

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia mempunyai tujuan ataupun cita-cita, pencapaian tujuan tersebut ialah standar hidup sejahtera. Kebahagiaan kerap didefinisikan sebagai tujuan manusia yang sempurna. Apa tujuan hidup seorang pengaruhi pencapaian kebahagiaan mereka. Tidak seluruh tujuan menuju pada kebaikan, apalagi sebagian di antara lain berakibat negatif untuk kesejahteraan hidup. Terdapat banyak orang yang hidupnya penuh dengan permasalahan sebab mengejar tujuan duniawi semacam kekayaan, ketenaran serta penampilan. Fenomena ini dinamakan materialisme, ialah pemikiran hidup yang mencari dari seluruh suatu dalam kehidupan manusia, meninggalkan seluruh suatu yang melampaui dunia Indera.¹

Kebahagiaan menurut Islam tidak hanya berkaitan dengan kepuasan jasmani manusia, tetapi juga terhubung langsung dengan keimanan dan ketakwaan terhadap Allah SWT. Kebahagiaan dalam pandangan Islam juga tidak dapat diukur dari banyaknya harta, kekayaan, status sosial, atau kemewahan lainnya. Jika manusia hanya mengukur kebahagiaan dari hal tersebut, tentu dirinya tidak akan

¹ Tika Saripah et al., “FUNGSI ZUHUD TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailāni),” *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 2 (2017): 132–46, <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v2i2.1894>, 133.

pernah merasa puas. Kebahagiaan dalam pandangan Islam pada dasarnya selalu bersumber dari hal-hal yang diperintahkan oleh agama, untuk mencapai titik kebahagiaan tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan beribadah sesuai syariat Islam. Islam memiliki tidak hanya satu istilah yang menggambarkan tentang kebahagiaan. Al-Qur'an menjelaskan kata bahagia dengan berbagai macam definisi, misalnya "*sa'adah*," yang berarti kebahagiaan yang kekal, atau juga ada "*falah*," yang berarti mencapai kebahagiaan dengan menemukan apa yang di cari. Kemudian ada "*sakinah*" yang memiliki arti tenang dan tentram. Setiap manusia pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidup. Tidak ada manusia yang menginginkan penderitaan dan kesengsaraan, baik laki-laki maupun perempuan, anak-anak maupun orang dewasa, orang miskin maupun orang kaya. Tidak hanya kebahagiaan di dunia, kebahagiaan di akhirat juga menjadi dambaan setiap manusia, untuk hal ini Islam mengajarkan untuk selalu berdoa.²

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝٢٠١
"Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka". (QS Al-Baqarah/01: 201).³

Esensi kebahagiaan sangat penting dalam hidup, sehingga semua manusia berusaha untuk mendapatkannya. Jalan yang ditempuh untuk meraih kebahagiaan antara tiap manusia berbeda-beda. Sebagian memilih jalan rabbani yaitu dengan

² Sanusi Anwar, *Jalan Kebahagiaan* (Gema Insani, 2006), 1.

³ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), QS. Al-Baqarah/1:201,42.

mengikuti petunjuk Allah SWT. Sebagian yang lain memilih jalan setan dengan mengikuti hawa nafsu, seperti seks bebas, narkoba, berjudi, minum minuman keras, bahkan mencuri. Kedua jalan ini memiliki makna dan efek yang sangat bertolak belakang. Manusia yang menempuh jalan rabbani dalam menggapai kebahagiaan, akan mendapatkan kehidupan yang indah baik di dunia maupun di akhirat. Namun, bagi yang memilih jalan godaan setan dan mengikuti hawa nafsu akan terjatuh ke lubang kesesatan dan mendapatkan kesengsaraan.⁴

Manusia wajib mempunyai landasan pengendalian dalam dirinya. Pengendalian diri setidaknya dapat dipahami dari dua kacamata yang Berbeda, yaitu dari Filsafat Stoisisme dan Psikologi Sufi (Tasawuf). Hadirnya pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu ini merupakan langkah awal menuju kebahagiaan, menuju manusia yang sempurna, menuju hidup yang sebaik-baiknya hidup seperti seharusnya manusia. Jika dilihat lebih jauh lagi, konsep ini mampu menjawab masalah-masalah kehidupan saat ini dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan. Se jauh mana psikologi sufi dan filsafat stoisisme ini membahas mengenai pengendalian diri manusia, dan hal apa saja yang mencakup dan menjadi tujuan utama munculnya konsepsi pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu tersebut. Sehingga kedua konsep pengendalian diri dari kedua disiplin ilmu ini masih dapat dipandang relevan dibicarakan di masa kini.⁵

⁴ Anas Ahmad Karzun, *Menjadi Orang Berbahagia* (Khatulistiwa, 2011), 7–8.

⁵ Dinella Irawati Fajrin et al., “Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 169.

