada mereka.⁶⁴

Dikisahkan bahwa ketika ayahnya menjelang wafat, al-Ghazali dan saudara kandungnya, Ahmad, diperintahkan untuk belajar kepada sahabatnya yang ahli tasawuf. Keduanya belajar hingga habis harta peninggalan ayahnya yang sedikit itu. Teman ayah mereka tersebut kemudian menganjurkan keduanya masuk ke madrasah agar menjadi pencari ilmu dan memperoleh kemampuan sebagaimana yang keduanya inginkan. Keduanya lalu melakukan anjuran tersebut. Inilah yang menjadi sebab keluhuran derajat mereka. Karena menurut al-Ghazali “kami mencari ilmu bukan karena Allah, sehingga Allah mencegahnya, karena ilmu enggan datang kecuali hanya karena-Nya.” Al-ghazali akhirnya terkenal dan masyhur pada zamannya sebagai ulama ahli fiqih, sementara saudaranya, Ahmad terkenal sebagai penceramah ulung yang ahli memberi nasihat, serta seorang ahli fatwa.⁶⁵

⁶⁴ Yon Machmudi dan Soraya Dimiyati, *Tarbiyah Cinta Imam Al-Ghazali*, Jakarta: Qultum Media, 2023, h. 7.

⁶⁵ *Ibid.*, h. 8-9.

Di kota Thus, Imam Al-Ghazali menerima pelajaran fikih dari Syaikh Ahmad bin Muhammad Ar-Radzakani. Ia kemudian mengumpulkan kitab At-Ta'liqat dan pergi ke Jurjan untuk belajar kepada Imam Abu Nashr Al-Isma'ili. Setelah itu, ia pergi ke Naisabur dan belajar kepada Imam Haramain Al-Juwaini. Al-Ghazali dianggap sebagai orang yang pekerja keras dan kreatif di Naisabur, sehingga berhasil menguasai dengan sangat baik fikih madzhab Syafi'i, khilafiyah (perbedaan pendapat seputar masalah agama), retorika, logika, dan filsafat. Ia juga mengerti ucapan para pakar tersebut dan menanggapi pendapat orang yang berbeda. Ia bahkan menulis karya yang membuat gurunya, Imam Al-Juwaini, terkesan.

Setelah wafatnya Imam Haramain, al-Ghazali menuju lokasi Wazir Nidzamul Malik, di mana para cendekia berkumpul. Sejak saat itu, para ahli ilmu mengakui kehadirannya dalam berbagai perdebatan, berkat pemikiran dan ucapannya yang mendalam. Ia diminta untuk pindah ke madrasahnyanya di Baghdad setelah Nidzamul Malik mengangkatnya sebagai guru di sana. Ketika berusia tiga puluhan, ia datang ke Baghdad pada tahun 484 H dan mulai mengajar di Madrasah An-Nidzamiyah. Di sinilah ia mengembangkan pengetahuannya dan memperoleh ketenaran. Ia bahkan diberikan wewenang untuk mengajar, menyebarluaskan ilmu, dan memberikan fatwa serta jurnalisme ilmiah.

Pada tahun 488 H ia menunaikan haji. Sepulang dari Makkah, al-Ghazali menuju Damaskus. Ia juga sempat berkunjung ke Palestina untuk melihat Baitul Maqdis. Di Damaskus, ia merenung di sebuah masjid jami' yang terletak di menara barat dan tinggal di sana. Suatu ketika, ia masuk ke Madrasah Aminah. Salah satu pengajar di tempat itu pernah bercerita bahwa saat mengajar, tiba-tiba al-Ghazali merasa takut jika suatu saat timbul rasa kagum terhadap dirinya sendiri. Karena itu, ia meninggalkan Damaskus untuk menjelajahi daerah-daerah terpencil. Selanjutnya, al-Ghazali menginjakkan kaki di Mesir, kemudian ke Iskandariyah, dan tinggal beberapa waktu di sana.

Imam Al-Ghazali pernah berkeinginan untuk bertemu dengan Sultan Maghribi yang dikenal sangat adil. Namun, ternyata sultan tersebut telah meninggal dunia. Imam Al-Ghazali kemudian melanjutkan perjalanannya menuju Khurasan, sambil mengajar untuk beberapa waktu di Universitas Nidzamiyah di Naisabur. Setelah dari Naisabur, Al-Ghazali kembali ke daerah kelahirannya, Thus. Di Thus, ia mendirikan sekolah untuk calon-calon pakar fikih, yang berlokasi di dekat rumahnya. Ia juga membangunkan serambi-serambi bagi para sufi. Waktu yang dimilikinya digunakan untuk menyelesaikan Al-Qur'an, berbicara di berbagai forum, mengajar, serta melaksanakan shalat, puasa, zakat, dan berbagai ibadah lain hingga ia meninggal dunia.⁶⁶

Al-Ghazali termasuk kedalam salahsatu tokoh besar islam sunni yang bermadzhab syafi'i dan bercorak Asy'ari. Selain itu, al-Ghazali juga merupakan seorang teolog, ahli pikir, dan filsuf muslim Persia yang mana kelak pemikiran-pemikirannya akan mempengaruhi pemikir-pemikir barat dan Islam.⁶⁷ Al-ghazali memiliki kelebihan daya ingat yang luar biasa kuat, karenanya beliau mendapat gelar *Hujjatul Islam*. Dengan kemampuannya itu, beliau menjadi salahsatu tokoh pemikir keislaman dan kemanusiaan serta intelektual yang mempunyai kegeniusan dan bakat dalam menghimpun pengetahuan yang mencakup ilmu-ilmu syariat seperti fikih, ushul fikih, akhlak, teologi, logika, tasawuf, filsafat, dan lain sebagainya. Sebagaimana perkataan Abu al-Hasan Abdul Ghafir al-Farisi: "al-Ghazali adalah Hujjatul Islam dan umat Islam, imam para imam agama, orang yang semisal dengannya tidak pernah dilihat oleh mata, baik artikulasi maupun penjelasannya, ucapan dan gagasannya, serta kecerdasan dan wataknya."⁶⁸

⁶⁶ *Ibid.*, h. 10-11.

⁶⁷ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, Yogyakarta: Deepublish, 2017, h. 34.

⁶⁸ Dr. Yusuf al-Qardhawi, *Imam Al-Ghazali: Kontroversi Pemikiran Sang Hujjatul Islam*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2020, h. 2-4.

2. Karya-Karya Al-Ghazali

Selama masa hidupnya al-Ghazali menulis ratusan karya (*kitab*) dalam berbagai bidang, karena selain seorang ulama, beliau juga merupakan seorang filsuf, psikolog, dokter, ahli hukum, teolog, dan sufi. Margaret Smith, seorang penulis asal Inggris mengatakan bahwa al-Ghazali sangat berpengaruh terhadap intelektual Eropa. Bahkan Thomas Aquinas (1225 M-1274 M) yang merupakan seorang filsuf terkemuka di Eropa mengakui kehebatan al-Ghazali dan berutang budi kepadanya. Al-Ghazali menghasilkan beberapa tulisan besar yang memiliki dampak signifikan hingga kini, antara lain beliau menciptakan⁶⁹ :

a. Bidang filsafat dan ilmu kalam

- 1) *Tahafutul Falasifah* (Kerancuan Pemikiran para Filsafat)
- 2) *Al-Maqshadul Asna fi Syarhi Asmaillahil Husna* (menjabarkan mengenai isu spiritual yang dihadapi oleh al-Ghazali dalam usaha meraih kebahagiaan yang sebenarnya).
- 3) *Maqasidul Falasifah* (Tujuan para Filosof). Menjelaskan tentang rangkuman ilmu-ilmu filsafat.
- 4) *Al-Mundziq min-al-Dhalal* (Juru Selamat dari Kesesatan). Ketakutan Al-Ghazali untuk menentang ide-ide yang berbeda digambarkan dalam karya ini, yang akhirnya membawanya beralih ke Sufi agar dapat menjalani hidup bahagia.
- 5) *Faishal al Thafriqat* (Risalah pendek)
- 6) *Al-Arba'in fi Ushul ad-Din* (Empat puluh masalah pokok Agama)
- 7) *Al-Intishar*, Membahas tentang kebahagiaan secara komprehensif.
- 8) *Hujjat al-Haqq* (Argumen yang benar)
- 9) *Mi'yar al-Ilm*, Menjelaskan logika Yunani.
- 10) *Al-Musthaziri*
- 11) *Isbat al-Nadar*
- 12) *Ara Ilm al-Din*

⁶⁹ Dodi Mawardi, *Seperti Al-Ghazali (Tujuh Alasan Kenapa Santri Wajib Menulis)*, Jakarta: Kompas Gramedia, 2023, h. 30.

13) *Iljam al-Awam an Ilm al-Kalam*

14) *Al Madinun bin al-Ghair Ahlihi*

b. Bidang Ilmu Fiqh dan Ushul Fiqh

1) *Al-Wajiz*

2) *Al-Khulashah al-Mukhtasar*

3) *Al-Mustashfa*, Membahas ushul fiqh, logika, dan berhubungan dengan setiap ilmu.

4) *Al-Basith*

5) *Al-Ma'ariful Aqliyah* (Pengetahuan yang rasional)

6) *Al-Mankhul*

7) *Al-Wasith*

8) *Al-Dzari'ah Ila Makarim al-Syari'ah*

c. Bidang Ilmu Tasawuf dan Akhlaq

1) *Ihya' 'Ulumuddin* (menghidupkan Kembali ilmu-ilmu agama)

2) *Kimiyatus Sa'adah* (kimia kebahagiaan)

3) *Misykatul Anwar* (ceruk-ceruk cahaya)

4) *Minhajul 'Abidin* (Jalan bagi orang-orang yang beribadah)

5) *Mukasyafatul Qulub* (Menyingkap tabir Hati)

6) *Ma'arijul Qudsi fi Ahwalin Nafsi*

7) *Bidayah al-Hidayah* (Pentingnya adab dalam beramal dan beribadah)

8) *At-Tabarrul Masbuk fi Nashihatil Muluk*

9) *Akhlaq al-Abrar wa Najat min Asrar*

10) *Al-Mabadi wa al-Ghayah*

3. Konsep Pemikiran Al-Ghazali Tentang Kebahagiaan

Kitab *Kimiatussa'adah* sebenarnya merupakan sebuah pembicaraan eksklusif. Pembicaraan tentang *Kimiatussa'adah* pada dasarnya bukanlah untuk orang awam, tetapi untuk para raja atau orang-orang terpilih seperti para ulama dan wali allah yang ilmu nya sudah tinggi, sebab didalamnya membahas tentang *jauharil mala'ikat*. Oleh karena itu dalam mencari kimia

kebahagiaan harus melalui *thariqun nubuwwah* (metode kenabian). Orang yang mencari kebahagiaan tidak melalui jalan ini maka akan salah jalan sebagaimana orang yang mengaku kaya tetapi hartanya adalah harta palsu.⁷⁰ Dalam kitab ini disebutkan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah perubahan yang terdapat didalam diri manusia secara kimia. Kimia disini tidak sama dengan zat kimia yang sudah kita kenal, tetapi perubahan yang sifatnya tidak terlihat secara fisik atau tidak terindra. Maknanya adalah transformasi yang terjadi dalam hati seseorang, yang pada akhirnya mengarah pada kebahagiaan sejati. Kimiyatussa'adah terkadang disebut sebagai "Kitab Perubahan" karena menguraikan jalan menuju kebahagiaan sejati melalui pengembangan spiritual.⁷¹

Terdapat tiga aspek di dalam diri manusia, yaitu ada yang mengikuti keinginan (*nafsu*), ada yang berdasarkan pikiran (akal), dan di lain sisi ada yang mengikuti suara hati (*shadr*). Ketika seseorang terombang-ambing antara keinginan dan pikiran, maka jiwa yang memiliki penyakit hati, yang dikenal sebagai *nafs al-lawwamah*, akan berbenturan dengan jiwa yang berlandaskan pada pemikiran, yang dikenal sebagai *nafs al-amarah*. Kedua nafs ini akan saling bertarung di dalam diri seseorang setiap hari. Pada saat yang sama, komponen hati yang terdalam, yang dikenal sebagai hati kecil (*shadr*), pada dasarnya baik. Istilah "peleburan" mengacu pada konflik antara pikiran, keinginan, dan kesedihan ini. Untuk seseorang yang ingin menjadi lebih baik, perlu dilakukan proses pengolahan secara batin dalam diri manusia, agar bisa menuju kebaikan atau keburukan. Inilah yang disebut *Kimiyaus Sa'aadah*, yaitu proses pengolahan diri menuju *sa'aadah* (kebahagiaan).⁷²

Dalam kimiyatussaadah, bahagia itu ialah ketika terbebas dari sifat-sifat hina (*nafsu*) serta berpaling dari dunia untuk menghadap Allah sepenuhnya

⁷⁰ Al-Ghazali, kitab *Kimiyaus Sa'aadah*, h. 4.

⁷¹ Erik Martin dan R. Yuli Ahmad Hambali, "Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)", dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 3, No. 1 (April 2023), h. 24-25.

⁷² Faoziyah Ilmi, *Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram* (skripsi), Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2021.

(*ma'rifatullah*) melalui *zuhud*. Menurut Al-Ghazali, mengenal Allah (*ma'rifatullah*) adalah puncak dari kebahagiaan. Ia menambahkan bahwa kepuasan yang sesuai dengan kodratnya adalah kebahagiaan (*Sa'aadah*), karena kodrat segala sesuatu ditentukan oleh alasan penciptaannya. Hidung mencium aroma segar dan menyenangkan, lidah merasakan kelezatan rasa, telinga mendengar suara-suara indah, mata menghargai keindahan, dan kulit merasakan sentuhan lembut dan halus. Hal ini berlaku juga untuk semua bagian tubuh lainnya. Sementara itu, kebahagiaan hati dicapai dengan mengenal Allah (*ma'rifatullah*), karena sejatinya hati diciptakan untuk tujuan tersebut.⁷³

Tidak mudah untuk mencapai kebahagiaan pada tingkatan itu. Supaya jiwa manusia naik dari tingkatan jiwa hewani menuju tingkatan jiwa malaikat, kebahagiaan bisa diperoleh dengan cara mengendalikan hawa nafsunya. Kemudian yang selanjutnya manusia juga perlu mendisiplinkan dirinya, karena jika tidak demikian manusia akan merasakan penderitaan sebab diabaikan oleh Tuhannya. Selain itu, untuk mencapai kepada tingkatan tersebut, menurut Al-Ghazali ada 4 elemen yang harus dikuasai terlebih dahulu, yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, dan pengetahuan tentang akhirat.⁷⁴

أن مفتاح معرفة الله تعالى هو معرفة النفس

“*sesungguhnya kunci untuk mengenal Tuhan adalah mengenal diri*”⁷⁵

Pertama, Pengetahuan Tentang Diri. Menurut ulama sufi Yahya bin Muadz Ar-Razi, "barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya." Al-Qur'an pun menyebutkan, memahami diri sendiri merupakan langkah awal untuk memahami Tuhan (Allah):

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ، أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

⁷³ *Ibid.*, h. 47.

⁷⁴ Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 29.

⁷⁵ Al-Ghazali, kitab “*Kimiyaus Sa'adah*”.

“Akan kami tunjukkan ayat-ayat Kami di dunia ini dan dalam diri mereka agar kebenaran tampak bagi mereka.” (QS. Fushilat [41]: 53)

Perlu diketahui bahwa manusia terdiri atas tubuh bagian luar (jism) dan tubuh bagian dalam (jiwa/batin). Namun mengenal diri yang dimaksud al-Ghazali ialah mengenal diri bagian dalam atau batin (hakikat diri), sehingga nantinya kita dapat menjawab dari pertanyaan-pertanyaan filosofis berikut: *“siapakah aku? darimana aku datang?, apa tujuan aku datang dan diciptakan di dunia ini? Apa saja cara yang dapat saya lakukan untuk memperoleh kepuasan dan kebahagiaan?.”* Seseorang tidak dapat mengenal Tuhan jika mereka hanya mengenal diri mereka sendiri dalam hal karakteristik fisik, bagian-bagian tubuh, dan faktor-faktor eksternal lainnya, karena sejatinya pengetahuan yang demikian bukanlah pengetahuan akan dirinya.⁷⁶ Pengetahuan tentang fisik-fisik saja hanya akan menjatuhkan diri manusia dari hakikat manusia itu sendiri, yang mana hanya akan membuat manusia terjebak dan mengarah pada nafsu hewani semata.⁷⁷

Jika diri bagian luar berupa anggota badan yang tampak, maka diri bagian dalam ialah jiwa (ruh). Didalam jiwa, manusia dianugerahi tiga macam sifat, yaitu sifat binatang (binatang jinak/*bahaim* dan binatang buas/*siba*'), sifat syaitan, dan sifat malaikat. Ketiga sifat ini harus dinafkahi dan dibahagiakan. Perut yang kenyang dan sex yang terpenuhi serta dapat melumpuhkan mangsa merupakan bentuk dari kebahagiaan hewan (*bahaim* dan *siba*'). Makar, kejahatan, dan tipuan merupakan hal yang membuat sifat syaitan merasa bahagia. Kemudian kebahagiaan dari sifat malaikat terletak pada indahnya kehadiran diri pada kesakralan Tuhan. Artinya, kita akan merasa bahagia saat terbebas dari amarah dan syahwat.⁷⁸ Oleh karena itu, sebagai makhluk yang tercipta Istimewa, manusia sebaiknya menempatkan dirinya sesuai dengan visi misi keilahian sebab didalam diri manusia terdapat sifat-sifat malaikat dan sifat-sifat setan. Menurut al-Ghazali, orang

⁷⁶ Al-Ghazali, kitab *“Kimiyaus Sa'adah”*, h. 6.

⁷⁷ Benito Cahyo Nugroho, “Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari”, dalam *Jurnal Focus*, vol. 1, No. 1 (2020), h.14.

⁷⁸ Imam Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 7.

yang sudah terkontaminasi sifat-sifat setan hanya akan memikirkan hal terkait fisik saja. Baginya orang yang sudah terbuai didalamnya, dia akan selamanya tidak dapat menemukan kebahagiaan yang hakiki. Maka dari itu manusia harus bisa menemukan esensi diantara keduanya agar tidak terjebak dalam kesesatan yang fana.⁷⁹

Untuk mengerti diri sendiri al-ghazali mengatakan bahwa manusia sebenarnya terdiri dari dua hal, *pertama* yaitu hati (*Qalb*), lalu yang *kedua* yaitu jiwa (*nafs*) dan ruh (*ruhul hayawan*). Jiwa ialah hati yang biasa kita sebut dengan mata hati. Sementara hati (*Qalb*) hakikatnya bukan merupakan bagian dari alam ini, tetapi alam gaib (lebih tepatnya *alam al amri*). Perlu digaris bawahi juga bahwa hati yang dimaksud bukan segumpal daging yang terdapat pada rongga dada bagian kiri, tetapi makna hati secara gaib yang berarti *Qalb*. Hati ini adalah raja didalam diri, sementara seluruh anggota tubuh adalah bala tentaranya. Fungsi dari *Qalb* ini sendiri ialah untuk mengenal Tuhan (*ma'rifatullah*) dan menyaksikan keindahan hadirat-Nya (*musyahadah*).⁸⁰

Untuk mengetahui hakikat hati, menurut al-Ghazali syariat tidak menjelaskannya secara panjang lebar. Namun berdasarkan QS. Al Isra' [17]:54 Ada aspek-aspek kemanusiaan yang mencakup alam kekuasaan ('alamul amri) dan alam penciptaan ('alamul khalqi). Oleh karena itu, manusia termasuk dalam kedua alam tersebut. Aspek penciptaan yang dapat mengukur, mengukur kualitas, dan mengukur jarak disebut alam khalqi. Sebaliknya, "*alamul amri*" adalah kebalikan dari "*alamul khalqi*."⁸¹ Hati termasuk dalam "*alamul amri*" karena tidak memiliki panjang, lebar, dan tingkat yang diperlukan untuk menerima pembagian. Kemudian mengenai Ruh, ada yang mengira bahwa ruh itu *Qadim* (awal) dan ada yang mengira ruh itu '*Aradh* (aksiden), keduanya itu tidak benar karena ruh merupakan asalnya anak adam (manusia) dan jiwa (*nafs*) adalah sumber mereka. Karena

⁷⁹ Rifqi Muhammad, "Identitas Diri Menurut Al-Ghazali", dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 08, No. 02 (2018), h. 159-169.

⁸⁰ Imam Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 8.

⁸¹ Imam Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 10.

agama menganjurkan untuk berusaha (*mujahadah*), maka tidak dianjurkan untuk lebih mendalami ruh, kendati ruh aslinya adalah manusia dan menyerupai malaikat.⁸²

Seseorang yang berkomitmen dalam berusaha untuk meningkatkan diri maka jiwanya akan bersih dan diangkat oleh Allah. Individu yang serius dalam berusaha ini akan menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam hati, yang pada akhirnya akan mengantarkan mereka ke level *Musyahadah*, di mana seseorang dapat menyaksikan Allah dalam keadaan yang suci. Terdapat dua cara untuk mencapai *musyahadah*, yaitu dengan berzikir dan berpikir. Disaat seseorang menerapkan kedua cara ini, mereka akan terhindar dari sifat-sifat negatif, dibersihkan dari pengaruh-pengaruh yang meragukan, hal-hal yang bisa menjauhkannya dari hasrat terlarang pun akan dibersihkan dari pikirannya, serta akan konsisten dalam memenuhi kewajiban, dan ini menjadi salah satu ciri orang yang mendapatkan anugerah baik dari Allah.⁸³

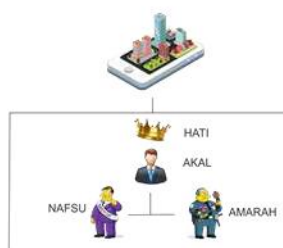
Jiwa (*nafs*) merupakan kendaraan bagi hati (*Qalb*). Hati diciptakan untuk manusia agar bisa beramal untuk akhirat dan memperoleh kebahagiaan sejati, yaitu mengenal Tuhan (*ma'rifatullah*). Dalam prosesnya, hati didukung oleh indera yang dirancang sebagai alat untuk merasakan keajaiban-keajaiban Allah. Antara hati dan indera terdapat hubungan yang membantu meraih kebahagiaan.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, hati merupakan raja didalam diri manusia. Artinya, ia adalah yang paling berkuasa atas diri. Sebagaimana sebuah Kerajaan yang kita kenal, hati pun memiliki pembantu/pasukan

⁸² Ada dua langkah untuk bermujahadah, yaitu: *Pertama*, *Tazkiyatun nafs*, yaitu membersihkan jiwa dari *nafs al-lawwama* dan *nafs al-amarah* yang dimana setiap waktu mengantarkan manusia untuk mencintai dunia, jabatan, harta, dan sebagainya, oleh karenanya hal itu harus bisa di kendalikan. *Kedua*, *Tazkiyatun qulub* yaitu membersihkan hati. Ketika seseorang tidak bisa menjalankan *tazkiyatun nasf* dan *tazkiyatun qulub*, nafsu dan pikiran seseorang itu tidak bersih atau kotor, maka hal ini tidak dapat menjalankan proses kimiya'us sa'adah. Sebab di dalam proses menjalankan tasawuf yang pertama adalah *riyadhah* (latihan kejiwaan), kedua *bermujahadah*, ketiga *muroqabah* keempat mukasyafah dan selanjutnya. Lihat Ali Masykur Musa, *Memahami Konsep-Konsep Dasar Tasawuf* (Kitab *Kimiya'us Sa'adah*).

⁸³ Muhammad Abid, 2023, *Konsep Kebahagiaan Manusia (Studi Komparasi Pemikiran Marcus Aurelius dan Al-Ghazali)*, Semarang: UIN Walisongo Semarang. Skripsi. h. 51.

didalam dirinya. Pertama ialah pasukan lahir yang berupa syahwat dan amarah (*ghadab*), bertempat tinggal di tangan, kaki, mata, telinga, dan seluruh anggota badan. Lalu yang kedua ialah pasukan batin yang tempat tinggalnya ada di otak (akal), ini berupa kekuatan imajinasi, kekuatan pikiran, kekuatan ingatan, kekuatan hafalan, dan kekuatan angan-angan. Dalam struktur nya, manusia ini diibaratkan layaknya sebuah kota, tangan dan kaki adalah distriknya, syahwat adalah walikotanya, amarah adalah polisi, akal adalah perdana menteri, dan hati adalah Rajanya.⁸⁴



Gambar 1 Struktur Manusia⁸⁵

Dari keempat bagian dalam struktur manusia tersebut, masing-masing memiliki sifat dasar tersendiri yang dijelaskan pada table berikut:

Tabel 1 Sifat-Sifat Pasukan Hati

Jabatan	Sifat Dasarnya
Walikota	Penipu, suka memanipulasi, suka cari muka
Polisi	Pemarah, tukang pukul, kejam, perusak
Perdana menteri	Bijaksana, bisa membedakan yang baik dan buruk
Raja	Cerminan Allah yang sifatnya seperti malaikat

⁸⁴ Imam Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 13

⁸⁵ Mohd. Noor Najib, "Konsep Bahagia dalam Kitab Kimiiaus Al-Sa'adah karya Syekh al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam", dalam *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Vol.6, No. 9 (September 2023), h. 7332.

Sebagai raja, hati perlu terus berkomunikasi dengan kepala pemerintahan (perdana menteri) dalam menentukan setiap langkah. Posisi hati harus selalu lebih tinggi bersamaan dengan akal yang mengatur keinginan dan kemarahan. Karena jika sebuah daerah dikuasai oleh aparat penegak hukum atau pemimpin yang berbohong, maka daerah itu akan cepat runtuh.⁸⁶

Kebahagiaan yang sempurna akan terbentuk dengan menyeimbangkan ketiga hal ini, yaitu kekuatan amarah, kekuatan nafsu/syahwat, dan kekuatan ilmu pengetahuan. Tiga hal ini perlu diatur agar dorongan syahwat tidak menjadi terlalu kuat, yang pada akhirnya dapat merusak dan membenarkan segala sesuatu. Sama halnya dengan kekuatan amarah jangan sampai menguasai dan menampakkan kebodohan dan terjadi kerusakan. Apabila keduanya normal maka akan tertuju pada Lorong hidayah seperti munculnya kesabaran, keberanian, kesucian (*iffah*), kepuasan (*qana'ah*), kebijaksanaan, dan sifat sejenis lainnya.⁸⁷

Kedua, Pengetahuan tentang Allah. Sebuah hadis menyatakan bahwa "barangsiapa yang mengenal dirinya sendiri, maka ia akan mengenal Tuhannya (Allah)." Dengan memikirkan keberadaan dan karakteristiknya, manusia dapat mencapai pengetahuan tentang Allah. Jika seseorang memikirkan (mengenal dan memahami) dirinya, ia akan menyadari bahwasannya sebelumnya ia tidak ada. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Insan [76]:1 yang berbunyi:

هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا

"tidakkah manusia tahu bahwa sebelumnya ia bukan apa-apa?"

Kemudian, orang-orang akan menyadari bahwa mereka tidak berdaya dalam kenyataan karena manusia hanya berasal dari setetes sperma. Oleh karena itu, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, manusia memperoleh bentuknya dari kebaikan, cinta, kebajikan, kekuasaan, dan rahmat Tuhan.

⁸⁶ Mohd. Noor Najib, "Konsep Bahagia dalam Kitab Kimiyyaus Al-Sa'adah karya Syekh al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam", dalam *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, Vol.6, No. 9 (September 2023), h. 7333.

⁸⁷ Imam Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 15.

Sel-sel yang banyak jumlahnya dan bentuk fisik manusia yang indah menunjukkan keunggulan Tuhan dalam menciptakan mereka, bahkan komponen yang terkecil pun diciptakan oleh Tuhan dengan cara yang paling baik yang dapat dibayangkan.⁸⁸

Secara fisik, tubuh manusia mencerminkan berbagai elemen di alam semesta. Misalnya, tulang-tulang manusia dapat dianalogikan dengan gunung, dagingnya diibaratkan sebagai tanah, rambutnya dianggap sebagai tanaman, kepala serupa dengan langit, dan panca inderanya seperti planet-planet serta berbagai hal lainnya. Selain itu, dalam kitab *Kimiya' al-Sa'adah*, fungsi organ-organ tubuh manusia juga digunakan untuk menggambarkan fungsi pergerakan di alam semesta:

واعلم أن نفس ابن آدم مختصرة من العلم، وفيها من كل صورة في العلم أثر منه؛ لأن هذه العظام كالجبال، ولحمه كاتراب، وشعره كالنبات، ورأسه كالسماء، وحواسه مثل الكواكب. وتفصيل ذلك طويل. وايضا فإن في باطنه صناع العلم؛ لأن القوة في المعدة كالطباخ، والتي في الكبد كالخباز، والتي في الأمعاء كالقصار، والتي تبيض اللبن وتحمر الدم كالصباغ. وشرح ذلك يطول

“Jiwa manusia adalah cerminan kecil dari alam semesta, semua elemen alam semesta dapat ditemukan dalam diri manusia. Tulang-tulanganya menyerupai gunung, dagingnya mirip dengan tanah, rambutnya seperti tumbuhan, kepalanya melambangkan langit, panca indra berfungsi layaknya planet dan bintang, dan seterusnya.”⁸⁹

Mempelajari diri sendiri adalah langkah penting bagi manusia untuk memahami Tuhan. Dengan memikirkan desain tubuhnya yang luar biasa, ia akan menyadari kekuatan dan kebijaksanaan-Nya. Selain itu, manusia akan mengerti kehebatan serta hikmah Allah dengan merenungkan anugerah-Nya yang melimpah yang dapat memenuhi segala kebutuhannya. Ia akan menyadari betapa besar kasih sayang Allah kepadanya.⁹⁰

⁸⁸ Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 29.

⁸⁹ Al-Ghazali, *Kimiyyah al-Sa'adah*.

⁹⁰ Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 32.

Ketiga, Pengetahuan Tentang Dunia. Selama manusia ada di dunia ini, terdapat dua tanggung jawab utama yang harus dijalani, yaitu melindungi dan menjaga jiwa serta merawat dan mengembangkan tubuhnya. Mengenai dunia, al-Ghazali berpendapat bahwa dunia ini sering kali menipu dan menyesatkan umat manusia. Dalam *Kimiya' al-sa'adah*, sifat menipu dari dunia ini digambarkan sebagai sebuah kapal yang akan berhenti di sebuah pulau yang dikelilingi hutan lebat. Kapten kapal memberi tahu penumpang bahwa mereka akan berlabuh dalam hitungan jam, dan mereka diizinkan untuk menjelajahi sekitar pantai, tetapi tidak boleh terlalu lama. Para penumpang pun turun dengan cara yang berbeda.