Aliran filsafat stokisme lahir sekitar 300 tahun sebelum masehi atau sekitar 2300 tahun yang lalu oleh seorang pedagang dari Siprus (Pulau Selatan Turki) bernama Zeno yang membawa dagangannya berupa pewarna tekstil ungu melintasi laut Mediterania, namun, kemalangan tidak terhindarkan kapal yang ditumpangnya mengalami karam. Kemudian dia di Athena luntang-lantung di kota yang bukan rumahnya, disitulah awal mula pemikiran stoa lahir yang akrab di sebut filosofi teras.⁶

Stoikisme menekankan pentingnya hidup bersama *arete*, yang merupakan ekspresi tertinggi dari diri manusia. Ini mengacu pada usaha untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri dalam semua aspek kehidupan. Melalui praktik *arete*, seseorang berusaha untuk mencapai keutamaan moral dan intelektual. dengan fokus pada pengembangan karakter dan nilai-nilai positif, manusia dapat meraih kebahagiaan. Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan memisahkan yang baik dari yang buruk dan fokus pada hal-hal yang dapat manusia kendalikan. Konsep ini menekankan bahwa meskipun banyak hal di dunia ini di luar kendali manusia, reaksi dan tindakan manusia terhadap situasi tersebut berada dalam kendalinya. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang dapat dikendalikan, manusia dapat mengatasi tantangan dan menjalani hidup dengan kedamaian batin. Meskipun manusia memiliki kendali atas reaksi mereka terhadap peristiwa, tanggung jawab juga mencakup kesadaran akan dampak tindakan

⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Kompas, 2019), 20.

terhadap dunia luar. Ini mengajarkan bahwa manusia harus bertanggung jawab atas tindakan mereka, menjaga integritas, dan menghormati hak serta kewajiban terhadap orang lain.⁷

Psikologi sufi (tasawuf) definisi populer yang sering disebutkan adalah suf yakni kain wol. Kain wol yang kasar dan kusut yang melambangkan kesederhanaan kaum sufi, karena kaum sufi menghindarkan diri dari kehidupan duniawi. Selain itu, pakaian jenis ini digemari oleh kelompok sufi dengan tujuan untuk menghindarkan diri dari sikap *riya*, *ujub*, dan sombong. Kesederhanaan yang dilambangkan dengan pakaian *wool* dari bulu domba dimaksudkan sebagai pola hidup dalam kesucian, yakni tidak terkontaminasi oleh kuasa-kuasa gelap dari aspek-aspek keduniawian.

Tasawuf mengajarkan mengenai cara manusia berhubungan dengan Tuhan dengan mata hati. Tujuan akhir dari tasawuf secara umum adalah untuk mencapai status penghambaan yang mulia dan tinggi, sehingga mendapatkan tingkat kesadaran baru tentang kehadiran Tuhan, secara garis besar tasawuf dapat dimaknai sebagai suatu konsep dan ajaran yang berupaya memperdalam implementasi dan penghayatan keagamaan Islam, bukan hanya dengan ritual fisik

⁷ Michael Carlos Kodoati, "Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern," *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi* 4, no. 1 (2023): 91, <https://doi.org/10.53396/media.v4i1.140>.

saja, tetapi juga dengan pengolahan batin. Implementasi ini dilakukan guna membersihkan dan menyucikan jiwa agar semakin mendekatkan diri pada Tuhan.⁸

Beragam pendapat tentang bagaimana manusia menginterpretasikan kata “bahagia”. Semua tergantung tujuan hidup masing-masing manusia dalam kehidupannya. Sudah lumrah, setiap manusia mempunyai definisi masing-masing mengenai kebahagiaan, karena memang manusia terlahir dengan latar belakang berbeda-beda, lingkungan berbeda, tujuan hidup berbeda dan kultur yang berbeda pula. Akan tetapi kebahagiaan sering disalahartikan, konsep kebahagiaan lebih didefinisikan menurut versi individual, sehingga lahirlah makna kebahagiaan yang bersifat subjektif.

Salah satu ungkapan dari seorang filsuf Yunani yaitu Socrates, yang mendefinisikan kebahagiaan dimana seseorang sudah terlepas dari berbagai macam keinginan, keinginan makan enak, pakaian yang mewah, harta berlimpah dan lain sebagainya. Socrates mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah *”Makanan enak, baju indah dan segala kemewahan, itulah yang kau sebut kebahagiaan. Namun aku percaya suatu keadaan dimana orang tidak mengharapkan apapun adalah kebahagiaan tertinggi.”*

Sebagaimana penggambaran mengenai kebahagiaan di atas, bagaimanapun kebahagiaan didefinisikan, kebahagiaan selalu mengandung dua unsur penting. Kebahagiaan selalu mengandalkan dua unsur yang saling berkorelasi antara satu

⁸ Syamsul Bakri and Ahmad Saifuddin, *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik* (Rajawali Press, 2019), 4–5.

dengan yang lainnya. Kedua unsur tersebut adalah unsur ruhani dan unsur jasmani. Dalam konteks ini, kedua unsur tersebut saling berhubungan demi meraih kebahagiaan. Kedua unsur ini terkadang berjalan dengan arah yang kurang tepat. Pengendalian diri yang berlandaskan dari unsur ruhani dapat dikatakan sebagai penyebab terhalangnya manusia dalam meraih kedamaian dan kebahagiaan.

Maka dari itu, penting sekali mengetahui bagaimana nilai-nilai kebahagiaan itu sendiri. Mengetahui nilai kebahagiaan yang hakiki adalah sesuatu hal yang menjadi kecondongan dari kebanyakan manusia, namun pada kenyataannya ukuran kebahagiaan masing-masing orang berbeda-beda. Ada yang mengukurnya dengan harta dan kekayaan, tahta dan jabatan, mabuk-mabukan, dan sebaliknya ada juga yang ukurannya dari peribadatan, bermuhasabah, dan menghambakan diri kepada Tuhan.