Penumpang di kelompok *pertama* bebas memilih tempat duduk yang paling nyaman karena mereka akan segera kembali ke kapal setelah menjelajah sebentar dan mendapati bahwa kapal masih kosong. Di sisi lain, penumpang kelompok *kedua* telah berjalan lebih jauh dari yang pertama, tetapi mereka terpaksa duduk di tempat yang kurang nyaman karena tempat duduk yang nyaman sudah terisi saat mereka sampai di kapal. Lebih jauh lagi, ada kelompok penumpang *ketiga* yang berjalan lebih jauh dan dalam jangka waktu lebih lama daripada yang lain. Mereka membawa batu-batu indah yang mereka temukan ke kapal. Namun, para pelancong ini terpaksa tinggal di dasar kapal, dan kerikil yang mereka bawa memperburuk keadaan. Kelompok *keempat* terdiri dari orang-orang yang telah pergi begitu jauh sehingga mereka tidak dapat mendengar suara kapten yang meminta mereka untuk kembali ke kapal. Kapal akhirnya berangkat tanpa mereka. Para pelancong tersesat di pulau itu, mati kelaparan, dan menjadi korban satwa liar yang tidak jinak.⁹¹

Kelompok *pertama* terdiri dari individu yang memiliki iman dalam diri mereka dan menghindari godaan duniawi, sedangkan kelompok *keempat* terdiri dari mereka yang hanya mengutamakan urusan dunia dan melupakan kehidupan setelah mati. Sementara itu, dua kelompok lain adalah orang-

⁹¹ Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 56.

orang yang beriman tetapi masih terjebak dalam kesibukan dunia yang sebenarnya tidak bernilai. Meskipun dunia dipenuhi oleh penipuan, ada juga banyak hal positif di dalamnya, seperti pengetahuan dan perbuatan baik. Kedua aspek ini akan berpengaruh pada kehidupan setelah mati seseorang. Pengetahuan dan amal baik juga merupakan dua faktor yang akan membantu seseorang untuk senantiasa mengingat dan mencintai Tuhan.

Keempat, Pengetahuan Tentang Akhirat. Gagasan tentang kenikmatan surga dan siksaan neraka yang menanti di akhirat pasti sudah tidak asing lagi bagi mereka yang mengikuti Al-Qur'an dan Sunnah. Mereka juga beranggapan bahwa roh akan kembali kepada Allah dan tubuh manusia akan mati. Oleh karena itu, setiap orang perlu mulai mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah ini. Manusia perlu menghindari kecintaan terhadap hal-hal duniawi dan menumbuhkan cinta kepada Allah, karena jalan ini akan membawa pada kebaikan serta mempersiapkan diri dengan baik untuk kehidupan di akhirat, serta mendekatkan mereka pada ketenangan dan menjauhkan dari segala kekacauan di dunia saat bertemu dengan Yang Dicintainya. Namun, seringkali tidak disadari bahwa terdapat konsep surga dan neraka yang bersifat ruhani. Hati mereka yang telah tercerahkan memiliki akses ke dunia spiritual sehingga bisa memahami apa yang menjadi sumber penderitaan atau kebahagiaan jiwa. Mereka menyadari bahwa beribadah dan memiliki pengetahuan tentang Allah adalah penawar bagi jiwa, sedangkan kebodohan dan dosa adalah racun yang merusak.⁹²

Bagi individu yang selalu terjebak dalam pencarian kepuasan duniawi, saat kematian menghentikan seluruh inderanya, mereka akan merasakan penderitaan karena terikatnya hidup mereka pada hal-hal duniawi. Sebaliknya, orang yang menjauh dari hal-hal dunia dan menguatkan rasa cintanya kepada Allah akan menyambut kematian dengan kegembiraan, dan dengan demikian dia akan dapat bersatu dengan Allah yang sangat dicintainya.⁹³ Tanpa ketakwaan dan pengendalian diri, mustahil

⁹² *Ibid.*, h. 61.

⁹³ *Ibid.*, h. 67.

menemukan kebahagiaan di akhirat. Jika seseorang tidak mencintai dunia secara berlebihan, ia akan bahagia di akhirat.

Segala sesuatu di dunia ini memiliki rasa bahagia, kenikmatan, dan kepuasan yang khas. Namun, kenikmatan yang sejati muncul ketika sesuatu berfungsi sesuai dengan fitrahnya~yaitu tujuan asal penciptaannya. Setiap anggota tubuh mengalami kenikmatan dalam menjalankan fungsi alaminya: mata merasakan kelezatan saat memandang keindahan, telinga menikmati alunan suara yang merdu, dan demikian pula anggota tubuh lainnya, masing-masing menemukan kebahagiaannya dalam menjalani perannya sesuai dengan kodrat penciptaan. Namun demikian, terdapat satu kenikmatan yang jauh lebih luhur dan mendalam, yaitu kenikmatan hati. Hati tidak akan merasa puas hingga mencapai pengenalan terhadap Allah Swt. (ma'rifatullah), karena memang itulah tujuan utama penciptaannya. Hati diciptakan untuk mengenal dan mencintai-Nya. Setiap kali manusia memperoleh pengetahuan baru, ia merasakan kegembiraan. Maka, tidaklah mengherankan apabila seseorang yang mencapai ma'rifatullah akan merasakan kebahagiaan yang sangat dalam, hingga hatinya dipenuhi kerinduan untuk dapat menyaksikan-Nya. Kenikmatan hati akan tumbuh seiring dengan kedalaman ma'rifat yang dimiliki. Semakin dalam pengetahuan dan pengenalan terhadap Allah, semakin besar pula kenikmatan yang dirasakan. Sebagaimana seseorang merasa bangga dan bahagia saat mengenal seorang menteri, maka tentu kebahagiaannya akan jauh lebih besar jika ia mengenal seorang raja. Maka, bayangkan betapa agung dan tak terlukiskan kebahagiaan orang yang mengenal Sang Raja dari segala raja (Allah Swt).

Di alam semesta ini, tidak ada satu pun yang lebih mulia daripada Allah. Segala kemuliaan bersumber dari-Nya dan karena-Nya. Seluruh keajaiban yang terdapat di alam raya adalah manifestasi dari kekuasaan-Nya. Tidak ada pengetahuan yang lebih tinggi daripada pengetahuan tentang-Nya, tidak ada kenikmatan yang lebih luhur daripada kenikmatan dalam mengenal-Nya, dan tidak ada keindahan yang melebihi keindahan Hadirat-Nya.

Kenikmatan duniawi yang berasal dari hawa nafsu bergantung pada jasad, dan akan sirna bersama dengan kematian. Sebaliknya, kenikmatan makrifat bersumber dari hati, dan tidak akan binasa oleh kematian. Bahkan setelah kematian, kenikmatan tersebut justru semakin dalam dan bercahaya, karena hati yang telah mengenal-Nya telah terbebas dari gelapnya dunia, dan kini menuju cahaya Ilahi yang abadi.

Mempersiapkan diri dengan optimal adalah tanggung jawab utama setiap manusia untuk kehidupan yang akan datang, yaitu kehidupan setelah mati. Ketika seseorang telah memahami dirinya sendiri, memahami Allah, memahami dunia, dan memahami kehidupan setelah mati, maka ia akan lebih mudah meraih kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.⁹⁴ Namun, al-Ghazali juga menekankan bahwa selain mengenal keempat elemen tersebut, untuk memperoleh kebahagiaan yang hakiki jiwa manusia harus bersih dari sifat-sifat buruk seperti nafsu duniawi.

B. Biografi Epiktetus

1. Riwayat Hidup Epiktetus

Epiktetus adalah anak dari seorang budak Wanita. Ia lahir sekitar tahun 50-60 M.⁹⁵ Menurut A. A. Long, tidak banyak data yang diketahui tentang kehidupan Epiktetus. Diperkirakan epiktetus lahir di Hierapolis (sekarang bernama Tambouk-Kalessi, kota besar bertradisi Yunani-Romawi disebelah barat daya Turki, 100 mil sebelah timur kota Efesus). Ia menjadi budak dari Epaphroditus yang bekerja menjadi sekretaris Kaisar Nero di istana Roma (54-68 M). Saat Kaisar Nero mati, Ia tetap menjadi sekretaris dibawah Kaisar Domitianus (81 M). Kondisi inilah yang membuat Epiktetus mengenal situasi istana kekaisaran dengan baik. Ia melihat bahwa banyak orang mendekati Epaphroditus supaya dihantar menemui Kaisar, ia juga

⁹⁴ Salsabila Alifah Sakinatunnisaa, *Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dan M. Quraish Shihab* (skripsi), 2021, Semarang: UIN Walisongo Semarang, h. 43.

⁹⁵ Epiktetos, *The Enchiridion* (Translated by Thomas W. Higginson dalam *The Liberal Art Press, Inc, New York, 1948*), Terj. Dian Dwi Jayanto, *Manual: Panduan Filsuf Stoa Untuk Menjalani Hidup*, Sleman: CV Pojok Wacana Utama, 2023, h. 4.

paham adanya orang yang kena masalah akibat tidak disukai di istana. Nama Epiktetus sendiri memiliki dua makna. Pertama, Epictetus berarti “*yang diperoleh, yang diambil dari...*”. Ini menunjukkan jati dirinya sebagai budak. Kedua, nama Epictetus menunjukan nama daerah di Phrygia. Zaman itu seorang budak terbiasa dinamai sesuai dengan wilayah asalnya (yaitu wilayah Epiktetos).⁹⁶

Epiktetos mengatakan bahwa dirinya “tua dan pincang”. Menurut kaum Kristiani, kepincangannya itu disebabkan oleh kekejaman tuannya, yaitu Epaphroditus. Padahal Epiktetos tidak pernah menggambarkan tuannya sebagai tuan yang kejam. Ini dibuktikan dengan diberikannya izin Epiktetus untuk belajar filsafat kepada Musonius Rufus pada tahun 60-80 M. Pada saat itulah Epiktetos dibebaskan dari status budaknya. Setelah itu Epiktetos memulai karir filosofisnya di Roma. Namun pada tahun 95 M, kaisar Domitianus mengusir para filsuf baik yang tinggal di Roma maupun di seluruh wilayah Italia. Mereka dituduh menjadi bagian dari komplotan kaum Republik yang dianggap membahayakan Kaisar.⁹⁷

Epictetus akhirnya pergi ke Nicopolois di Yunani Barat untuk singgah dan kemudian memulai sekolahnya. Nicopolis merupakan kota besar yang didirikan oleh kaisar Augustus untuk memperingati kemenangannya atas Marcus Antonius. Di kota metropolitan besar yang banyak pengunjung dan banyak orang singgah disana, ia hidup sederhana dengan menerima bayaran dari siswanya yang belajar kepadanya. Epiktetps meninggal pada tahun 135 Masehi. Ia sangat terkenal sekali kala itu, bahkan dikisahkan bahwa kaisar Hadrianus (117-138 M) datang menemuinya. Meski demikian, bagi Epiktetos mengajar anak-anak muda tetap menjadi pusat hidupnya. Epiktetos pernah mengangkat seorang anak (yang kalau tidak ia rawat, kemungkinan akan mati). Untuk keperluan merawat anak itu, akhirnya ia

⁹⁶ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2019, h. 42.

⁹⁷ *Ibid.*, h. 42-44.

menikah (atau lebih tepatnya mengambil Perempuan pengasuh untuk anak itu).

Kehidupan sehari-hari Epiktetus sendiri jauh dari kaum selebritas flamboyan. Di masyarakat Romawi, dimana orang berebut kekayaan, kekuasaan, dan status, kondisi hidup Epiktetus yang mantan seorang budak tidaklah istimewa. Meskipun masyarakat Romawi tidak memperlakukan mantan budak yang naik ke kelas sosial yang lebih tinggi seperti pengajar filsafat, namun, gaya hidup Epiktetus tetap sederhana. Ia tekun mengajar muridnya dan kelihatan tidak terpengaruh dengan sikut menyikut dalam rebutan kekuasaan. Bahkan di Istana kekaisaran, Ia jauh dari ingar bingar politik kekuasaan. Itulah kenapa Epiktetus sering memperingatkan orang-orang kaya untuk hidup bermartabat. Karya-karya Epiktetus juga penuh dengan sindiran tajam saat memperlakukan sisi “kebebasan batin” (yang bisa ditemukan saat orang miskin), dengan sisi “perbudakan oleh diri sendiri” (yang justru banyak dilakukan oleh orang kaya dan berkuasa).⁹⁸ Meskipun usia Epiktetus panjang, ia didera sakit yang lumayan lama. Kakinya yang pincang di masa tua, tampaknya akibat lanjutan dari sakit rematik yang dideritanya.

2. Karya-Karya Epiktetus

Mengikuti jejak gurunya terdahulu seperti Sokrates dan Musonius Rufus, Epiktetus tidak menulis buku. Karya yang sering dirujuk sebagai tulisan Epiktetus sebenarnya bukan hasil tulisannya sendiri. Salah seorang muridnya yang bernama Lucius Flavianus Arrianus Xenophon yang berasal dari Nicomadea, daerah Laut Hitam, mengumpulkan ajaran-ajaran Epiktetus ke dalam 8 buku *Diatribai* (lengkapannya berjudul *Arrianou Ton Epictetou Diatribon*, dalam bahasa Yunani disebut juga *Dialexis*, dalam bahasa Latin disebut *Dissertationes*, dalam bahasa Prancis dan Inggris disebut *Entretiens*, *Informal Talks*, atau *Discourses*), dimana hanya 4 buku

⁹⁸ *Ibid.*, h. 45.

pertama yang masih tersisa untuk kita pelajari. Flavius Arrianus atau Flavius Arian juga menulis *Compendium* (rangkuman singkat) ajaran-ajaran Epiktetos yang judulnya *Encheiridion* (*Manuel* atau *Manual*). Flavianus Arrianus berasal dari keluarga kaya yang sejak usia 18 tahun sudah dikirim untuk belajar ke tempat Epiktetos. Lalu setelah dewasa ia diangkat menjadi konsulat (pada zaman Kaisar Hadrianus) serta menjadi Gubernur di Kappadokia. Selain menulis *Discourses* dan *Encheiridion*, ia juga banyak menulis buku lain seperti buku tentang hidup Alexander Agung, tentang strategi militer, sejarah India, dan karangan tentang berburu (*cyngeticus*).⁹⁹

Buku *Discourses* dan *Encheiridion* memiliki perbedaan yang mencolok. *Discourses* merupakan penggambaran hidup dari sang guru dalam bertindak. *Discourses* menyajikan bagaimana proses berfilsafat, bukan hasil jadinya. Karya tersebut menunjukkan seorang filsuf moralis yang antusias dan bijaksana, realistis dan menyedihkan dalam sudut pandang yang terus berubah, yang ditentukan oleh murid-muridnya dengan berbagai keprihatinan, masalah, dan pertanyaan mereka. Ajaran dan rumusannya tergantung pada situasi dimana murid harus menerapkan dan mempraktikannya. Dengan demikian, dalam *Discourses* Arrian menyajikan kepribadian unik seorang filsuf dan metode moral yang diterapkannya melalui kontak langsung dengan berbagai murid dalam situasi konkret. Sebagai guru, Epiktetos mengeksplorasi metode pendidikan yang sangat modern dalam hal struktur situasi dan perspektif yang berubah melalui hubungan antar manusia.¹⁰⁰ Dalam buku *Discourses* Arrian menuliskan ceramah-ceramah yang diberikan oleh Epiktetos yang berisi ajaran pentingnya membedakan apa yang bisa dan tidak bisa kita kendalikan, menjalani kehidupan yang berbudi luhur, menerima arahan alam dan tantangannya, serta memilih kebebasan hidup dengan melepaskan diri dari keinginan dan menjadi tuan bagi diri sendiri.

⁹⁹ *Ibid.*, h. 46.

¹⁰⁰ Epiktetos, *The Enchiridion* (Translated by Thomas W. Higginson dalam *The Liberal Art Press*, Inc, New York, 1948), Terj. Dian Dwi Jayanto, *Manual: Panduan Filsuf Stoa Untuk Menjalani Hidup*, Sleman: CV Pojok Wacana Utama 2023, h. 7-8.

Encheiridion adalah buku panduan untuk para perwira perang. Orang yang mempelajari filsafat itu layaknya seorang prajurit, orang yang belajar Stoikisme (*Stoa*) yang mengalami kemajuan adalah seorang bintang, dan seorang filsuf adalah perwira perang. Pelajar yang sudah dekat dengan tujuannya untuk menjadi filsuf memiliki pangkat perwira. Dia sudah mampu mewujudkan kebebasan diri dari kemandirian batin. Dia memahami kebenaran dasar *Stoa* tentang kesadaran subjektif, yaitu membedakan apa yang ada dalam kendali kita (penilaian, hasrat, kehendak, dan Keputusan kita) dan apa yang tidak ada dalam kendali kita (kekayaan, reputasi, Kesehatan, kekuasaan, gengsi social, bahkan kematian). Pengetahuan tentang diri inilah yang membuat kita memiliki kebebasan dalam dunia yang dipenuhi dengan ketergantungan.¹⁰¹

Encheiridion singkatnya yaitu berupa catatan yang berisi teknik-teknik yang harus diimplementasikan oleh para filsuf dalam memerankan berbagai tuntutan yang mungkin diberikan oleh Tuhan kepada mereka yang dikasihi-Nya, yaitu para filsuf *Stoa*. *Encheiridion* memberikan keleluasaan bagi semua intelektual yang belajar darinya bahwa tersedia cara-cara berfilsafat untuk membebaskan diri. Epiktetos telah mengajarkan bahwa penalaran filosofis dapat membuat seseorang menjadi bebas dan bahkan ia akan mampu memerdekakan dirinya dengan rasio yang kokoh.¹⁰²

3. Konsep Pemikiran Epiktetus Tentang Kebahagiaan

Ajaran Epiktetus sebenarnya terfokus pada stoikisme, sebuah ajaran yang menekankan pentingnya kebebasan, kebajikan, dan kebahagiaan. Stoikisme pada dasarnya adalah sebuah filsafat yang berlandaskan pada ketahanan, artinya ia tidak berusaha mengubah dunia untuk mencapai kebahagiaan, tetapi justru mendorong kita untuk berusaha memperbaiki diri sendiri. Stoisisme adalah sebuah filsafat yang bertahan dari zaman kuno

¹⁰¹ *Ibid.*, h. 9.

¹⁰² *Ibid.*, h. 11.

hingga masyarakat modern, di mana ia masih dipelajari sebagai jalan menuju kebebasan dan kebahagiaan. Salah satu kontributor terpentingnya adalah Epiktetus, yang hidup di Kekaisaran Romawi. Pada saat itu, ia adalah salah satu pemikir paling berpengaruh dan menginspirasi banyak orang di generasinya. Kemudian, ide-idenya menyebar dari generasi ke generasi. Meskipun ia tidak meninggalkan buku apa pun, ajaran intinya dirangkum dalam buku pegangan singkat yang disebut *Enchiridion of Epictetus*.¹⁰³

Seperti para filsuf Stoik lainnya, Epiktetus menganggap bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai eudaimonia, yaitu kebahagiaan atau kehidupan yang baik (the flourishing life). Namun, kebahagiaan di sini bukan dalam arti kesenangan sesaat, melainkan hidup yang selaras dengan kebajikan dan rasio.¹⁰⁴ Menurut Epiktetus manusia pada dasarnya hanya bisa mengendalikan tindakan dan pikirannya sendiri, serta kebahagiaan sejati hanya akan diperoleh ketika hidup sesuai dengan kebajikan¹⁰⁵ dan menerima apa yang tidak dapat diubah.¹⁰⁶ Stoicisme yang diajarkan oleh Epiktetus merupakan salah satu filsafat yang banyak diajarkan pada periode Helenistik. Nama stoicism diambil dari kata *stoa pokile*, sebuah serambi di Agora Athena yang dihiasi lukisan mural yang merupakan tempat para filsuf stoa generasi pertama memberi kuliah dan berkumpul. Hal utama yang diajarkan oleh Epiktetus ialah kebahagiaan hanya akan datang dari “things we can control”, yaitu segala hal yang berada dibawah kendali diri sendiri. Artinya, kebahagiaan sejati hanya bisa muncul dari dalam.

“Some things are up to us, some things are not up to us”¹⁰⁷

¹⁰³ Rukun Dou, *Stoicism According to Epictetus: How to Live Happily in a World of Misfortunes?*, 2023, diambil dari <https://www.philosophie.ch/2023-03-01-dou> pada 5 Mei 2025 pukul 08.58pm.

¹⁰⁴ Epiktetus, *Discourses*, Book I, Chapter 4: "Of Progress".

¹⁰⁵ Bagi Epiktetus, kebajikan merupakan satu-satunya kebaikan dan kejahatan adalah satu-satunya keburukan. Kebajikan terdiri dari kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan kesederhanaan. Untuk menjapai kebajikan, seseorang perlu memahami hakikat diri sendiri dan menjaga karakter moral (*prohairesis*) dalam kondisi yang tepat.

¹⁰⁶ Pramelia Nur Amalia, Cindy Octia, dan Mohammad Alvi Pratama., “Keadilan Sosial dalam Epiktetus”, dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, Vol. 1, No. 2 (2024), h. 5.

¹⁰⁷ Epiktetus, *The Enchiridion*, (T.th).

Seseorang tidak dapat menggantungkan kedamaian dan kebahagiaan sejati terhadap hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Mengandalkan kebahagiaan pada faktor-faktor di luar kendali diri, seperti penilaian orang lain, perlakuan orang lain, kekayaan, status dan popularitas, serta hal lainnya bagi para filsuf stoa itu tidak rasional. Harapan dan keinginan yang tidak realistis terhadap hal-hal yang tidak dapat kita ubah hanya akan mendatangkan penderitaan. Dalam *The Enchiridion* ia mengatakan bahwa:

*“There are things which are within our power; and there are things which are beyond our power. Within our power are opinion, aim, desire, aversion, and, in one word, whatever affairs are our own. Beyond our power are body, property, reputation, office, and, in one word, whatever are not properly our own affairs.”*¹⁰⁸

Bagaimana kita akan mendapatkan kebahagiaan sejati apabila untuk mencapai pada hal-hal tersebut tidak sepenuhnya berada ditangan kita. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyadari bahwa “kendali” di sini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kita untuk “mendapatkan”, tetapi juga untuk “menjaga”. Harta, ketenaran, atau perhatian publik memang dapat diperoleh dengan usaha, tetapi apakah kita benar-benar yakin dapat memeliharanya sepenuhnya? Sebab kenyataannya, semua hal itu sangat rentan dan mudah hilang.¹⁰⁹

Epictetus menekankan bahwa kebebasan sejati datang dari kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, bukan dari kondisi eksternal. Ia mengajarkan pentingnya hidup sesuai dengan kebajikan, yang man menurut stoikisme ialah satu-satunya sumber kebaikan sejati. Dengan berfokus pada kebajikan, kita dapat hidup dalam harmoni dengan alam serta mencapai ketenangan batin meskipun dunia di sekitar kita penuh dengan ketidakpastian dan kesulitan. Kebahagiaan sejati dapat dicapai dengan

¹⁰⁸ Epictetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 1.

¹⁰⁹ Henry Manmpiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2021, h. 43.

menerima realitas sebagaimana adanya serta tidak menentanginya. Dalam stoik terdapat filosofi sederhana yang merangkumnya:

*“Demand not that events should happen as you wish, but wish them to happen as they do happen, and you will go on well.”*¹¹⁰

Maksudnya, kita tidak perlu berharap agar segala hal terjadi seperti yang kita inginkan, tetapi berharaplah agar semuanya terjadi sebagaimana hal itu seharusnya terjadi. Dengan kata lain, kebahagiaan itu tidak ditemukan ketika memaksakan kehendak pada dunia, melainkan ditemukan saat menyelaraskan kehendak kita dengan kenyataan.¹¹¹ Dalam stoikisme konsep pemikiran seperti ini disebut sebagai “*Amor fati*”, yaitu sebuah filosofi menghargai semua pengalaman manusia, baik senang maupun sedih. Amor fati hanya mengajarkan kita untuk menjadi bahagia dan bijaksana dengan mencintai dan menerima setiap hal yang terjadi dalam hidup.¹¹² Dalam pandangan stoikisme, keseluruhan alam semesta tampak sebagai suatu keteraturan yang saling terhubung. Ini berarti bahwa hingga saat ini, seluruh hidup kita terjadi berdasarkan rangkaian kejadian dan hukum-hukum alam. Kita memiliki pilihan untuk menentang dan menyangkal keadaan sekarang (melawan alam), atau kita dapat berusaha untuk menerima keadaan saat ini, bahkan mencintainya. Ajaran stois dalam hal ini lebih dari sekadar pasrah menerima kondisi saat ini, tetapi benar-benar mencintai dengan tulus.

Epictetus percaya bahwa manusia sering menderita bukan karena peristiwa yang terjadi, melainkan karena interpretasi atau pandangan mereka tentang peristiwa tersebut. Ia mengajarkan bahwa seseorang dapat mencapai kebahagiaan dan ketenangan dengan mengembangkan control atas emosi dan pikirannya, serta menerima segalasesuatu yang terjadi

¹¹⁰ Epictetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 8.

¹¹¹ Epiktetos, *The Enchiridion* (Translated by Thomas W. Higginson dalam *The Liberal Art Press*, Inc, New York, 1948), Terj. Dian Dwi Jayanto, *Manual: Panduan Filsuf Stoa Untuk Menjalani Hidup*, Sleman: CV Pojok Wacana Utama 2023, h. 22

¹¹² Taufik Rahman, Lola Pertiwi, dan Ariyandi Batu Bara., “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme”, dalam *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 3 (Desember 2022), h. 815.

dengan lapang dada dan bijaksana. Menurutnya, kebijaksanaan terletak dalam memahami apa yang bisa diubah dan apa yang tidak bisa diubah, serta fokus pada apa yang bisa kita control. Dalam *The Enchiridion*, ia menekankan:

*“Men are disturbed not by things, but by the views which they take of things.”*¹¹³

Kematian menjadi salah satu contoh sederhana yang dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, padahal kebenarannya tidak demikian. Epictetus dengan tegas membantah bahwa kematian itu mengerikan. Kengerian itu sebenarnya terletak pada pendapat kita tentang kematian bahwa “kematian itu mengerikan”. Artinya, ketika kita merasa tertekan, terganggu, atau bersedih, janganlah kita menyalahkan orang lain, melainkan salahkanlah diri kita sendiri, yaitu pendapat kita sendiri. Maka dari itu, kebahagiaan itu akan tercapai ketika seseorang dapat mengendalikan perspektifnya terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan.¹¹⁴

Filsuf stoik memandang bahwa manusia mempunyai kuasa atas cara mereka memahami dan merespons dunia di sekitar mereka, dengan mengubah interpretasi dan persepsi terhadap peristiwa, seseorang dapat mengendalikan reaksi emosionalnya. Penggunaan nalar dan pemahaman akan kodrat manusia menjadi kunci untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Ini mencerminkan ide bahwa kebijaksanaan dan pengendalian diri dapat mengarah pada kebahagiaan. Emosi negatif dipandang sebagai akibat dari kesalahan dalam penggunaan akal atau logika. Oleh karena itu, mengendalikan interpretasi dan persepsi menjadi langkah krusial dalam mengelola emosi negatif. Ini sejalan dengan prinsip-prinsip stoik yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam menghadapi tantangan dan perubahan. Kebahagiaan menurut stoisisme terletak pada diri manusia sendiri, bukan pada hal-hal eksternal, mencerminkan fokus pada control

¹¹³ Epictetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 5.

¹¹⁴ Syahri Ramadhan dan Bashori, “Kebahagiaan Perspektif Epictetus”, (2025), diambil dari https://www.academia.edu/127033711/Kebahagiaan_Perspektif_Epictetus pada tanggal 22 April 2025 pukul 10.34.

internal dan ketenangan batin, dengan mengendalikan emosi melalui pengelolaan interpretasi dan persepsi, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang bersumber dari keadaan internalnya. Ajran filsafat Stoikisme menekankan ketenangan dalam menghadapi segala aspek kehidupan, dengan cara mengendalikan interpretasi dan persepsi guna menciptakan hidup yang lebih tenang dan bermakna.¹¹⁵ Kebahagiaan juga dapat dicapai ketika seseorang tidak hanya menerima, tetapi juga mencintai segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

*“Let death and exile, and all other things which appear terrible, be daily before your eyes, but death chiefly; and you will never entertain an abject thought, nor too eagerly covet anything”*¹¹⁶

Dengan memandang kematian dan penderitaan sebagai bagian alami dari kehidupan, kita akan bisa membebaskan diri dari rasa takut dan cemas yang tidak perlu itu.

Berdasarkan uraian diatas salah satu hal utama yang diajarkan oleh Epictetus ialah bahwa kita tidak dapat menghindari kesulitan atau penderitaan dalam hidup, tetapi kita dapat memilih cara kita menghadapinya. Kita harus belajar untuk menerima takdir dan keadaan yang tidak dapat kita ubah dengan lapang dada, serta menjaga ketenangan pikiran ketika menghadapi kesulitan. Dalam hal ini, stoikisme mengajarkan bahwa ketahanan mental dan pengendalian diri adalah kunci untuk mencapai ketenangan batin. Hal ini diwujudkan melalui serangkaian nasihat yang terbagi dalam 4 kategori, yaitu mencapai kebebasan meskipun ada kendala fisik, mengendalikan keinginan dan penolakan, menjaga disiplin diri, dan maju di jalur filsuf.¹¹⁷

¹¹⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2021, h. 97-117.

¹¹⁶ Epictetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 21.

¹¹⁷ Rukun Dou, *Stoicism According to Epictetus: How to Live Happily in a World of Misfortunes?*, 2023, diambil dari <https://www.philosophie.ch/2023-03-01-dou> pada 5 Mei 2025 pukul 08.58pm.

a. Kebebasan Individu

Bagi Epictetus, sebagian besar dari menjadi bijak adalah pengetahuan tentang cara hidup bebas. Namun, kebebasan yang dimaksud dalam konteks ini lebih mengacu pada kondisi mental daripada kondisi fisik. Seperti yang dimaksud Epictetus, kebebasan individu tidak ada hubungannya dengan lingkungannya. Dengan demikian, seorang budak (seperti dulu) bisa bebas seperti warga negara yang bisa terkekang oleh keinginan dan pikirannya sendiri. Yang benar-benar penting adalah kemampuan seseorang untuk membedakan apa yang bergantung pada kita dan apa yang tidak. Misalnya, kita dapat mengendalikan pendapat atau keinginan kita, tetapi kita tidak dapat mengubah apa yang terjadi pada kita (nasib, ketenaran, dan kekayaan). Untuk hidup tanpa kendala, seseorang harus menerima apa pun yang tidak dapat mereka ubah sambil tetap bersikap acuh tak acuh terhadapnya. Dengan kata lain, orang bijak mengikuti takdirnya tanpa membencinya atau melawannya. Dengan mengakui perlunya peristiwa eksternal dan dengan menginginkan agar peristiwa itu terjadi sebagaimana mestinya, kita hidup dalam harmoni dengan dunia. Sebaliknya, bila kita menginginkan sesuatu yang berada di luar kemampuan kita, seperti kekayaan, atau meremehkan sesuatu yang kemunculannya tidak bergantung pada kita, seperti penyakit, kita pasti akan menderita karena ketidakmampuan kita untuk memperoleh yang pertama dan menghindari yang kedua.¹¹⁸

Untuk mencapai kondisi ketidakpedulian terhadap dunia luar ini, kita harus berusaha untuk mengubah pendapat kita. Epictetus berpendapat bahwa segala sesuatu yang kita persepsikan hanyalah kesan realitas pada diri kita sendiri. Realitas ini, yang objektif dalam dirinya sendiri, berubah menjadi ide subjektif setelah kita membentuk penilaian

¹¹⁸ Rukun Dou, *Stoicism According to Epictetus: How to Live Happily in a World of Misfortunes?*, 2023, diambil dari <https://www.philosophie.ch/2023-03-01-dou> pada 5 Mei 2025 pukul 08.58pm.

terhadapnya. Jadi, untuk menghindari subjektivitas dalam hal takdir, kita tidak boleh menghakiminya sama sekali, tetapi hanya berkata kepada diri sendiri bahwa sesuatu terjadi karena memang harus terjadi. Misalnya, ketika kita membeli sepotong kain, kita berkata kepada diri sendiri sejak awal bahwa bahan pembuatnya dapat robek, dan kain itu pada akhirnya akan rusak. Dengan cara yang sama, kita juga harus menyadari bahwa keluarga dan teman kita adalah makhluk fana, dan bahwa penyakit, cedera, dan kematian adalah sifat alami mereka. Jadi, ketika sebuah tragedi terjadi, kita akan mengetahuinya sejak lama.¹¹⁹

Lebih jauh lagi, karena pendapat menentukan persepsi kita terhadap dunia, kita harus berhati-hati untuk tidak merumuskannya dengan cara yang menimbulkan kebencian terhadap takdir. Semua kejadian harus dilihat dengan cara yang dapat diterima dengan mudah. Epictetus mengklaim bahwa jika seseorang kehilangan sebuah benda yang sangat berharga, orang tersebut harus menganggap benda itu telah dikembalikan kepada pemiliknya yang sebenarnya, sebagaimana yang pasti akan terjadi pada akhirnya.