Terdapat beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang serupa dengan bahasan psikologi sufi (tasawuf) dan filsafat stoisisme sebagaimana topik yang diangkat dalam artikel ini. Di antaranya terdapat dalam sebuah skripsi yang ditulis oleh Amin Ja'far Shadiq yang berjudul *Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia dengan Zuhud)* dari Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menjelaskan bahwa asketisme yang berbentuk *Apatheia* ataupun zuhud dianalogikan sebagai latihan (*exercise*), hal ini merupakan suatu bentuk ilmu jiwa dalam menanam kedamaian batiniah hingga mencapai kebahagiaan. Kedua hal tersebut melihat bahwa

kebahagiaan dapat diraih ketika adanya keselarasan antara manusia dengan *Logos* atau Tuhan.

Rofi'udin menulis sebuah artikel jurnal yang berjudul *Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik* yang telah dipublikasikan oleh Jurnal Teologia, Volume 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam jurnal yang menganalisis konsep kebahagiaan yang dilihat dari sudut pandang psikologi sufistik ini, dapat ditemukan bahwa dalam psikologi sufistik, kebahagiaan bersifat etis-transendensial dimana datangnya kebahagiaan tidak hanya hasil dari Upaya manusia itu sendiri (*maqāmāt*), akan tetapi merupakan anugerah (*Aḥwāl*) yang diberikan oleh Allah atas upaya yang telah dilakukannya. Dari beberapa penelitian di atas, yang membedakan dengan artikel ini yaitu artikel ini membahas bagaimana nilai-nilai kebahagiaan dilihat dari sudut pandang Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme. Sedangkan persamaannya adalah bagaimana sufisme/tasawuf dan filsafat stoisisme memiliki peranan dalam merekonstruksi diri menuju kebahagiaan.

Dewasa ini, Henry Manampiring merupakan tokoh penulis buku filosofi teras yang sedang populer. Henry Manampiring hadir untuk memberikan jalan menuju ketenangan jiwa. Penulis buku ini telah mengalami sendiri stress dan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya karena banyak marah-marah akan hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Meski bukan alumnus Fakultas Ilmu Filsafat, penulis buku berhasil membuat buku menarik tentang filsafat stoa. Filsafat yang

jadikan sebagai praktik hidup ia jalani dan jalankan betul-betul. Hendri manampiring menjadikan dirinya sendiri sebagai kelinci percobaan.

Menurut Setyo Wibowo, kebahagiaan dalam filsafat Stoa adalah “secara logis negatif” yang diartikan sebagai tidak adanya penderitaan, tidak adanya emosi yang kesal, dan tidak adanya berbagai nafsu seperti amarah, kekecewaan, kekesalan, kepahitan, dan iri hati.⁹ Berangkat dari gagasan Setyo Wibowo tersebut, kebahagiaan dalam filsafat Stoa tidak dipahami sebagai penumpukan rasa senang atau kenikmatan emosional, melainkan sebagai kondisi batin yang tenang dan stabil. Kebahagiaan muncul ketika manusia mampu membebaskan diri dari gejala emosi destruktif yang mengganggu kejernihan akal. Dengan meniadakan penderitaan dan dorongan nafsu yang berlebihan, individu Stoa mencapai keadaan *ataraxia*, yaitu ketenangan jiwa yang memungkinkan seseorang hidup selaras dengan rasio dan hukum alam. Dalam kerangka ini, kebahagiaan lebih dekat pada ketangguhan batin dan penguasaan diri daripada perasaan gembira yang bersifat sementara.

Kaum Stoa berpendapat bahwa bukanlah peristiwa itu sendiri yang membuat kita merasakan sesuatu; sebaliknya, ini adalah cara kita memandang atau menafsirkan suatu peristiwa. Kebahagiaan memiliki makna tersendiri dalam pembahasan kebahagiaan, khususnya dalam aliran Stoicisme. Tidak adanya emosi yang tidak menyenangkan atau ungkapan “kita bebas dari emosi atau perasaan

⁹ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 19.

gelisah” adalah cara kaum Stoa mendefinisikan kebahagiaan. Perasaan negatif merupakan penilaian bahwa ada sesuatu yang tidak diinginkan. Ada konsep yang dikenal dengan keinginan, kemauan, hasrat, nafsu, dan pemikiran dalam rasio.

Salah satu tokoh dalam psikologi sufi, yakni Robert Frager, mengemukakan bahwa ketenangan jiwa diperoleh melalui proses pencarian spiritual yang mendalam serta pengembangan kesadaran diri secara transpersonal. Sejalan dengan hal tersebut, dalam perspektif Frager yang berlandaskan psikologi transpersonal, kebahagiaan tidak semata-mata dipahami sebagai hasil dari pencapaian material maupun kepuasan indrawi yang bersifat sementara, melainkan sebagai kondisi batin yang mendalam yang bersumber dari kesadaran spiritual dan keterhubungan dengan dimensi transendental dalam diri individu. Frager menegaskan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui proses pengendalian diri, pemurnian jiwa, dan pengalaman spiritual yang mengarahkan individu pada kedekatan dengan Tuhan. Dengan demikian, kebahagiaan dipandang sebagai suatu keadaan psikologis yang stabil dan berkelanjutan, yang tidak mudah tergoyahkan oleh dinamika eksternal karena berakar pada pemahaman diri yang utuh serta hubungan spiritual yang mendalam.¹⁰

Tidak mudah membuat definisi kebahagiaan, tetapi setiap manusia memahami kandungan kata tersebut dan mendambakannya dalam hidup. Oleh

¹⁰ Irawati Fajrin et al., “Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring,” 169.

karena itu, pencarian tentang makna kebahagiaan dan upaya mendapatkannya, telah dan akan terus-menerus dilakukan. Ironisnya, tidak semua manusia memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan walaupun telah melakukan berbagai cara untuk mencapainya.