Untuk lebih menggambarkan gagasannya tentang ketidakpedulian, Epiktetus mengusulkan analogi teater. Dalam sebuah drama, banyak aktor memerankan karakter yang berbeda, baik kaya maupun miskin. Alur cerita sepenuhnya bergantung pada penulis naskah. Yang dapat dilakukan para aktor adalah mengerahkan upaya terbaik mereka dalam memainkan peran mereka. Dalam situasi ini, bakat seorang aktor tidak diukur dari tindakan karakternya, tetapi dari penampilannya sendiri. Dengan cara yang sama, kita tidak boleh menghiraukan apa yang terjadi dari dunia luar (itu bukan urusan kita). Kita harus menjalani kehidupan yang bermakna dengan baik mengingat keadaan yang kita hadapi. Kesadaran ini adalah kunci menuju kebahagiaan.

¹¹⁹ *Ibid.*,

b. Pengendalian Keinginan dan Keenggan

Sumber utama kesengsaraan kita berasal dari kegagalan keinginan dan ambisi kita. Hal ini diilustrasikan oleh seseorang yang sangat menginginkan sesuatu, tetapi tidak dapat memperolehnya. Pendekatan stoik terhadap masalah ini adalah dengan menahan keinginan kita pada kategori tertentu, yaitu hal-hal yang berada dalam kendali kita.¹²⁰

Kita tahu dari bagian sebelumnya bahwa Epictetus membagi segala sesuatu dalam dua kategori: yang bergantung pada kita dan yang tidak. Di antara mereka yang bergantung pada kita, beberapa baik sementara yang lain jahat. Mereka yang bergantung pada takdir adalah mereka yang terhadapnya kita harus bersikap acuh tak acuh. Epictetus berpendapat bahwa kita hanya boleh menginginkan yang baik (kebajikan), membenci yang buruk (keburukan) dan dengan tenang menerima yang acuh tak acuh. Karena tingkat kendali ini tidak ada sejak lahir, ini berarti kita harus bekerja pada pikiran kita untuk mengubah beberapa nilai kita.¹²¹

Kita secara alami menginginkan beberapa hal karena kita percaya bahwa memilikinya akan mendatangkan kehidupan yang lebih bahagia (kebanyakan kekayaan). Dengan cara yang sama, kita membenci beberapa hal karena kita percaya hal itu mendatangkan kehidupan yang menyedihkan. Akan tetapi, kesalahan kita justru terletak pada keyakinan bahwa memenangkan lotre mendatangkan perasaan puas sementara sementara diamputasi lengan karena kecelakaan mendatangkan perasaan sengsara sementara. Perasaan-perasaan ini dimulai pada tingkat yang tinggi tetapi memudar setelah beberapa waktu. Tidak ada gunanya menginginkan atau membenci hal-hal yang tidak dapat kita atur, sebab sebagian besar hidup kita akan terbuang sia-sia dalam harapan atau ketakutan. Sebaliknya, dengan hanya menginginkan

¹²⁰ Epictetus, *The Enchiridion*.

¹²¹ Rukun Dou, *Stoicism According to Epictetus: How to Live Happily in a World of Misfortunes?*, 2023, diambil dari <https://www.philosophie.ch/2023-03-01-dou> pada 5 Mei 2025 pukul 08.58pm.

kebajikan, dan dengan hanya membenci keburukan, kita tidak akan pernah terhalang oleh kebetulan, karena kita mengendalikan realisasi keduanya. Mengetahui hal ini, seseorang seharusnya berhenti takut mati, mengeluh tentang kesengsaraan, dan menginginkan pengaruh.¹²²

c. Disiplin Diri

Menurut Epictetus, jika seseorang ingin hidup bahagia, mereka harus selalu memiliki kepemilikan penuh atas diri mereka sendiri. Untuk sebagian besar, ini berarti untuk tidak pernah melupakan apa yang benar-benar penting dalam hidup seseorang: hanya apa yang mereka kendalikan. Untuk menggambarkan hal ini, Epictetus mengusulkan metafora perjalanan seorang musafir. Ketika sebuah kapal tiba di pelabuhan, para penumpang bebas untuk pergi mengambil kerang di pantai. Namun, ketika kapten memanggil, mereka harus segera meninggalkan semua yang mereka lakukan dan kembali ke kapal. Diterapkan dalam dunia nyata, cerita ini mengacu pada perjalanan hidup. Orang-orang bebas mencari kerang, yang mewakili barang-barang yang fana, seperti rumah, mobil, teman, keluarga, dll. Ketika kematian mendekat, orang itu harus melepaskan minat apa pun yang dimilikinya pada barang-barang itu (karena mereka independen darinya) dan fokus pada dirinya sendiri. Dia harus, misalnya, merenungkan hidupnya, meninjau nilai-nilainya, dan mempersiapkan diri untuk kepergiannya.

Selama hidup, lebih baik untuk selalu menjaga keteguhan hati. Begitu kita memutuskan untuk melakukan sesuatu, kita harus mengerahkan seluruh upaya untuk mewujudkannya tanpa memikirkan hal lain. Orang yang menghabiskan hidupnya dengan berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain, menyia-nyiakannya dengan tidak melakukan apa pun.

¹²² Rukun Dou, *Stoicism According to Epictetus: How to Live Happily in a World of Misfortunes?*, 2023, diambil dari <https://www.philosophie.ch/2023-03-01-dou> pada 5 Mei 2025 pukul 08.58pm.

Di atas semua itu, orang bijak harus memenuhi tanggung jawabnya terhadap orang lain dan terhadap dunia. Meskipun stoikisme terutama berfokus pada upaya memperbaiki diri sendiri, stoikisme juga mengharuskan individu untuk terlibat secara aktif dalam masyarakat di sekitar mereka. Misalnya, ketika seorang teman membutuhkan bantuan, kita harus membantu mereka sebaik mungkin. Ketika negara kita dalam bahaya, kita harus mempertaruhkan diri untuk mendukungnya. Epictetus mengklaim bahwa logika dan akal budi memerintahkan kita untuk melakukannya.

Karena kita hidup dalam masyarakat yang sebagian besar orangnya bukan filsuf, orang bijak harus belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan seperti itu. Untuk memulainya, ia harus menjaga kendali dan kedamaian batinnya bahkan dalam situasi yang paling tidak adil. Menurut Epictetus, jika tidak ada orang yang membiarkan orang lain menyakiti tubuhnya, tidak ada lagi alasan untuk membiarkan kekerasan seperti itu terjadi dalam pikirannya. Misalnya, ketika dihina, orang bijak tidak akan membiarkan amarahnya menguasai dirinya. Sebaliknya, ia menenangkan dirinya dengan berbagai cara. Diantaranya ialah dengan mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa: "Ia tidak mengetahui kesalahan-kesalahan saya yang lain, kalau tidak, ia tidak akan menyebutkannya sendiri." Sebagai alternatif, Epiktetus menyarankan bahwa setiap kejadian harus dilihat dari sisi yang paling dapat ditoleransi. Dalam contohnya, ketika seseorang bertindak tidak adil terhadap saudaranya, korban tidak hanya harus melihat ketidakadilan, tetapi juga harus melihat hubungan persaudaraan di antara mereka yang berkembang saat mereka tumbuh bersama. Dengan cara yang sama, kita tidak boleh membiarkan diri kita dipengaruhi oleh pendapat orang lain, baik itu pujian atau hinaan, karena apa yang mereka katakan sepenuhnya di luar kendali kita. Dengan melakukan hal ini, orang bijak hidup bebas tanpa gangguan dari dunia luar.

Terakhir, Epiktetus mencela kebanyakan orang karena terlalu memperhatikan tubuh mereka daripada pikiran mereka (kita pergi ke pusat kebugaran, memilih pola makan yang sehat, dan berusaha minum cukup air). Namun, inti dari disiplin diri adalah untuk mempertahankan cara berpikir yang sehat.

d. Kemajuan dalam Filsafat

Stoisisme berbeda dari aliran filsafat lainnya karena menggunakan filsafat sebagai panduan menuju kehidupan yang bahagia, bukan sebagai alat untuk mencari kebenaran. Agar efektif, filsafat tidak hanya harus dipelajari secara menyeluruh, tetapi juga dipraktikkan, karena bagian terpenting terletak pada pelaksanaannya. Epiktetus menyatakan bahwa masalah dalam filsafat adalah bahwa kebanyakan orang hanya puas dengan mempelajari teori. Menurutnya, kita semua harus hidup menurut Socrates, yang mengutamakan akal budi. Lebih jauh, setelah keputusan untuk melibatkan diri dalam jalur filsafat telah dibuat, kita tidak boleh teralihkan dari tujuan ini.

Di dalam kehidupan manusia tentunya ada tindakan atau perbuatan yang dapat menjadikan seseorang itu bahagia, Epiktetus memberikan metode latihan dimana tujuan *askesis* (latihan) adalah supaya kita bisa hidup sesuai dengan *logos*. Untuk itu, kita mesti melatih jiwa (apa yang sepenuhnya tergantung pada diri kita). Hal-hal yang ada dalam jiwa yaitu, hasrat, dorongan, dan cara penilaian mesti ditangani satu persatu. Lewat disiplin tindakan, dua dorongan dasar dalam jiwa diarahkan supaya melakukan hanya apa yang cocok dengan perintah rasio. Bila hasrat dan *implus* (dorongan) telah terlatih kita akan memiliki penilaian yang sesuai dengan *logos* (inilah artinya “hidup selaras dengan alam”).¹²³

Dalam mencapai kebahagiaan manusia memiliki cara yang berbeda-beda. Oleh karena itu supaya dapat memahami dunia dengan penuh bahagia,

¹²³ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2019), hlm. 74.

Epiktetus memberikan metode latihan (*askesis*) untuk mencapainya, ada metode *agere contra* dan ada metode positif.

a. Agere Contra (metode negatif)

Agere Contra artinya melakukan hal kebalikan dari hasrat dan *implus* yang biasanya dilakukan. Stoikisme menawarkan sebuah kebahagiaan negatif, karena *apatheia* dan *ataraxia* berarti “tiadanya gangguan”, manakala bisa menerima semua yang terjadi dan sepenuhnya mengontrol reaksi-reaksi jiwa (hasrat dan dorongan), maka kita akan tidak mudah terombang-ambing oleh berbagai hal yang menimpa kita dengan demikian kita memiliki kebiasaan yang tertanam kuat, dan tidak mudah jatuh menjadi manusia.¹²⁴

Cara menerapkan latihan metode *agere contra* adalah melakukan hasrat kebalikan artinya apa yang dalam sehari-hari kita hindari justru itu yang dilakukan setiap hari.

*“Biarkan kematian, pengasingan, dan segala sesuatu yang mengerikan muncul di depan matamu setiap hari, terutama kematian, dengan demikian kamu tidak akan pernah lagi memiliki sesuatu yang buruk dalam pikiranmu atau menginginkan sesuatu yang berlebihan”.*¹²⁵

Kita memiliki ketakutan yang tidak rasional untuk mengakui bahwa kita akan mati. Kita cenderung menghindari pemikiran tersebut dengan asumsi bahwa itu dapat menyebabkan kita depresi, namun sesungguhnya merenungkan kematian sering kali memberikan dampak sebaliknya, lebih memotivasi kita daripada membuat kita merasa sedih, karena kita semakin terdorong untuk melakukan hal-hal positif setiap harinya.

Maksud dari metode *agere contra* ialah supaya orang ingat dan berkonsentrasi dengan apa-apa yang didalam, supaya kita tidak lebur

¹²⁴ *Ibid*, h. 74.

¹²⁵ Epiktetus, *The Enchiridion*, No. 28.

dalam hal-hal eksternal melainkan lebih memikirkan apa yang ada didalam jiwa.

b. Metode positif

Pemikiran latihan dari Epictetus yang disampaikan tidak hanya melalui metode *agere contra*, tetapi jua ada metode positif yang melatih individu untuk berkonsentrasi dalam menerapkan apa yang telah dipelajari. Proses latihan terhadap keinginan dan dorongan dilakukan dengan cara positif ketika kita menyadari bahwa yang bis akita inginkan hanyalah apa yang bergantung pada diri kita, sehingga untuk hal-hal yang tidak bergantung pada kita, yang tidak dapat kita capai karena berada diluar kendali kita, kita harus menerimanya.

*“Demand not that events should happen as you wish, but wish them to happen as they do happen, and you will go on well.”*¹²⁶

Terimalah kenyataan yang ada dan ubahlah harapan anda agar hal itu tidak terjadi. Stoikisme menyebutnya “seni menerima tanpa menolak” menerima daripada melawan, dan para praktisi stoik yang paling berdedikasi mengimplementasikannya dengan lebih mendalam, bukan hanya menerima apa yang terjadi, mereka juga mendorong kita untuk benar-benar menikmati segala sesuatu yang telah terjadi. Nietzsche, beberapa abad sesudahnya, menemukan ungkapan yang tepat untuk menjelaskan gagasan ini, yaitu *Amor fati* (cintailah takdirmu), yang artinya bukan hanya sekedar menerima tetapi juga mencintai semua yang terjadi.¹²⁷

Mengharapkan agar yang sudah terjadi tetap sama adalah cara cerdas untuk menghindari kekecewaan, karena tidak ada yang bertentangan dengan harapan anda. Namun, benar-benar merasakan rasa syukur atas segala hal yang terjadi dan mencintainya adalah kunci menuju kebahagiaan. Penulis menguraikan hasil penelitian bahwa konsep dalam

¹²⁶ Epictetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 8.

¹²⁷ Nur’azzam, *Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*, Salatiga: UIN Salatiga, 2024, h. 114.

filosofi Stoik bertujuan untuk meraih kebahagiaan dan ketenangan jiwa melalui pengendalian diri serta penerimaan terhadap realitas. Epictetus dan para Stoik percaya bahwa kebahagiaan bersumber dari dalam diri kita, bukan dari faktor eksternal yang berada di luar kendali kita. Maka dari itu, mengasah kebijaksanaan, kesabaran, dan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak bisa diubah menjadi kunci untuk meraih kehidupan yang memuaskan dan sejahtera.¹²⁸

¹²⁸ *Ibid.*, h. 114.

BAB IV

ANALISIS PERBANDINGAN KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN EPIKTETUS

A. Analisis Konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah sebuah kondisi atau perasaan senang dan tenteram (terlepas dari segala hal yang menyusahkan).¹²⁹ Untuk orang awam, bahagia, senang, dan tenang mungkin akan diartikan sebagai suatu hal atau perasaan yang sama karena akan sulit dibedakan. Akan tetapi sebenarnya ketiganya ini merupakan hal yang berbeda. Senang merupakan perasaan puas dan lega yang tidak didominasi oleh rasa susah atau kecewa. Tenang diartikan sebagai keadaan atau perasaan hati yang tidak gelisah, aman, tidak kacau, tidak ribut, tidak rusuh, dan tenteram.¹³⁰ Tenang juga bisa dikatakan sebagai hati yang tidak bergejolak atau hati yang tidak bolak-balik. Sementara itu, bahagia meliputi keduanya. Artinya bahagia merupakan gabungan dari rasa senang dan tenang yang sifatnya permanent. Atau lebih jelasnya kebahagiaan merupakan sebuah kondisi, keadaan, atau perasaan dimana fisiknya merasa senang dan jiwa atau hatinya merasa tenang serta bersifat permanen.

Kebahagiaan ialah keadaan yang sedang terjadi, bukan suatu perasaan atau emosi yang sudah berlalu. Sebagai sesuatu yang bersifat subjektif, kebahagiaan bagi seseorang memiliki tingkatan yang berbeda. Dengan banyaknya perspektif mengenai kebahagiaan, ini membuat kebahagiaan menjadi suatu pembahasan yang tidak mudah untuk dikaji. Hal ini dikarenakan untuk menentukan arti dari “perasaan” atau “rasa” tidak sesederhana memberikan definisi kepada sesuatu yang spesifik. Tidak peduli sebagus apapun definisinya, itu tidak akan bisa benar-benar mengungkapkan perasaan sepenuhnya. Namun, meskipun demikian, hal ini tidak menghalangi para pemikir untuk terus berusaha memahami dan mengeksplorasi makna kebahagiaan manusia. Walaupun hingga

¹²⁹ KBBI online, <https://kbbi.web.id/bahagia> diunduh pada tanggal 02 Mei 2025 pukul 02.30pm.

¹³⁰ *Ibid.*.

kini belum ada definisi yang diterima secara umum tentang kebahagiaan manusia, setiap individu sepakat dan meyakini bahwasannya kebahagiaan itu nyata, hidup, serta dapat dirasakan dalam kehidupan setiap orang.

Ajaran Socrates menyebutkan bahwa *eudaimonia* ialah pencapaian sejati yang hanya bisa didapatkan melalui refleksi, pemerenungan, dan pertimbangan moral. Dalam kepercayaan Socrates, manusia sejati ialah mereka yang hidup dengan pengetahuan diri yang mendalam, yang memiliki kesadaran akan keterbatasan dan ketidaktahuan mereka. Kehidupan yang dijalani dengan mempertimbangkan integritas, moral, serta pengetahuan akan tujuan hidup yang sejati merupakan kehidupan yang memenuhi potensi manusia secara utuh.¹³¹ *Eudaimonia* adalah kebahagiaan yang tidak berasal dari keberuntungan. “*Eudaimonia* adalah kebahagiaan karena *well-being*, bukan kebahagiaan karena *happiness*”.¹³²

Menurut Plato, kebahagiaan tidak akan dapat dicapai selagi jiwa masih terikat secara mental dengan raga, karena raga/badan hanyalah wadah bagi jiwa sementara jiwa adalah realitas yang sebenarnya. Raga itu sifatnya sementara sedangkan jiwa itu abadi. Gerakan jiwa untuk mencapai kebahagiaan dan kebaikan (*arete*) perlu ditunjukkan kepada sesuatu yang ada di luar diri manusia, yang kita kenal sebagai Tuhan. Dengan demikian, semakin arah gerak jiwa manusia menuju hal-hal yang transenden, semakin besar pula perasaan ketenangan dan kebahagiaan yang dialaminya. Di sisi lain, manusia akan semakin jauh dari sumber kebahagiaan dan ketenangan apabila perjalanan jiwanya terpusat pada harta benda.¹³³

Seperti yang sudah diketahui sebelumnya, Al-Ghazali dan Epictetus merupakan dua tokoh terkemuka dalam perkembangan ilmu pengetahuan yang berdasarkan latar belakangnya, keduanya ini berasal dari zaman dan budaya

¹³¹ Ismail, Asih Widiarti, Dani Muhadiansyah, dan Evan Koesumah, *Mengintip Jalan Pikiran Socrates Sang filsuf Yunani*, Tempo Publishing, 2023, h. vi.

¹³² *Ibid.*, h. 36.

¹³³ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*, Yogyakarta: Deepublish, 2012, h. 1.

yang berbeda. Namun, konsep tentang kebahagiaan menjadi salahsatu konsern yang dibahas oleh keduanya. Sebagai seorang sufi dan cendekiawan muslim, al-Ghazali menuliskan pemikirannya dalam sebuah kitab tasawuf yang berjudul *Kimiya al-Sa'adah* (kimia kebahagiaan). Sebuah karya monumental yang didalamnya berisi pemikiran beliau mengenai kebahagiaan sejati bagi manusia. Di dalam kitab ini dijelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah perubahan yang terjadi didalam diri manusia secara kimia. Artinya adalah transformasi yang berlangsung di dalam diri seseorang yang pada akhirnya akan membawa individu menuju kebahagiaan yang sebenarnya. Menurut al-Ghazali kebahagiaan sejati ialah kondisi dimana seseorang telah terbebas dari sifat-sifat hina (nafsu) serta berpaling dari dunia untuk menghadap sepenuhnya kepada Allah (*ma'rifatullah*) melalui *zuhud*.¹³⁴

Disisi lain, terdapat tokoh terkemuka lainnya yang namanya sangat masyhur di dunia filsafat, yaitu Epictetus. Ia merupakan seorang filsuf beraliran stoikisme asal Hierapolis yang pemikirannya diabadikan oleh muridnya (Flavius Arian) dalam sebuah karya yang berjudul *The Enchiridion*. Menurut Epictetus kebahagiaan merupakan sebuah kondisi atau perasaan yang hanya bisa datang dari “*thing we can control*”, yaitu hal-hal yang berada dibawah kendali diri sendiri. Artinya, kebahagiaan sejati hanya akan timbul dari dalam (internal). Kemudian, kebahagiaan sejati juga hanya akan diperoleh ketika hidup sesuai dengan kebajikan dan menerima apa yang tidak dapat diubah.¹³⁵

Konsep kebahagiaan menurut Al-ghazali dan Epictetus selaras dengan dikotomi pemikirannya Socrates dan Plato. Pemikiran al-Ghazali selaras dengan pemikiran plato dimana kebahagiaan sejati letaknya bukan pada kesenangan duniawi, melainkan pada pencapaian nilai-nilai spiritual dan moral. Keduanya menekankan bahwa untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki, kedekatan dengan Tuhan dan pembersihan hati/jiwa adalah hal yang sangat

¹³⁴ Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 29.

¹³⁵ Epictetus, *The Enchiridion*.

penting. Kemudian pemikiran Epiktetus selaras dengan pemikirannya Socrates dimana kebahagiaan sejati bersumber dari dalam diri, bukan dari faktor eksternal. Keduanya menekankan pentingnya menerima apa yang terjadi dalam hidup dengan bijaksana dan bisa mengendalikan hasrat, serta pentingnya pengetahuan dan kebajikan untuk kesempurnaan jiwa.

Berdasarkan analisis yang telah penulis lakukan dari berbagai sumber referensi terutama kitab Kimiya al-Sa'adah dan The Enchiridion, ternyata al-Ghazali memandang kebahagiaan dengan sudut pandang yang berbeda. Bagi al-ghazali, kebahagiaan itu tidak hanya meliputi kebahagiaan fisik dan jiwa saja, tetapi terdapat kebahagiaan yang lebih tinggi lagi dan lebih sempurna daripada kedua itu, yaitu kebahagiaan hati (qalb). Artinya, kebahagiaan disini berkaitan dengan sesuatu yang transenden (Tuhan). Kebahagiaan sejati tidak ditemukan dalam rasionalitas semata atau kenikmatan duniawi, melainkan dalam penyucian jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah. Dunia ini hanya sementara, dan hidup manusia adalah ujian menuju kehidupan abadi. Sementara itu, cara pandang Epiktetus mengenai konsep kebahagiaan lebih mendekati dengan definisi kebahagiaan secara umum. Kebahagiaan menurut Epiktetus lebih hedonis, karena hanya meliputi aspek fisik dan jiwa saja. Kebahagiaan menurut Epiktetus tidak sampai melibatkan Tuhan didalamnya.

Setelah melakukan analisis mengenai konsep dasarnya, berikut akan diuraikan secara rinci persamaan dan perbedaan pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus terkait dengan konsep kebahagiaan. Dengan cara ini, kita dapat mengidentifikasi garis besar perbedaan dan persamaan pemikiran mereka sebagai diskusi intelektual.

B. Persamaan Pemikiran Al-Ghazali dan Epiktetus tentang Kebahagiaan

Berdasarkan data dalam penelitian yang penulis dapatkan, penulis menemukan dua persamaan yang paling mencolok mengenai kebahagiaan antara pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus, diantaranya yaitu:

1. Kebahagiaan Merupakan Tujuan Kehidupan

Kebahagiaan merupakan salah satu topik yang senantiasa menarik untuk dibahas oleh berbagai kalangan. Hal ini disebabkan oleh posisi kebahagiaan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, yakni sebagai tujuan akhir yang ingin dicapai oleh setiap individu di dunia.¹³⁶ Namun demikian, kebahagiaan yang menjadi dambaan setiap orang tidak selalu berada dalam keadaan yang stabil. Kebahagiaan cenderung bersifat fluktuatif dan subjektif. Dengan kata lain, dinamika kebahagiaan dalam kehidupan manusia sangat bervariasi, baik dari segi bentuk, intensitas, maupun pemaknaannya. Setiap individu memiliki ukuran dan pemahaman yang berbeda dalam menilai serta merasakan kebahagiaan, bergantung pada latar belakang, pengalaman hidup, serta cara pandang masing-masing.

Ada banyak pendapat dan pandangan mengenai kebahagiaan. Dengan banyaknya perspektif mengenai kebahagiaan, ini membuat kebahagiaan menjadi suatu pembahasan yang tidak mudah untuk dikaji. Bahkan dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* disebutkan bahwa pembahasan mengenai kebahagiaan adalah bahasan para raja.¹³⁷ Hal ini dikarenakan untuk menentukan arti dari “perasaan” atau “rasa” tidak sesederhana memberikan definisi kepada sesuatu yang spesifik. Tidak peduli sebagus apapun definisinya, itu tidak akan bisa benar-benar mengungkapkan perasaan sepenuhnya. Namun, meskipun demikian, hal tersebut tidak membuat para pemikir seperti al-Ghazali dan Epiktetus terhalangi untuk terus mencoba memahami dan mengkaji tentang makna kebahagiaan manusia.

Al-Ghazali dan Epiktetus sama-sama menganggap bahwa kebahagiaan itu bukan hanya sekedar kenikmatan sementara, akan tetapi kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia yang sejati. Selain itu, kebahagiaan juga berkaitan dengan kebaikan jiwa dan akhlak, serta menuntut usaha dan disiplin spiritual maupun moral dimana al-Ghazali mengajarkan *tazkiyatun nafs* dan *muhasabah*, sementara Epiktetus menekankan pentingnya latihan

¹³⁶ Epiktetus, *Discourses*, Book I, Chapter 4: "Of Progress".

¹³⁷ Al-Ghazali, kitab *Kimiyaus Sa'adah*, h. 4.

batin (*askesis*) untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin. Dengan kata lain, kebahagiaan merupakan cerminan dari kehidupan yang teratur, benar, dan bermakna. Bukan hanya perasaan sesaat. Itulah mengapa keduanya mengkaji kebahagiaan dengan serius.

2. Pentingnya Pengendalian Diri

Baik al-Ghazali maupun Epiktetus, keduanya sama-sama menekankan pentingnya pengendalian diri sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin. Al-ghazali dan Epiktetus menekankan perjuangan internal dan latihan diri untuk mengendalikan diri. Dalam pandangan al-Ghazali, pengendalian diri adalah jalan untuk mencapai ketaqwaan dan kedekatan dengan Tuhan.¹³⁸ Seorang individu dapat mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin melalui *mujahadatun nafs*, yaitu perjuangan melawan nafsu seperti iri hati, amarah, dan keinginan untuk memiliki. Sementara itu, bagi Epiktetus pengendalian diri merupakan jalan untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup.¹³⁹ Ia selalu menekankan bahwa manusia hanya bisa mengendalikan tindakan, pikiran, dan respon atau sikap diri sendiri, sebab penderitaan seringkali datang dari harapan yang tidak realistis tentang apa yang bisa kita kendalikan.

C. Perbedaan Pemikiran Al-Ghazali dan Epiktetus tentang Kebahagiaan

Berdasarkan data dalam penelitian yang penulis dapatkan, penulis menemukan beberapa perbedaan mengenai kebahagiaan antara pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus, karena meskipun sama-sama mengkaji kebahagiaan, Al-Ghazali dan Epiktetus berasal dari latar belakang yang berbeda. Pemikiran keduanya sangat dipengaruhi oleh berbagai konteks, baik itu budaya, zaman, dan religious ataupun tradisi filsafat yang melingkupi kehidupan mereka. Berikut perbedaan antara pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus:

¹³⁸ Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 15.

¹³⁹ Epiktetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 1.

1. Cara Memperoleh Kebahagiaan

Menurut al-Ghazali, agar seseorang bisa mencapai kebahagiaan yang hakiki terdapat beberapa langkah atau strategi yang bisa dilakukan. Pertama, perlu mengenal diri sendiri, kemudian mengenal Allah, mengenal dunia, dan mengenal akhirat. Setelah itu, fokus pada zuhud (tidak terlalu mementingkan dunia) dan cinta kepada Allah. Perlu juga mengendalikan nafsu dan meningkatkan ilmu serta amal.

a. Menegal diri sendiri (*ma'rifah al-nafs*)

Bagi al-Ghazali, langkah pertama untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki yaitu dengan mengenal diri sendiri terlebih dahulu atau dalam istilah tasawuf dikenal dengan *ma'rifatun nafs*.¹⁴⁰ Yahya bin Muadz Ar-Razi mengatakan “siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhan-nya”. Menurut al-Ghazali, manusia itu bukan hanya sekedar tubuh yang membutuhkan makan, minum, seks, dan tidur saja. Akan tetapi, ia adalah makhluk ruhani yang mempunyai potensi ilahiah, sebab di dalamnya terdapat akal, nafsu, dan hati yang saling berebut kendali. Manusia akan sampai pada kesadaran mendalam ketika ia mulai merenungkan hakikat dirinya, asal-usul keberadaannya, dan tujuan akhir dari kehidupannya. Dalam proses perenungan tersebut, akan timbul pemahaman bahwa kehidupan tidak semata-mata berputar pada urusan duniawi, melainkan merupakan sebuah perjalanan menuju Sang Pencipta. Dengan mengenal diri secara mendalam, manusia akan memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak berasal dari pemenuhan kebutuhan jasmani semata, melainkan dari kesadaran akan jati diri yang hakiki. Kebahagiaan tersebut hanya dapat dicapai oleh individu yang menyadari asal mula penciptaannya dan memahami arah serta tujuan akhir hidupnya.