Mengingat masalah kebahagiaan merupakan suatu tema penting dalam hidup, maka penulis menganggap perlu untuk mengkaji lebih dalam mengenai masalah bahagia. Khususnya pada permasalahan bagaimana pengimplementasian kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan tersebut tentu membutuhkan jawaban dari berbagai sudut pandang baik itu agama maupun filosofis. Oleh karena itu penulis akan mengkaji lebih dalam tentang kebahagiaan dengan mengangkat judul penelitian “***Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Robert Frager dan Henry Manampiring (Studi Komparatif)***”.

B. Rumusan Masalah

Dari gambaran latar belakang yang telah disajikan, peneliti menetapkan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Konsep kebahagiaan perspektif Psikologi Sufi Robert Frager.
2. Konsep kebahagiaan perspektif Filsafat Stoikisme Hendry Manampiring.
3. Persamaan dan perbedaan kebahagiaan perspektif Psikologi Sufi Robert Frager dan Filsafat Stoikisme Hendry Manampiring.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan penjabaran masalah yang telah disusun oleh peneliti, tujuan dari penelitian ini adalah;

1. Mendeskripsikan konsep kebahagiaan perspektif Psikologi Sufi Robert Frager.
2. Mendeskripsikan konsep kebahagiaan perspektif Filsafat Stoikisme Hendry Manampiring.
3. Mendeskripsikan persamaan dan perbedaan kebahagiaan perspektif Psikologi Sufi Robert Frager dan Filsafat Stoikisme Hendry Manampiring.

D. Signifikasi Penelitian

Diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam dunia akademik. Demikian manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara teoritis, studi diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang berarti terhadap bidang Pendidikan secara keseluruhan, serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang teori dari filsafat stoisisme dan psikologi sufi, khususnya pada pengetahuan terkait kebahagiaan beserta persamaan dan perbedaannya.
2. Secara praktis, diharapkan temuan dari penelitian ini dapat menjadi bahan untuk berkontemplasi pada pola pikir yang lebih sehat tentang mengelola psikis dengan mengandalkan filsafat stoisisme dan psikologi sufi. Lebih dalam lagi, studi ini daharapkan dapat membentuk pola individu dalam

masyarakat yang mengerti akan control diri yang baik artinya mampu menspesifikasi distrkasi internal dan eksternal. Terutama dengan memanifestasikan konsep kebahagiaan.

3. Secara akademis, diinginkan agar hasil penelitian ini menjadi bahan materi pembelajaran dan studi bersama dalam meningkatkan pemahaman tentang kebahagiaan perspektif psikologi sufi dan filsafat stoikisme berserta persamaan dan perbedaan antara keduanya.

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari kebingungan dalam memahami judul yang telah peneliti susun diatas, peneliti menetapkan definisi beberapa istilah yang terdapat dalam judul yakni:

1. Kebahagiaan

Persoalan kebahagiaan telah menjadi tema utama pembahasan para sastrawan, agamawan, dan para filosof selama berabad-abad. Kebahagiaan, dalam berbagai bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), Arab (*Falah*, *Sa'adah*), menunjukkan arti sebagai berikut: keberuntungan, peluang baik, dan kejadian yang baik. Dalam bahasa Cina (*Xing Fu*), kebahagiaan terdiri dari gabungan kata “beruntung” dan “nasib baik”. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia dan latar belakang, memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan.

Para filosof sendiri berbeda pendapat dalam mendefinisikan kebahagiaan. Ada yang menggambarkan sebagaimana pendapat di atas dan ada pula yang melihat kebahagiaan jauh di atas itu. Menurut Aristoteles, manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Sebagian filosof lain, misalnya kaum Hedonis dan Utilitarian, menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral, baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kebahagiaan (lebih tepatnya kesenangan).¹¹

Berdasarkan keragaman pandangan tersebut, kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini dibatasi sebagai sebuah konsep filosofis, bukan sebagai kondisi psikologis empiris atau pengalaman subjektif individu. Kebahagiaan akan dikaji melalui studi literatur yang berfokus pada perbandingan pandangan filosofis, khususnya antara konsep kebahagiaan dalam filsafat Aristoteles dan aliran-aliran yang menekankan kesenangan sebagai tujuan hidup. Dengan pembatasan ini, penelitian diarahkan untuk memahami perbedaan kerangka konseptual dan landasan normatif kebahagiaan dalam tradisi filsafat, bukan untuk menilai tingkat kebahagiaan individu atau masyarakat secara praktis.

2. Filsafat Stoikisme

Aliran filsafat stoikisme lahir sekitar 300 tahun sebelum masehi atau sekitar 2300 tahun yang lalu oleh seorang pedagang dari Siprus (Pulau Selatan Turki) bernama Zeno yang membawa dagangannya berupa pewarna tekstil ungu

¹¹ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *JURNAL KOMUNIKA* 9, no. 1 (2015): 112–13.

melintasi laut Mediterania, namun, kemalangan tidak terhindarkan kapal yang ditumpangnya mengalami karam. Kemudian dia di Athena luntang-lantung dikota yang bukan rumahnya, disitulah awal mula pemikiran stoa lahir yang akrab di sebut filosofi teras.¹²

Filsafat Stoikisme merupakan suatu aliran filsafat yang berpandangan bahwa kemampuan manusia untuk mensyukuri setiap peristiwa dalam hidup sangat bergantung pada kemampuannya mengendalikan emosi dan penilaian batin. Stoikisme menekankan bahwa penderitaan bukan terutama disebabkan oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh cara manusia menafsirkan dan merespons peristiwa tersebut. Oleh karena itu, penguasaan diri, ketenangan batin, dan sikap rasional menjadi kunci utama dalam mencapai kehidupan yang baik.

Dengan demikian, filsafat Stoikisme tidak hanya menawarkan kajian teoritis mengenai hakikat kebahagiaan, tetapi juga memberikan panduan praktis tentang bagaimana manusia seharusnya menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, pembahasan mengenai kebahagiaan dibatasi pada pemahaman konsep kebahagiaan dalam filsafat Stoikisme sebagaimana dirumuskan oleh para filsuf Stoa klasik, khususnya dalam kaitannya dengan pengendalian emosi, penghapusan nafsu yang berlebihan, dan pencapaian ketenangan jiwa. Fokus penelitian diarahkan pada kajian konseptual melalui studi literatur, bukan pada penerapan psikologis atau pengukuran kebahagiaan secara empiris.

¹² Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 20.

3. Psikologi Sufi

Terdapat beberapa pendapat mengenai asal mula dan arti dari kata tasawuf atau sufi. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata *ṣafā* yang memiliki arti suci, sedangkan *sūfī* adalah orang yang disucikan. Mereka yang melakukan upaya-upaya pembersihan diri disebut sebagai sufi.

Sedangkan definisi psikologi sebagai ilmu yang mempelajari dinamika kejiwaan melalui perilaku sebagai manifestasi atau perwujudan dari kejiwaan tersebut.¹³ Chaplin lebih detail dalam mendefinisikan psikologi. Menurutnya, psikologi sebagai ilmu pengetahuan adalah ilmu pengetahuan mengenai tingkah laku manusia dan binatang. Psikologi sufi dapat diartikan secara tersirat sebagai suatu ilmu psikologi yang mempusatkan kajian mengenai tiga konsep utama, yaitu hati, jiwa, dan ruh.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikologi sufi merupakan bidang kajian yang meneliti proses pembersihan dan perkembangan batin manusia serta pengendalian perilaku melalui dimensi hati, jiwa, dan ruh sebagai objek penelitian utamanya.¹⁴

¹³ Sidiq Rahmadi, "Psikologi Sufi: Meneropong Penyakit Sombong dan Iri Hati", *Jurnal Ilmiah*, Vol .9, No. 03, Februari 2023, 56.

¹⁴ M. Agus Wahyudi, "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi", *Jurnal akhlak dan tasawuf*, Vol. 4, No. 2, 2018, 390.

F. Penelitian Terdahulu

1. Yas Hadi Maulana, 2023, *Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam*. Fokus penelitian ini adalah membahas peran stoisisme dalam mengatasi fenomena kesehatan mental dilihat dari perspektif psikologi dan agama Islam. Pada penelitian terdapat persamaan yang membahas tentang peran filsafat stoisisme dalam menjaga kondisi psikologis seseorang. Sementara penelitian ini berfokus pada bagaimana peran stoisisme dalam membangun atau mencapai kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) perspektif psikologi islam. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini terdapat pada kebahagiaan yang menjadi objek penelitian, kemudian menggunakan dua perspektif, yaitu perspektif psikologi sufi dan filsafat stoikisme.
2. Cut Puja Kasma, 2023, *Pengendalian Diri Menurut filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henri Manampiring)* hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan mengendalikan tindakan seseorang merupakan inti dari pengendalian diri. kendali atas proses internal seseorang proses fisik, emosional, mental, dan psikologis dengan kata lain, proses yang membentuk identitas seseorang. Persamaan pada penelitian ini adalah filsafat stoikisme dari karya Hendry Manampiring sebagai bidang ilmu yang digunakan untuk membahas tentang pengendalian diri. Kemudian, perbedaannya adalah penelitian yang kami lakukan menggunakan dua bidang ilmu untuk mengkaji sebuah

pembahasan. Serta pokok pembahasan yang berbeda, kami membahas tentang kebahagiaan. Sedangkan penelitian sebelumnya membahas tentang pengendalian diri.

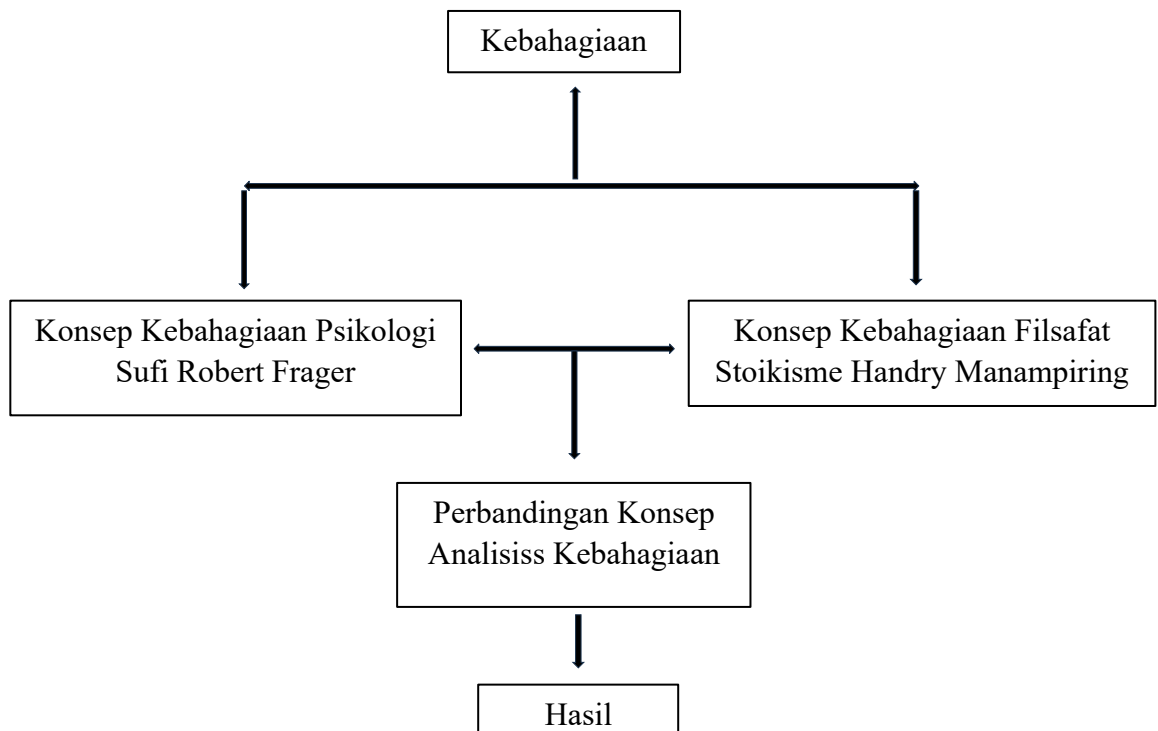
3. Dinella Irawati Fajrin, 2022, *Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring*, hasil dan pembahasan penelitian ini yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa filsafat stoisme dan psikologi sufi telah sepakat bahwa pengendalian diri yang paling dasar adalah mengendalikan persepsi, dari hal tersebutlah ia bisa mendapatkan hidup yang tenteram. Persamaan dalam penelitian ini adalah bidang ilmu serta tokoh yang digunakan memiliki kesamaan. Sedangkan perbedaannya terdapat pada pokok pembahasan, penelitian sebelumnya membahas tentang konsep pengendalian diri sementara penelitian kami membahas tentang konsep kebahagiaan.
4. Taufik Rahman, 2022, *Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme*, hasil dari penelitian Al-Qur'an dan filsafat memiliki muara yang sama dalam mencari kebenaran, termasuk kebenaran sejati tentang apakah hakikat kebahagiaan manusia itu. tulisan ini menemukan bahwa indikator dalam mencapai kebahagiaan yang terdapat pada al-Qur'an memiliki konsensus dengan apa yang ada pada ajaran stoikisme. Persamaan penelitian ini adalah pokok pembahasan yang membahas tentang kebahagiaan serta bidang ilmu filsafat stoikisme.

Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas tentang hakikat kebahagiaan, sedangkan penelitian kami membahas tentang konsep kebahagiaan.

G. Kerangka Teori

Pada dasarnya kerangka teori sangat bergantung kepada tujuan penelitian yang telah dirumuskan.⁴⁵ Maka, berdasarkan tujuan penelitian yang telah peneliti rumuskan diperoleh kerangka teori dalam penelitian ini, sebagaimana gambar di bawah ini.

Gambar 1.1 Kerangka Teori



Kerangka teori penelitian ini menggambarkan bahwa konsep kebahagiaan dianalisis melalui dua perspektif, yaitu Psikologi Sufi Robert Frager dan Filsafat Stoikisme Henry Manampiring. Frager memandang kebahagiaan sebagai hasil penyucian jiwa, pengendalian nafsu, dan kedekatan dengan Tuhan, sedangkan Manampiring memandang kebahagiaan sebagai hasil pengendalian diri, rasionalitas, serta praktik kebajikan. Kedua pemikiran tersebut kemudian dibandingkan untuk menemukan persamaan dan perbedaannya dalam memahami kebahagiaan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua tokoh sama-sama menekankan bahwa kebahagiaan berasal dari faktor internal, bukan dari kekayaan, jabatan, atau kondisi eksternal lainnya. Integrasi kedua konsep menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui pembentukan pola pikir yang baik, pengendalian diri, pengelolaan emosi, serta kemampuan memaknai kehidupan. Perbedaannya terletak pada landasan yang digunakan, yaitu Frager berorientasi pada spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan, sedangkan Manampiring berorientasi pada rasionalitas dan kebajikan. Namun, keduanya saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang kebahagiaan.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian komparatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya

memahami secara mendalam konsep kebahagiaan dari sudut pandang Psikologi Sufi dan Filsafat Stoikisme sebagaimana dikemukakan oleh Robert Frager dan Henry Manampiring. Fokus penelitian bukan sekadar pada angka atau data statistik, melainkan pada makna, nilai, serta dimensi filosofis dan spiritual yang terkandung dalam pemikiran kedua tokoh tersebut.¹⁵

Dalam penelitian kualitatif, proses Analisis dilakukan dengan menafsirkan teks, pemikiran, serta karya-karya tertulis yang relevan, kemudian mengaitkannya dengan konteks psikologi dan filsafat. Oleh karena itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk menelaah secara mendalam bagaimana Robert Frager menjelaskan kebahagiaan melalui perspektif Psikologi Sufi yang menekankan aspek penyucian jiwa, spiritualitas, dan kedekatan dengan Tuhan. Di sisi lain, penelitian ini juga mengkaji bagaimana Henry Manampiring, melalui pemikiran Stoikisme, menekankan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui pengendalian diri, kebajikan, serta penerimaan terhadap realitas yang tidak dapat dikendalikan.¹⁶

Metode komparatif dalam pendekatan kualitatif ini digunakan untuk membandingkan secara sistematis kedua pemikiran tersebut. Analisis perbandingan dilakukan untuk menemukan titik persamaan dan perbedaan dalam memandang kebahagiaan, sekaligus mengidentifikasi kontribusi masing-masing

¹⁵ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Remaja Rosdakarya, 2017), 5.

¹⁶ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (Selemba Humanika, 2012), 9–10.

perspektif terhadap pengembangan pemahaman tentang kebahagiaan manusia.¹⁷ Dengan demikian, pendekatan kualitatif-komparatif dipandang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara formal, argumentatif, dan mendalam.

2. Bentuk Penelitian

Bentuk penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research). Menurut Mestika Zed, penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang meliputi pengumpulan data dari berbagai literatur, kegiatan membaca secara mendalam, pencatatan secara sistematis, serta pengolahan informasi yang relevan dengan tema penelitian.¹⁸ Penelitian kepustakaan bukan sekadar aktivitas mencari referensi tertulis, melainkan juga mencakup proses Analisis kritis dan interpretasi atas data yang diperoleh dari sumber pustaka.

Dalam penelitian ini, sumber utama yang menjadi fokus kajian adalah pemikiran Robert Frager dan Henry Manampiring. Robert Frager dikenal sebagai seorang psikolog sekaligus tokoh yang mengembangkan kajian Psikologi Sufi, dengan menekankan kebahagiaan melalui aspek spiritualitas, pengendalian diri, dan penyatuan manusia dengan dimensi transendental.¹⁹ Sementara itu, Henry Manampiring merupakan penulis kontemporer yang mempopulerkan filsafat

¹⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Remaja Rosdakarya, 2017), 11–12.

¹⁸ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Obor Indonesia, 2008), 3.

¹⁹ Robert Frager, *Psikologi Sufi: Jalan Menuju Kedamaian Hati Dan Kebahagiaan Sejati* (Serambi, 2014), 21–23.

Stoikisme, khususnya melalui karyanya yang membahas tentang kebahagiaan dengan menekankan pada rasionalitas, kebajikan, serta kemampuan menerima realitas di luar kendali manusia.²⁰

Fokus penelitian ini adalah menguraikan konsep kebahagiaan menurut kedua tokoh tersebut. Dari perspektif Psikologi Sufi, kebahagiaan dipahami sebagai hasil dari proses penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, serta kedekatan dengan Tuhan. Sedangkan dari sudut pandang Stoikisme, kebahagiaan dipandang sebagai hidup selaras dengan alam, rasionalitas, dan kebajikan, dengan menekankan pada empat pilar utama yaitu kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan pengendalian diri.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis komparatif. Pendekatan ini dilakukan dengan membandingkan secara sistematis konsep kebahagiaan menurut Robert Frager dalam kerangka Psikologi Sufi dengan konsep kebahagiaan yang dipaparkan Henry Manampiring melalui filsafat Stoikisme. Melalui Analisis perbandingan ini, penelitian berupaya menemukan persamaan, perbedaan, serta kontribusi pemikiran kedua tokoh dalam memperkaya khazanah pemahaman tentang kebahagiaan, baik dalam perspektif spiritual maupun rasional-filosofis.²¹

²⁰ Henry Manampiring, *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Kompas, 2018), 17–19.

²¹ J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 12–14.

3. Sumber Data

Penelitian kepustakaan bertujuan untuk memperoleh informasi yang komprehensif sebagai dasar dalam mengambil langkah-langkah penelitian ilmiah. Oleh karena itu, diperlukan berbagai sumber rujukan yang relevan. Dalam penelitian kepustakaan, sumber data diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu sumber primer, sekunder, dan tersier.²²

Pertama, sumber data primer. Dalam penelitian ini, sumber data primer adalah karya-karya langsung dari tokoh yang menjadi objek kajian. Adapun karya primer yang digunakan adalah buku Robert Frager berjudul “Psikologi Sufi Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh” yang membahas konsep kebahagiaan dalam kerangka Psikologi Sufi, serta buku Henry Manampiring berjudul “Filosofi Teras” yang menjelaskan konsep kebahagiaan dalam perspektif Stoikisme.

Kedua, Sumber data sekunder meliputi berbagai tulisan, hasil penelitian, artikel jurnal, skripsi, tesis, disertasi, maupun buku-buku lain yang membahas atau menyinggung konsep kebahagiaan dalam Psikologi Sufi dan Stoikisme. Data ini berfungsi memperkuat, memperjelas, sekaligus memberikan perspektif tambahan terhadap Analisis yang dilakukan.²³

Ketiga, sumber data tersier. Sumber data tersier berupa dokumen-dokumen penunjang, seperti kamus, ensiklopedia, indeks kumulatif, maupun sumber

²² Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 5.

²³ J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 13.

referensi lain yang digunakan untuk membantu memahami istilah, konsep, atau memperkaya pemahaman atas sumber primer dan sekunder.²⁴

4. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat beberapa tahapan yang ditempuh dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini, yaitu:

- a. Menghimpun literatur yang berkaitan dengan konsep kebahagiaan menurut perspektif Psikologi Sufi yang dijelaskan oleh Robert Frager, serta pandangan filsafat Stoikisme sebagaimana dipaparkan oleh Henry Manampiring.
- b. Melakukan klasifikasi literatur ke dalam sumber data primer, sekunder, dan tersier agar memudahkan proses Analisis.²⁵
- c. Mengutip secara sistematis pemikiran Robert Frager mengenai kebahagiaan dalam kerangka Psikologi Sufi dan pemikiran Henry Manampiring tentang kebahagiaan dalam filsafat Stoikisme.
- d. Melakukan verifikasi atau *cross check* terhadap konsep kebahagiaan dari kedua tokoh tersebut dengan merujuk pada karya asli maupun sumber pendukung lainnya guna menjamin tingkat validitas dan reliabilitas data.²⁶

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Alfabeta, 2019), 308.

²⁵ Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 5.

²⁶ J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 13.

- e. Mengelompokkan hasil kajian pemikiran Robert Frager dan Henry Manampiring mengenai konsep kebahagiaan sesuai dengan sistematika penulisan penelitian, sehingga memudahkan Analisis komparatif sekaligus menghasilkan uraian yang konsisten, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.²⁷

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan inventarisasi data, sehingga memudahkan peneliti dalam proses pengolahan dan penafsiran. Data yang diperoleh dari pemikiran Robert Frager mengenai kebahagiaan dalam Psikologi Sufi serta pemikiran Henry Manampiring tentang kebahagiaan dalam filsafat Stoikisme kemudian dikelompokkan ke dalam sub-sub kajian yang sesuai dengan fokus penelitian.

Selanjutnya, data yang telah terkumpul dirangkum dan disajikan dalam bentuk hasil penelitian yang sistematis. Hasil tersebut mencakup keseluruhan informasi mengenai konsep kebahagiaan menurut kedua tokoh, baik dalam aspek spiritual-psikologis maupun filosofis-rasional. Setelah itu, dilakukan Analisis komparatif dengan menggunakan pendekatan filosofis, yaitu membandingkan pemikiran keduanya secara mendalam untuk menemukan titik persamaan, perbedaan, serta kontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang kebahagiaan manusia.

²⁷ *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 309.

6. Teknik Interpretasi Data

Teknik interpretasi data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan. Tahap pertama dilakukan dengan memperluas hasil Analisis melalui pengajuan pertanyaan-pertanyaan kritis, seperti bagaimana hubungan antara konsep kebahagiaan dalam Psikologi Sufi dan filsafat Stoikisme, perbedaan mendasar yang muncul dari keduanya, faktor-faktor yang melatarbelakangi perbedaan tersebut, serta implikasi praktis dari masing-masing pemikiran terhadap kehidupan manusia. Tahap berikutnya adalah menghubungkan temuan penelitian dengan teori yang relevan, sehingga konsep kebahagiaan menurut Robert Frager dapat diletakkan dalam kerangka Psikologi Sufi, sedangkan gagasan Henry Manampiring dapat diposisikan dalam tradisi filsafat Stoikisme. Dengan demikian, temuan penelitian memperoleh konteks yang lebih jelas dan terarah.

Selanjutnya, peneliti memberikan pandangan kritis terhadap hasil Analisis dengan menggunakan pendekatan komparatif. Pada tahap ini, kekuatan, keterbatasan, serta kontribusi dari masing-masing pemikiran di Analisis secara mendalam, baik dari sisi spiritual-psikologis yang ditawarkan Psikologi Sufi maupun dari sisi filosofis-rasional yang dikembangkan Stoikisme. Tahap terakhir adalah menghubungkan hasil penelitian dengan teori-teori yang lebih luas, baik dalam ranah psikologi agama maupun filsafat moral, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh dan integratif mengenai konsep kebahagiaan dalam kedua tradisi pemikiran tersebut.

I. Sistematika Penelitian

Sistematika ini dimaksudkan untuk menjelaskan alur penelitian dan komponen yang ada dalam penelitian, maka dibuat sistematika penulisan penelitian sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, ada didalamnya latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, kerangka teori metode penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II: Deskripsi Umum Tokoh, Karya (Buku/Kitab), dan Konsep Kebahagiaan menurut Robert Frager dan Hendry Manampiring.

BAB III: Membedah Pemikiran Psikologi Sufi Robert Frager dan Filsafat Stoikisme Hendry Manampiring tentang Konsep Kebahagiaan yang meliputi definisi kebahagiaan, unsur-unsur kebahagiaan, metode pencapaian kebahagiaan serta karakteristik kebahagiaan dari kedua tokoh.

BAB IV: Analisis Kritis-Komparatif dari Konsep Kebahagiaan Robert Frager dan Hendry Manampiring serta Relevansinya, berupa Analisis Kritis Konsep Kebahagiaan dari kedua Tokoh yaitu Robert Frager (Psikologi Sufi) dan Hendry Manampiring (Filsafat Stoikisme) serta relevansi konsep kebahagiaan masa sekarang.

BAB V: Penutup, yaitu memuat simpulan dan saran-saran. Selain itu juga disertakan dengan daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar identitas hidup dari peneliti.