¹⁴⁰ Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 5.

b. Mengetahui Tuhan (*ma'rifatullah*)

Setelah mengenal diri, langkah selanjutnya yang bisa dilakukan untuk menggapai kebahagiaan yaitu mengenal Tuhan, Allah SWT. Dalam pandangan al-Ghazali, mengenal Tuhan atau *ma'rifatullah* itu bukan sekedar mengetahui dan memahami sifat-sifat-Nya secara teori, tetapi berupa sebuah pengalaman batin yang mengubah hati (terjadinya kimia ruhani).¹⁴¹ Mengetahui Allah artinya menyadari kehadiran-Nya dalam segala hal, mengakui keesaan-Nya, dan menyandarkan seluruh harapan, rasa takut, serta cinta hanya kepada-Nya. Didalam kitab *Kimiya' al Sa'dah* juga ditekankan oleh al-Ghazali bahwa tanpa *ma'rifat* kepada Allah tidak akan ada kebahagiaan sejati. *Ma'rifatullah* diibaratkan seperti cahaya yang menyinari hati manusia lalu menuntunnya keluar dari kegelapan yang penuh penderitaan (hawa nafsu) dan tipuan dunia.

c. Mengetahui dunia (*ma'rifah al-dunya*)

Al-Ghazali memandang dunia yang kita tinggali ini sebagai tempat ujian, bukan sebagai tujuan, sebab pada dasarnya sifat dunia itu menipu.¹⁴² Disekelilingnya dunia dihiasi dengan segala sesuatu yang menggoda seperti kedudukan, kesenangan, harta, pujian,dll. Akan tetapi semuanya bersifat sementara. Selain itu, hal-hal tersebut juga bisa menjadi jebakan yang bisa menjauhkan manusia dari kebahagiaan sejati. Maka, sebagai orang yang bijak kita harus menjadikan dunia sebagaimana mestinya,yaitu digunakan sebagai sarana, bukan sebagai tujuan akhir. Dalam dunia tasawuf, *zuhud* menjadi salahsatu sikap yang tepat untuk menghadapi realitas dunia. Berzuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, akan tetapi maksud dari zuhud itu manusia tidak sepenuhnya membiarkan hati terikat pada dunia. Disaat

¹⁴¹ Al- Ghazali, Terjemahan *The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 32.

¹⁴² Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 56.

manusia tidak lagi diperbudak oleh dunia, hati akan menjadi bebas serta mampu berjalan menuju Tuhan.

d. Mengenal akhirat (*ma'rifah al-akhirah*)

Sebagai seorang mukmin, konsep akhirat menjadi hal yang harus dipercayai dalam kehidupan spiritualitas, sebab dalam Islam ini merujuk pada kehidupan yang kekal setelah kematian. Oleh al-Ghazali akhirat digambarkan sebagai sebuah tempat sejati dimana seluruh amal perbuatan manusia akan secara nyata dikalkulasikan. Selain itu, kebahagiaan sejati yang semasa di dunia sebelumnya tidak pernah dirasakan akibat dunia yang bersifat cacat dan sementara akan dirasakan diakhirat.¹⁴³ Maka dari itu, orientasi hidup seorang mukmin harus tertuju ke akhirat, dimana akhirat merupakan tempat rahmat tuhan yang melimpah dan keadilan bisa ditegakkan. Merenungi kehidupan akhirat akan membuat manusia terdorong untuk hidup lebih Ikhlas, lurus, dan bertanggung jawab. Selain itu, menyadari bahwa kematian bukanlah hal yang menakutkan menjadi penyempurna amal dan membersihkan hati.

e. Penyucian jiwa (*Tazkiyatun nafs*)

Setelah mengenal empat elemen penting diatas, langkah selanjutnya untuk menggapai kebahagiaan sejati yang diidamkan oleh semua orang yaitu melaksanakan pembersihan atau penyucian jiwa yang dalam konteks tasawuf lebih dikenal dengan istilah *Tazkiyatun Nafs*.¹⁴⁴ Menurut al-Ghazali, seseorang tidak akan mungkin mencapai kebahagiaan disaat jiwanya masih dipenuhi dengan sifat-sifat yang tidak baik seperti iri hati, sombong, syahwat yang tidak terkendali, dan cinta dunia. Maka, *Tazkiyatun Nafs* adalah langkah mutlak yang bisa dilakukan. Namun, dalam prosesnya ternyata tidaklah mudah. Diperlukan latihan diri (*riyadhah*), perjuangan batin (*mujahadah*), dan

¹⁴³ Al- Ghazali, *Terjemahan The Alchemy of Happiness*, penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Zaman, t.th, h. 61.

¹⁴⁴ Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 21.

introspeksi diri terus-menerus (*muhasabah*). Al-Ghazali menyarankan agar manusia senantiasa menyucikan hatinya sebagaimana orang yang membersihkan cermin agar bisa memantulkan cahaya dengan sempurna, sebab jiwa yang bersih akan mampu menerima Cahaya Ilahi, sedangkan jiwa yang kotor akan terus merasa gelisah meskipun dilimpahi banyak dunia.

f. Ilmu dan amal

Kebahagiaan yang sempurna akan terbentuk dengan menyeimbangkan ketiga hal ini, yaitu kekuatan amarah, kekuatan nafsu/syahwat, dan kekuatan ilmu pengetahuan.¹⁴⁵ Ilmu disini digunakan tidak hanya untuk memperdebatkan hukum atau memperlihatkan kepintaran saja, namun digunakan untuk memperbaiki hati yang rusak serta mengenal Allah. Al-Ghazali mengklasifikasikan pengetahuan menjadi dua kategori, yaitu pengetahuan yang bermanfaat dan pengetahuan yang tidak berguna atau menyesatkan. Pengetahuan yang bermanfaat adalah pengetahuan yang mengarahkan manusia kepada perbuatan baik dan mendekatkan dirinya kepada Allah. Oleh karena itu, jika pencarian ilmu dilakukan dengan niat yang tulus dan bukan untuk kesombongan atau kepentingan duniawi, maka belajar menjadi bagian dari jalan menuju kebahagiaan, karena pengetahuan ibarat Cahaya. Tanpa pengetahuan, manusia akan terjerumus dalam kegelapan dan penderitaan yang disebabkan oleh keinginan yang tidak terkendali.

Selain ilmu, amal menjadi jalan lain yang disarankan oleh al-Ghazali. Bentuk amal ini yaitu berupa ibadah kepada Allah. Bagi al-Ghazali, ibadah bukanlah sebuah rutinitas kosong semata, tetapi menjadi sebuah cara untuk berkomunikasi langsung dengan Tuhan. Shalat, zakat, puasa, dan ibadah-ibadah lainnya merupakan latihan spiritual yang bisa menguatkan jiwa serta menundukkan hawa nafsu.

¹⁴⁵ Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, h. 15.

Namun perlu digaris bawahi bahwa kebahagiaan hanya akan dicapai saat ibadah tersebut dilakukan dengan niat yang Ikhlas dan hati yang hadir. Al-Ghazali bahkan mengkritik keras orang yang menjadikan ibadah hanya sebagai formalitas belaka tanpa menyadari maknanya. Menurut al-Ghazali, kebahagiaan akan muncul dari rasa manis yang timbul disaat hati tenggelam dalam dzikir dan tunduk dalam sujud. Saat kondisi tersebut terjadi, maka jiwa akan menemukan kebahagiaan dan ketenangan yang tak tergoyahkan.

Berbeda dengan al-Ghazali, menurut Epictetus ada tiga cara yang bisa dilakukan untuk menemukan kebahagiaan sejati. Diantaranya yaitu dikotomi kendali, disiplin moral, dan melakukan latihan mental atau yang dalam istilah stoikisme disebut dengan *Askesis*.

a. Dikotomi kendali

Dikotomi kendali merupakan sebuah konsep yang diajarkan oleh Epictetus kepada murid-muridnya dimana konsep ini akan membantu kita untuk membedakan antara apa yang tidak bisa dan bisa kita kendalikan.¹⁴⁶ Dengan memahami kemudian menerapkan konsep dikotomi kendali, itu akan meningkatkan efektifitas kita dalam mengambil sebuah keputusan serta membawa kedamaian untuk pikiran. Dalam ajaran stoikisme nya, Epiktetus mengatakan bahwasannya kebahagiaan yang sesungguhnya hanya akan muncul dari hal-hal yang bisa kita atur. Kita tidak seharusnya bergantung pada kebahagiaan dari hal-hal di luar kendali kita karena itu tidak logis atau tidak rasional.

b. Disiplin moral

Selain menerapkan konsep *Dikotomi Kendali* dalam kehidupan sehari-hari, Epiktetus juga menjadikan *Disiplin Moral* sebagai salahsatu cara untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Epiktetus kebahagiaan sejati itu tidak bergantung pada hal-hal eksternal, tetapi pada bagaimana

¹⁴⁶ Epictetus, *The Enchiridion*, (T.th), No. 1.

kita hidup secara benar dan bermoral.¹⁴⁷ Ketika kita hidup secara etis dan sesuai dengan akal budi (*logos*), manusia akan mencapai kedamaian, kebebasan sejati, dan ketenangan batin. Bagi Epiktetus hidup yang bermoral bukan hanya menjadi sebuah kewajiban, akan tetapi sebagai sumber kebahagiaan terdalam. Maka dari itu, orang yang bermoral adalah mereka yang tidak diperbudak oleh ketakutan dan nafsu. Ia akan merasa tenang dalam kondisi apapun, termasuk saat dunia disekitarnya runtuh sebab ia telah menemukan kebahagiaan sejati dalam dirinya.

c. Latihan mental (*askesis*)

Di dalam kehidupan manusia tentunya ada tindakan atau perbuatan yang dapat menjadikan seseorang itu bahagia, Epiktetus memberikan metode latihan dimana tujuan *askesis* (latihan) adalah supaya kita bisa hidup sesuai dengan *logos*.¹⁴⁸ *Askesis* bukan hanya sekedar latihan jasmani, tetapi merupakan sebuah latihan jiwa/mental. Yaitu disiplin batin yang melatih seseorang untuk hidup dengan kesadaran, kebajikan, dan keteguhan. Dalam prosesnya, manusia akan belajar untuk tidak terlalu mencintai hal-hal yang *fana*. Kita dilatih untuk menerima kehilangan dan penderitaan, bahkan juga membayangkan hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Ini dilakukan bukan untuk menakuti diri, tetapi agar hati menjadi kuat, sebab dengan latihan itu batin akan menjadi lentur (terbiasa menghadapi kesulitan dan penderitaan). Selain itu, *Askesis* juga akan membentuk karakter seperti kebijaksanaan untuk memilih yang baik, keberanian untuk menghadapi rasa sakit, keadilan dalam memperlakukan sesama, dan penguasaan diri untuk menahan hawa nafsu. Maka, ketika seseorang hidup dalam kebajikan, ia tidak lagi bergantung pada keadaan. Jiwanya akan merasa

¹⁴⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2021, h. 97-117.

¹⁴⁸ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2019).

tenang, hatinya bebas, dan hidupnya selaras dengan kebajikan. Disitulah letak kebahagiaan sejati.

2. Penggunaan Istilah

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, al-Ghazali dan Epiktetus ini berasal dari latar belakang yang berbeda. Perbedaan ini juga mempengaruhi penggunaan bahasa dan istilah yang digunakan dalam teorinya. Untuk mempermudah dalam memahaminya, penulis akan menuangkannya beberapa istilah yang memiliki artian sama namun al-Ghazali dan Epiktetus menyebutnya dengan kosakata berbeda dalam bentuk tabel.

Tabel 2 Perbedaan Penggunaan Istilah

Al-Ghazali (<i>tasawuf</i>)	Epiktetus (<i>stoikisme</i>)	Makna Umum
Sa'adah	Eudaimonia	Kebahagiaan
Mutma'innah	Ataraxia	Kedamaian batin
'Aql	Rasio/logos	Akal pikiran
Nafs	Jiwa	Jiwa
Mujahadatun nafs	Askesis	Latihan mengendalikan diri
Zuhud	Apatheia	Detasemen dari dunia
Tawakal	Amorfati	Penerimaan terhadap takdir
Syahwat	Pathos	Gairah
Sabar	Fortitude	Keteguhan menghadapi cobaan

3. Kebahagiaan Sejati

Kebahagiaan sejati merupakan salah satu tujuan hidup bagi manusia di dunia ini. oleh karenanya, manusia melakukan berbagai cara agar bisa meraihnya. Melihat betapa pentingnya kebahagiaan bagi kehidupan manusia, al-Ghazali dan Epiktetus bahkan membahasnya secara lebih dalam. Namun, karena berasal dari latar belakang berbeda, pandangan keduanya mengenai kebahagiaan pun memiliki perbedaan.

Menurut al-Ghazali kebahagiaan ialah kondisi dimana seseorang telah terbebas dari sifat-sifat hina (nafsu duniawi) serta berpaling dari dunia untuk menghadap sepenuhnya kepada Allah (*ma'rifatullah*) melalui *zuhud*. Menurutny, sumber kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan dengan Allah melalui pengenalan diri dan penyucian jiwa. Oleh karena itu, manusia akan berada di puncak kebahagiaan saat sudah mencapai pada tingkatan *ma'rifatullah*. *Ma'rifatullah* adalah proses spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt., yang dimulai dengan penyucian jiwa dan memperbanyak zikir. Melalui hati yang bersih, seseorang akan mampu mengenal Allah dengan lebih dalam dan tulus.¹⁴⁹ Menurut al-Ghazali, kebahagiaan fisik bersifat sementara sedangkan kebahagiaan spiritual itu kekal. Maka kebahagiaan jasmani menjadi faktor pendukung untuk memperkuat kebahagiaan ruhani. Artinya, secara umum kebahagiaan menurut al-Ghazali berada pada tingkatan *Spiritual Happiness*.¹⁵⁰

Menurut Epiktetus, kebahagiaan merupakan sebuah kondisi atau perasaan ketika hidup sesuai dengan kebajikan dan menerima apa yang tidak dapat diubah. Epiktetus mempercayai bahwa kebahagiaan sejati itu datang dari penerimaan serta pemahaman terhadap hal-hal yang berada dalam kendali kita dan yang tidak.¹⁵¹ Ia menekankan bahwa kebahagiaan bukan berasal dari faktor eksternal, tetapi berasal dari dalam diri sendiri melalui penerapan kebajikan dan penggunaan akal sehat. Oleh karena itu, puncak kebahagiaan manusia bagi Epiktetus yaitu disaat manusia sudah menemukan kebebasan dan ketenangan batin dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi didalam hidup, yang mana dalam istilah stoikisme

¹⁴⁹ Murni, "Konsep Ma'rifatullah menurut Al-Ghazali (Suatu Kajian Tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak al-Karimah)", *International Journal of Islamic Studies*, Vol. 2 No. 1 (2014), h. 130.

¹⁵⁰ Komarudin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*, Jakarta: Noura Books, 2018.

¹⁵¹ Thomas Oppong, *Epictetus on Freedom As a Worthy Goal*, dari https://thomasoppong-com.translate.google/epictetus-on-freedom-as-a-worthy-goal/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge#:~:text=Epictetus%2C%20a%20Greek%20Stoic%20philosopher.and%20those%20that%20are%20not diunduh pada tanggal 18 Mei 2025 Pukul 09.16 pm.

disebut dengan *Apatheia* dan *Ataraxia*. Kebahagiaan bagi Epiktetus tidak bersifat ruhani (berhubungan dengan Tuhan), akan tetapi lebih pada kedamaian batin yang dicapai melalui pengendalian emosi dan pikiran.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis dapat menguraikan secara singkat bagaimana perbandingan pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus mengenai konsep kebahagiaan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3 Perbandingan Konsep Kebahagiaan

No	Aspek Perbandingan	Al-Ghazali	Epiktetus
1.	Definisi kebahagiaan	Kondisi dimana seseorang telah terbebas dari sifat-sifat hina (nafsu duniawi) serta berpaling dari dunia untuk menghadap sepenuhnya kepada Allah (<i>ma'rifatullah</i>) melalui <i>zuhud</i> .	Kondisi atau perasaan ketika hidup sesuai dengan kebajikan dan menerima apa yang tidak dapat diubah.
2.	Istilah kebahagiaan	<i>Sa'adah</i>	<i>Eudaimonia</i>
3.	Asal dan zaman	Persia, abad ke-11 M.	Kekaisaran Romawi, abad ke-5 M.
4.	Tradisi	Islam (tasawuf)	Stoikisme (filsafat Yunani kuno)
5.	Fokus utama	Tuhan, jiwa, hati, nafsu dan syahwat, ilmu.	Pengendalian diri, emosi negative, kebajikan.
6.	Tokoh yang mempengaruhi	Plato, Aristoteles, Sufi awal, teolog Islam.	Zeno, Socrates, Musonius Rufus.

7.	Sumber kebahagiaan	Sumber kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan dengan Allah melalui pengenalan diri dan penyucian jiwa.	Kebahagiaan sejati itu datang dari penerimaan serta pemahaman terhadap hal-hal yang berada dalam kendali kita dan yang tidak, (<i>thing we can control</i>).
8.	Tingkatan kebahagiaan	<i>Spiritual Happiness</i> (ruhani)	Kedamian batin yang dicapai melalui pengendalian emosi dan pikiran. (<i>Spiritual Happiness</i> , namun belum sempurna)
9.	Cara memperoleh kebahagiaan	1) Mengetahui diri sendiri, 2) Mengetahui Allah, 3) Mengetahui dunia, 4) Mengetahui akhirat, 5) Penyucian jiwa, 6) Ilmu dan amal	1) Dikotomi kendali, 2) Disiplin moral, 3) Latihan mental/ <i>askesis</i> .
10.	Puncak kebahagiaan sebagai tujuan hidup	<i>Ma'rifatullah</i> (mengetahui Allah).	<i>Apatheia</i> (kebebasan dari nafsu) dan <i>Ataraxia</i> (ketenangan batin)
11.	Pengendalian diri	Menekankan pentingnya <i>mujahadah</i> untuk mengendalikan diri demi mencapai tingkatan spiritual yang lebih tinggi.	Menekankan pengendalian diri, yaitu membedakan apa yang berada dalam kendali kita (pikiran, tindakan, reaksi/sikap) dan apa yang tidak.

Berdasarkan penelitian diatas, terdapat poin-poin penting yang dapat direfleksikan oleh penulis, yaitu:

- a. Hierarki kebahagiaan : bagi kedua tokoh, kebahagiaan ada yang bersifat jasmani dan ruhani. Akan tetapi, kebahagiaan dalam pandangan Epiktetus hanya sampai pada tingkatan *mutma'innah* (ketenangan) sedangkan kebahagiaan dalam pandangan al-Ghazali lebih sempurna dan lebih dalam lagi, yaitu *tamamus'adah* (kesempurnaan kebahagiaan).
- b. Kualitas : al-Ghazali memandang Tuhan sebagai center (pusat kebahagiaan) nya, sebab Tuhan merupakan sumber kebahagiaan sejati. Sedangkan Epiktetus memandang manusia yang menjadi centernya (*antroposentris*) sebab manusia merupakan sumber kebahagiaannya.
- c. Didalam pandangan epiktetus, memperoleh kebahagiaan bisa didapatkan dalam keadaan sadar. Sementara dalam pandangan al-Ghazali kebahagiaan didapatkan harus melalui proses fana dan Baqa artinya didapatkan sampai dalam keadaan tidak sadar sekitar dan berada ditempat sunyi untuk mendapatkan kebahagiaan yang sejati. Yang mana lisan nya mengucapkan “Allah, Allah,“ sementara hatinya bertemu dengan Allah SWT.

Setelah membaca dan mempelajarinya, menurut penulis baik al-Ghazali maupun Epiktetus sama-sama memiliki kebahagiaan jasmani dan ruhani. Akan tetapi setelah menganalisis lebih dalam, kebahagiaan bagi al-Ghazali ternyata lebih komprehensif dibanding kebahagiaan menurut Epiktetus. Sebab dalam pemikirannya, al-Ghazali menjadikan Tuhan sebagai satu-satunya sumber kebenaran yang akan mendatangkan kebahagiaan. Meskipun demikian, al-Ghazali tetap tidak mengesampingkan kebahagiaan fisik/jasmani. Keduanya tidak bisa dipisahkan, sebab bagi al-Ghazali kebahagiaan jasmani berperan sebagai penguat bagi kebahagiaan ruhani. Oleh karena itu, kebahagiaan yang sempurna menurut al-Ghazali itu harus melibatkan keduanya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis menyelesaikan kajian tentang konsep kebahagiaan yang berasal dari pemikiran al-Ghazali dan Epiktetus seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan poin-poin berikut ini:

1. Secara konseptual, kebahagiaan menurut al-Ghazali berfokus pada kedekatan dengan Tuhan, pengenalan diri, pembersihan jiwa, serta ilmu dan amal. Manusia akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan ketika segala sesuatu berjalan sesuai dengan fitrahnya, yang didasarkan pada alasan mengapa ia diciptakan. Hal ini mencakup jiwa dan raganya. Keindahan pendengaran dalam alunan suara yang merdu, keindahan mata dalam gambar yang indah, dan seterusnya untuk setiap bagian tubuh. Akan tetapi, karena hati diciptakan untuk tujuan tersebut, maka ia hanya dapat merasakan kebahagiaan ketika seseorang mengenal Allah (*ma'rifatullah*). Sementara itu, konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran Epiktetus berfokus pada pengendalian tindakan dan pikiran, sebab menurutnya kebahagiaan sejati hanya akan diperoleh ketika hidup sesuai dengan kebajikan serta menerima apa yang tidak dapat diubah. Epiktetus membagi dua hal dalam hidup supaya mencapai kebahagiaan, Hal-hal yang bisa kita atur atau kendalikan dan hal-hal yang tidak bisa kita atur atau tidak bisa kita kendalikan. Ini merupakan ide utama dalam pemikiran Stoik, yang bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketenteraman jiwa melalui pengendalian diri dan penerimaan terhadap realitas.
2. Kesamaan pemikiran al-Ghazali dengan Epiktetus yang *pertama* yaitu, kebahagiaan merupakan tujuan hidup manusia yang sejati. Kebahagiaan juga erat kaitannya dengan jiwa, akhlak, dan disiplin spiritual maupun moral. Kebahagiaan itu bukan perasaan sesaat, tetapi merupakan cerminan dari kehidupan yang teratur. Kemudian yang *kedua*, al-Ghazali dan

Epiktetus sama-sama menekankan pentingnya pengendalian diri sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin.

3. Perbedaan pemikiran ini tidak lepas dari latar belakang keduanya yang berbeda sebab al-Ghazali beraliran tasawuf, sedangkan Epiktetus beraliran filsafat Stoikisme. Oleh sebab itu, penggunaan istilah kata dalam pembahasan kebahagiaan oleh keduanya ada sedikit perbedaan serta cara keduanya untuk memperoleh kebahagiaan pun berbeda. Al-Ghazali dengan aliran tasawufnya menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diraih ketika manusia sudah mengenal dirinya, mengenal Tuhannya, mengenal dunia, dan mengenal akhirat. Kemudian manusia juga harus melakukan penyucian jiwa melalui *mujahadah*, *riyadhah*, dan *muhasabah*, serta memiliki ilmu pengetahuan dan mengamalkannya dalam ibadah. Sementara itu, menurut Epiktetus kebahagiaan bisa diraih dengan cara menerapkan konsep dikotomi kendali dalam kehidupan sehari-hari, memiliki disiplin moral, serta melakukan latihan mental (*askesis*) yang terdiri dari *agere contra* (metode negative) dan metode positif. Selain terlihat dari cara meraihnya yang berbeda, perbedaan mencolok lainnya yaitu mengenai pandangan keduanya tentang kebahagiaan sejati. Al-Ghazali menempatkan *ma'rifatullah* sebagai puncak kebahagiaan, sedangkan Epiktetus menjadikan *apatheia* dan *ataraxia* sebagai puncak tertinggi kebahagiaannya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis merekomendasikan supaya gagasan tentang kebahagiaan ini tidak hanya dipandang sebagai teori belaka, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meraih kebahagiaan, baik fisik maupun spiritual. Di samping itu, penulis berharap agar penelitian ini bisa menjadi referensi tambahan dan sumber dukungan bagi peneliti berikutnya yang ingin meneliti konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Epiktetus, karena masih sedikit kajian yang mengulas keduanya secara bersamaan, khususnya mengenai Epiktetus.

Dalam melakukan penelitian serta penyusunan karya skripsi ini, penulis tentunya menyadari bahwasannya masih terdapat banyak sekali kekurangan. Namun meskipun demikian, penulis tetap berharap penelitian ini tetap memberikan dampak dan manfaat nyata sebagaimana tujuan awal penulisan ini dibuat. Penulis juga menyarankan agar dalam proses penelitian mendatang, peneliti selanjutnya mencari referensi yang berbahasa inggris atau bahasa asing lain, supaya mendapat referensi lebih banyak lagi serta kajian yang dibahas lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, M. (2023). *Konsep Kebahagiaan Manusia (Studi Komparasi Pemikiran Marcus Aurelius dan Al-Ghazali) (skripsi)*. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Afrezi, R. (2024). *Konsep Kebahagiaan Perspektif Marcus Filsafat Stoikisme Aurelius dan Al-Ghazali (skripsi)*. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Al-Ghazali. (2014). *Metode Menggapai Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan (terj. Haidar Bagir)*. Bandung: Mizan.
- Al-Ghazali. (2019). *Kimiya as-Sa'adah dalam Majmuat Rasa'il al-Imam al-Ghazali. Kairo: al-Maktab Taufiqiyyah, t.t., Terj. Irwan Kurniawan, Kimia Kebahagiaan*. Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Ghazali. (2019). *Kimiya as-Sa'adah dalam Majmuat Rasa'il al-Imam al-Ghazali. Kairo: al-Maktab Taufiqiyyah, t.t., Terj. Irwan Kurniawan, Kimia Kebahagiaan*. Bandung: Penerbit Marja.
- Al-Ghazali. (n.d.). *Kimiyyah al-Sa'adah*.
- Al-Ghazali. (t.th). *Terjemahan The Alchemy of Happiness (terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy)*. Jakarta: Zaman.
- Amalia, P. N., Octia, C., & Pratama, M. A. (2024). Keadilan Sosial dalam Epictetus. *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan, Vol. 1 No. 2*, 1-25.
- Dewi, A. C., & Hidayat, M. S. (Oktober 2024). Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam Dalam Alqur'an. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam, Vol. 1, No. 4*, 20.
- Dou, R. (2023). *Stoicism According to Epictetus: How to Live Happily in a World of Misfortunes?* Retrieved from Philosophie: <https://www.philosophie.ch/2023-03-01-dou>
- Effendi, R. (2012). *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fauzi, M. (2019). *Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (skripsi)*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ghozali, M., & Dewi, C. K. (2021). Konstruksi Kebahagiaan dalam Pandangan al-Ghazālī: Antara Misykāh, Kīmīyā' dan Mi'yār. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy, Vol. 1, No. 2*, 2775-8362.

- Hadilies, R. (2024, September 3). *7 Indikator Kebahagiaan Menurut Ibnu Abbas*. Retrieved from Ruang.co.id: <https://ruang.co.id/7-indikator-kebahagiaan-menurut-ibnu-abbas-simak-selengkapny/>
- Hamdan, S. R. (Januari 2016). Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam. *Journal UII: UNISIA*, Vol. 38, No. 84.
- Hidayah, Y. A. (April 2022). Filsafat Kebahagaiaan Guru Perspektif al-Ghazali. *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 1, 220-230.
- Icha. (2024, Maret 8). *Ketetnangan Hati dalam Islam: Makna dan Cara Menyampaikannya*. Retrieved from Laboratorium Teknologi Pangan: <https://foodtechlab.uad.ac.id/ketenangan-hati-dalam-islam-makna-dan-cara-mencapainya/#:~:text=Ketenangan%20hati%20dalam%20konteks%20Islam,takdir%2C%20dan%20keteguhan%20dalam%20iman>
- Ilmi, F. (2021). *Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram (skripsi)*. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Indiastuti, I. (2024, Desember 13). *Chapter 2*. Retrieved from Kemenkes Poltekkes Yogyakarta | Library: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3328/5/CHAPTER%202.pdf>
- Ipsos Global Advisor. (2024, April 2). *Global Happiness 2024 – Indonesia*. Retrieved from Ipsos: <https://www.ipsos.com/en-id/global-happiness-indonesia-2024>
- Machmudi, Y., & Dimiyati, S. (2023). *Tarbiyah Cinta Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Qultum Media.
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras: Filsafat Yunan-Romawii Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Martin, E., & Hambali, R. Y. (April 2023). Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah). *Jurnal Riset Agama*, Vol. 3, No. 1, 17-32.
- Muhammad, R. (2018). Identitas Diri Menurut Al-Ghazali. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 08, No. 02, 159-169.
- Murni. (2014). Konsep Ma'rifatullah menurut Al-Ghazali (Suatu Kajian Tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak al-Karimah). *International Journal of Islamic Studies*, Vol. 2 No. 1.
- Najib, M. N. (September 2023). Konsep Bahagia dalam Kitab Kimiyaus Al-Sa'adah karya Syekh al-Ghazali dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* Vol.6, No. 9, 7330-7335.

- Nugroho, B. C. (2020). Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari. *Jurnal Focus*, vol. 1, No. 1, 14.
- Nur'azzam. (2024). *Kebahagiaan Hidup Dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)* (skripsi). UIN Salatiga.
- Oppong, T. (n.d.). *Epictetus on Freedom As a Worthy Goal*. Retrieved from https://thomasoppong-com.translate.goog/epictetus-on-freedom-as-a-worthy-goal/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Epictetus%2C%20a%20Greek%20Stoic%20philosopher,and%20those%20that%20are%20not
- Rahaman, T., Pertiwi, L., & Bara, A. B. (Desember 2022). Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme. *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 3, 807-821.
- Ramadhan, S., & Bashori. (2025). *Kebahagiaan Perspektif Epictetus*. Retrieved from https://www.academia.edu/127033711/Kebahagiaan_Perspektif_Epictetus
- Sakinatunnisaa, S. A. (2021). *Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dan M. Quraish Shihab* (skripsi). Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Sarof, M. N. (2021). *Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran al-Ghazali dan Ibn Maskawaih)*. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Setiawan, B. (Juni 2020). Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Kajian Wahdat Al Wujud Ibn Arabi. *FiTUA: Jurnal Studi Islam*, Vol. 2 No. 1, 60.
- Suseno, F. M. (2009). *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Wibowo, A. S. (2019). *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: PT. Kanisius.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama	: Siti Aisah
Tempat, Tanggal lahir	: Ciamis, 27 Maret 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Dusun Bangbayang Kidul, Desa Bangbayang, Kecamatan Cipaku, Kabupaten Ciamis
No. HP	: 085794475792
E-mail	: aisiti.aisah273@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

Formal

2007 – 2009	: RA Ar-Rahman II
2009 – 2015	: SDN 2 Bangbayang
2015 – 2018	: MTs Cieurih
2018 – 2021	: MAN 2 Ciamis

Non Formal

2018 – 2021	: Pondok Pesantren Manarul Huda Ciamis
2021 – 2022	: Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang