

BAB III

DESKRIPSI TOKOH, KARYA DAN KONSEP PEMIKIRAN ROBERT FRAGER DAN HENDRY MANAMPIRING TENTANG KONSEP KEBAHAGIAAN

A. Deskripsi Umum Tokoh

1. Robert Frager

Robert Frager adalah seorang ilmuwan Amerika keturunan Palestina yang lahir di Amerika pada 20 Juni 1940. Robert Frager lahir dan dibesarkan dalam keluarga Yahudi; ia mulai memeluk Islam pada tahun 1981 setelah bertemu dengan *Syekh* Muzafer Ozak. *Syekh* Muzafer Ozak Efendi adalah *mursyid* ke-19 dari tarekat Halveti al-Jerrahi. Ia sering dikenal sebagai "Efendi" dalam bahasa Turki, yang berarti Tuan. Pengalaman pertama Robert Frager dengan Mursyid tersebut adalah ketika Syekh Muzafer datang bersama sekelompok sekitar 25 dervish, termasuk penyanyi dan musisi, untuk mengunjungi Institut Psikologi Transpersonal (ITP), dan semua muridnya serta seluruh hadirin kagum dan terpukau oleh narasi *Syekh*, yang terasa begitu mendalam saat menyampaikan pidatonya. Bukan diskusi akademis-teoretis tentang Islam dan Sufisme yang membuat mereka terdiam, melainkan penyampaian kisah-kisah kebijaksanaan yang digunakan oleh *Syekh* untuk menjelaskan esensi agama dan kehidupan kepada para pendengar. Robert mengatakan hidupnya akan berubah jika

dia bisa mengingat semua kisah tersebut.¹ Sejak saat itu, Robert Frager memutuskan untuk belajar dengannya, dan bahkan pemikiran Sufisme Robert Frager dapat dikatakan berasal dari ajaran Syekh Muzafer, terutama dalam bukunya yang berjudul *Hati, Diri, dan Jiwa: Psikologi Sufi tentang Pertumbuhan, Keseimbangan, dan Harmoni*, diterbitkan oleh *Theological Publishing House, 306 West Geneva Road, Wheaton, AS*, yang ditulisnya pada tahun 1999. Setelah memeluk Islam, Robert Frager dilantik sebagai seorang dervish dalam Tarekat Halveti Jerrahi; dia belajar dan berlatih, kemudian dia diberi nama *Syekh Rajip al-Jerrahi*. Pada tahun 1985 Robert Frager menjadi seorang *Mursyid* dari Tarekat Halveti Jerrahi dan memimpin komunitas Sufi di Redwood City, California. Ia memperoleh gelar doktor dalam psikologi sosial dari *Harvard University* dan kemudian mendirikan *Institute of Transpersonal Psychology* (kini dikenal sebagai Sofia University) di Palo Alto, California.²

Selain sebagai akademisi, Frager juga seorang *Syekh* dalam tarekat Sufi (tarekat *Halveti-Jerrahi*). Hal ini menjadikannya unik karena mampu mengintegrasikan perspektif ilmiah-psikologis Barat dengan tradisi spiritual Islam. Karyanya yaitu “*Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh* (2023)”, menekankan dimensi batiniah manusia (*qalb, nafs, ruh*) dan menjelaskan bagaimana transformasi spiritual membawa kebahagiaan sejati.³

¹ Muhtar Gojali, *Mental Health and Moral Education in Robert Frager's Transformative Psychology*, 11, no. 01 (2022): 4, <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1873>.

² K. Ramakrishna Rao, *Mysticism and Psychology* (Motilal Banarsidas, 2002), 211.

³ Robert Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh* (Zaman, 2023), 25–30.

Frager menekankan bahwa kebahagiaan bukanlah semata-mata kesenangan emosional atau keberhasilan material, melainkan kondisi keseimbangan batin, keterhubungan dengan Tuhan, dan pengembangan diri yang berlandaskan cinta kasih (*mahabbah*) serta pelayanan terhadap sesama.

2. Henry Manampiring

Henry Manampiring adalah seorang penulis, praktisi periklanan, dan konsultan komunikasi merek terkemuka asal Indonesia yang lahir pada 17 Agustus 1970. Ia dikenal luas oleh publik, khususnya generasi muda, sebagai sosok yang mempopulerkan filosofi Stoikisme di Indonesia melalui buku fenomenalnya, *Filosofi Teras* (2018).

Henry menempuh pendidikan tinggi di Universitas Padjadjaran dan berhasil meraih gelar Sarjana Ekonomi jurusan Akuntansi pada tahun 1997. Ia kemudian melanjutkan studinya ke luar negeri dan memperoleh gelar *Master of Business Administration* (MBA) dari Melbourne Business School, University of Melbourne, Australia, pada tahun 2005. Setelah lulus, Henry menggunakan latar belakang pendidikannya untuk membangun karier yang solid selama lebih dari 20 tahun di industri riset konsumen, pemasaran, dan agensi periklanan multinasional, termasuk memegang posisi strategis di perusahaan besar seperti British American Tobacco dan Coca-Cola Indonesia.

Sama halnya dengan Robert Frager yang mengalami transformasi hidup setelah pertemuannya dengan dimensi spiritual, titik balik kehidupan Henry Manampiring juga

bermula dari sebuah krisis personal yang mendalam. Sepanjang hidupnya, Henry dikenal oleh lingkungan terdekatnya sebagai pribadi yang selalu dipenuhi pikiran negatif (*negative thinking*), cemas, dan mudah tersulut emosi. Puncaknya terjadi pada tahun 2017, ketika ia mengalami fase depresi berat hingga harus berkonsultasi ke psikiater dan secara medis didiagnosis menderita *Major Depressive Disorder* (MDD).

Di tengah perjuangannya menghadapi kondisi mental tersebut dan keenggannya untuk bergantung sepenuhnya pada obat-obatan, Henry menemukan buku *How to be a Stoic* karya Massimo Pigliucci. Alih-alih mendapatkan pemulihan dari diskusi teoretis, Henry justru merasa terpukau oleh kepraktisan dan kedalaman ajaran filsafat Yunani-Romawi kuno ini dalam mengelola pikiran batin manusia. Prinsip-prinsip kontrol diri yang ditawarkan filsafat tersebut dirasakannya sangat selaras dengan terapi psikologis modern dan mampu mengubah hidupnya secara drastis menjadi pribadi yang jauh lebih tenang, rasional, dan damai.

Terinspirasi oleh kesembuhan personalnya, Henry memutuskan untuk menerjemahkan prinsip-prinsip kuno Stoikisme ke dalam konteks kehidupan modern Indonesia. Pengalaman pribadinya ini ia tuangkan ke dalam buku *Filosofi Teras* yang diterbitkan pada tahun 2018. Menggunakan bahasa yang ringan, jenaka, serta contoh-contoh praktis sehari-hari, buku ini meledak di pasaran dan berhasil meraih penghargaan *Book of the Year* di Indonesia International Book Fair 2019.

Melalui media sosial, Henry yang akrab disapa "Om Piring" secara konsisten mendampingi para pengikutnya untuk memahami esensi hidup melalui pendekatan Stoikisme. Selain *Filosofi Teras*, ia juga melahirkan karya-karya pengembangan diri

lain yang sangat diminati, seperti *The Compass* dan *50 to 20*, yang berfokus pada navigasi karier, hubungan, serta kegalauan hidup generasi muda.

Hal yang membuat figur Henry Manampiring unik dan diangkat dalam berbagai diskursus akademik, termasuk kajian komparatif dalam Jurnal Riset Agama adalah kemampuannya mengintegrasikan pengalaman praktis dunia korporat Barat (riset konsumen dan data pemasaran) dengan ketenangan spiritual dari filsafat Stoa kuno. Ia mampu membedah masalah psikologis masyarakat urban menggunakan data, seperti "Survei Khawatir Nasional" yang ia gagas sendiri, kemudian menyelesaikannya dengan panduan kontrol diri berbasis rasionalitas.

Henry menekankan bahwa kebahagiaan sejati bukanlah kondisi yang datang dari luar atau terpenuhinya seluruh keinginan material kita, melainkan tentang bagaimana kita mengendalikan apa yang ada di dalam kendali kita (pikiran, persepsi, dan tindakan sendiri) dan melepaskan apa yang di luar kendali kita (opini orang lain, masa lalu, dan hasil akhir). Baginya, ketenangan batin (*ataraxia*) dicapai ketika manusia mampu menyelaraskan diri dengan alam, menggunakan rasio sehat saat menghadapi masalah, dan membebaskan diri dari belenggu emosi negatif yang merusak.

Henry Manampiring adalah seorang penulis Indonesia kontemporer yang dikenal lewat karyanya *Filosofi Teras* (2018). Berbeda dengan Frager yang berangkat

dari disiplin psikologi akademik, Manampiring mengemas filsafat Stoikisme ke dalam bahasa populer yang mudah dipahami oleh pembaca awam, khususnya generasi muda.⁴

Dalam bukunya, ia menguraikan gagasan Stoikisme klasik — yang bersumber dari Epictetus, Seneca, dan Marcus Aurelius — dan menerapkannya dalam konteks kehidupan modern, seperti menghadapi kecemasan, patah hati, maupun tekanan sosial. Menurutnya, kebahagiaan dapat dicapai melalui:

1. Memahami dikotomi kendali (*dichotomy of control*) — fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan, menerima hal-hal di luar kendali.
2. Melatih kebajikan (*virtue*) — yakni keadilan, kebijaksanaan, keberanian, dan pengendalian diri.
3. Mengurangi ekspektasi dan keinginan berlebihan.
4. Menyadari kefanaan hidup sebagai motivasi untuk hidup bermakna.⁵

Dengan gaya bahasa yang ringan, Manampiring berhasil menghidupkan kembali Stoikisme sebagai panduan praktis kesejahteraan mental bagi masyarakat Indonesia modern.

B. Deskripsi Karya

1. Robert Frager

Robert Frager resmi dikukuhkan sebagai syekh atau mursyid pada tahun 1985. Selain dikenal sebagai psikolog transpersonal, konsultan, dan pendidik, dalam kesehariannya ia juga menjalankan peran sebagai presiden Tarekat Jerrahi Order di

⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Kompas, 2019), 7.

⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 50.

California. Beberapa karya penting yang ditulisnya antara lain *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (1999).

Karya awal Robert Frager berjudul *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (1999). Buku ini merupakan kontribusi pertama dari seorang psikolog Barat yang secara akademis mengkaji tradisi spiritual tasawuf sebagai pendekatan dalam pengembangan diri. Ditulis dalam bahasa Inggris, karya tersebut menyajikan perspektif transformatif yang mendorong pembaca untuk mencapai kedewasaan sejati melalui proses pertumbuhan, yang diawali dengan Analisis komparatif antara teori psikologi Barat dan konsep psikologi sufi.

Buku ini juga membahas psikologi Sufi secara sistematis, meliputi dimensi hati (*qalb*), ego (*nafs*), dan ruh. Kebahagiaan, menurut Frager, muncul ketika seseorang mampu menyeimbangkan dimensi-dimensi tersebut melalui dzikir, doa, pelayanan, dan cinta kasih.⁶

Buku “Obrolan Sufi” merupakan himpunan percakapan yang dialihbahasakan dari sohbet-sohbet yang secara rutin disampaikan oleh Robert Frager di pondok sufinya setiap minggu. Materi tersebut kemudian diseleksi, disunting, dan dihimpun menjadi sebuah karya berdasarkan catatan yang telah berlangsung selama kurang lebih sepuluh tahun. Sebagian besar isi sohbet tersebut merepresentasikan hasil penerapan disiplin tasawuf yang dipraktikkan di Amerika Serikat.⁷

⁶ Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh*, 27–28.

⁷ Herlin Agustini, “Konsep Abu Hamid Al-Ghazali Dan Robert Frager Tentang Hati” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Fakultas Ushuluddin, Prodi Ilmu Tasawuf, 2021), 15.

Selain dua karya terbaiknya, masih banyak karya-karyanya, antara lain:

1. *Personality and Personal Growth* (1976)
2. *Teorias da Personalidade* (1986)
3. *Essential Sufism* (1997)
4. *The Wisdom of Islam: an Introduction and Living Experience of Islamic Belief and Practice* (2002)
5. *Sharing Sacred Stories: Current Approaches to Spiritual Direction and Guidance* (2007).
6. *Sufi Talks: Teaching of an American Sufi Sheikh* (2012)

2. Henry Manampiring

Buku ini berisi pengantar Stoikisme dengan bahasa populer, menekankan latihan mental praktis seperti journaling, refleksi diri, serta latihan kesabaran dan penerimaan. Menurut Manampiring, Stoikisme relevan karena menawarkan “alat berpikir” untuk menghadapi kecemasan modern.⁸

Selain *Filosofi Teras*, Henry Manampiring juga menulis karya lain yang relevan dengan dunia kontemporer, seperti *The Alpha Girl's Guide* (2016). Buku ini ditujukan khusus bagi perempuan muda Indonesia untuk membangun mentalitas tangguh, percaya diri, serta mampu menghadapi tantangan sosial dan karier di era modern.⁹ Melalui buku ini, Manampiring tidak hanya membahas filsafat, tetapi juga memberikan arahan praktis mengenai pengembangan diri dan kepemimpinan bagi kalangan muda.

⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 125.

⁹ Henry Manampiring, *The Alpha Girl's Guide* (Gagas Media, 2026), 24.

Dengan demikian, karya-karya Henry Manampiring dapat dipandang sebagai bentuk kontribusi pemikiran kontemporer dalam menghubungkan filsafat dan psikologi praktis dengan kebutuhan masyarakat modern. *Filosofi Teras* berperan memperkenalkan kembali kebijaksanaan Stoikisme sebagai pedoman mental tangguh, sementara *The Alpha Girl's Guide* berfungsi sebagai panduan bagi generasi muda, khususnya perempuan, untuk lebih resilien dalam menghadapi kehidupan sosial maupun profesional.

C. Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi Sufi Robert Frager

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Robert Frager, kebahagiaan bukanlah perasaan sesaat atau kesenangan inderawi, melainkan kondisi keseimbangan batin yang lahir dari pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kedekatan dengan Tuhan. Frager menegaskan bahwa dalam perspektif Sufi, kebahagiaan sejati (*sa'adah*) adalah keadaan ketika hati terbebas dari sifat-sifat rendah (egoisme, amarah, iri) dan dipenuhi oleh cinta Ilahi.

Dalam perspektif psikologi sufi Robert Frager, kebahagiaan dipahami sebagai kondisi batin yang dicapai melalui proses transformasi *nafs* menuju kesempurnaan spiritual. Kebahagiaan bukanlah sekadar perasaan senang atau terpenuhinya kebutuhan material, melainkan keadaan kedamaian yang lahir dari penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan keterhubungan dengan Tuhan.¹⁰ Konsep ini menunjukkan bahwa

¹⁰ Asty Wulandari, "NAFS IN SUFISM PSYCHOLOGY: ROBERT FRAGER'S PERSPECTIVE," *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 15, no. 1 (2017): 23, <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i1.1155>.

kebahagiaan memiliki dimensi transendental, yang menghubungkan aspek psikologis manusia dengan tujuan spiritual tertinggi.

Frager menguraikan bahwa *nafs* memiliki beberapa tingkatan yang mencerminkan perkembangan spiritual individu. Pada level terendah, yaitu *nafs al-ammarah*, manusia cenderung mengikuti dorongan hawa nafsu sehingga jauh dari kebahagiaan sejati. Namun, melalui disiplin spiritual, individu dapat meningkat menuju *nafs al-muthmainnah*, di mana ketenangan dan kebahagiaan diperoleh melalui ketaatan kepada Allah dan penerimaan penuh atas takdir-Nya.¹¹ Dengan demikian, kebahagiaan dalam psikologi sufi dipahami sebagai hasil dari perjalanan panjang pengendalian ego, latihan spiritual, serta pendalaman kesadaran ilahiah.

Selain itu, kebahagiaan menurut Frager juga bersifat integral, meliputi keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan ruhani. Dalam hal ini, hati (*qalb*) dipandang sebagai pusat kesadaran spiritual yang menentukan kualitas kebahagiaan seseorang. Hati yang bersih dari sifat-sifat tercela akan memantulkan cahaya ketuhanan, sehingga individu merasakan kedamaian, keridhaan, dan cinta kasih yang mendalam. Pada puncaknya, ketika mencapai tingkat *nafs al-kamilah*, kebahagiaan sejati diwujudkan dalam bentuk kesatuan dengan Tuhan, yaitu kondisi yang digambarkan Frager sebagai “mati sebelum mati.”

Dengan demikian, definisi kebahagiaan dalam psikologi sufi Robert Frager dapat dipahami sebagai kondisi transendental yang muncul dari proses transformasi

¹¹ Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh*, 115–17.

diri, pengendalian ego, dan keterhubungan dengan Tuhan. Kebahagiaan bukan dipandang secara hedonistik, melainkan sebagai realisasi tujuan spiritual manusia, yakni mencapai keselarasan dengan kehendak Ilahi.

2. Unsur-Unsur Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam perspektif psikologi sufi tidak hanya dipahami sebagai keadaan emosional yang bersifat sementara, melainkan sebagai hasil dari proses transformasi spiritual yang mendalam. Robert Frager, melalui pemikirannya, menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui penyucian jiwa, pengendalian diri, dan keterhubungan yang erat dengan Tuhan. Untuk itu, terdapat sejumlah unsur penting yang membentuk konsep kebahagiaan dalam psikologi sufi, yang menjadi landasan bagi perjalanan spiritual seorang individu menuju kedamaian batin dan kesempurnaan ruhani.

a. Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Menurut Frager, salah satu unsur utama kebahagiaan adalah proses penyucian diri dari sifat-sifat tercela. *Nafs* yang belum disucikan akan cenderung mengikuti dorongan rendah (*ammarah*), yang membawa pada keresahan batin. Melalui *tazkiyatun nafs*, individu berupaya membersihkan jiwa dari sifat sombong, iri, dengki, dan amarah. Proses ini menjadi fondasi bagi tercapainya kebahagiaan karena jiwa yang bersih akan memantulkan ketenangan dan kedamaian.

b. Pengendalian Ego dan Emosi

Kebahagiaan tidak mungkin dicapai selama manusia masih dikuasai oleh ego dan emosi negatif. Frager menekankan bahwa *nafs* harus diarahkan dan dikendalikan agar tidak menjerumuskan individu dalam kesengsaraan spiritual. Pengendalian ini dilakukan melalui latihan spiritual yang konsisten, seperti dzikir, doa, dan meditasi sufistik. Dengan pengendalian ego, individu belajar menerima ketentuan Allah dengan lapang dada, sehingga melahirkan rasa bahagia yang stabil.

c. Kedekatan dengan Tuhan (*Taqarub ilallah*)

Unsur kebahagiaan berikutnya adalah keterhubungan dengan Tuhan. Dalam pandangan psikologi sufi, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai dengan mengarahkan hati sepenuhnya kepada Allah. Frager menegaskan bahwa pengalaman spiritual—melalui dzikir, ibadah, dan bimbingan mursyid—menjadi pintu masuk menuju kebahagiaan hakiki. Pada tahap ini, individu merasakan cinta, keridhaan, dan keselarasan dengan kehendak Ilahi.

d. Ketenangan Batin (*Sakinah*)

Frager menjelaskan bahwa ketenangan batin merupakan indikator tercapainya kebahagiaan dalam psikologi sufi. Hal ini dapat ditemukan pada tingkatan *nafs al-muthmainnah*, di mana individu merasakan kedamaian mendalam akibat ketaatan dan penerimaan terhadap takdir Allah. Kondisi batin ini menumbuhkan sikap sabar, syukur, dan optimisme, yang kesemuanya memperkuat kebahagiaan spiritual.

e. Cinta dan Ihsan terhadap Sesama

Kebahagiaan dalam perspektif Frager tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sosial. Salah satu unsur kebahagiaan adalah kemampuan menebar cinta dan kasih sayang kepada sesama. Nilai *ihsan* menuntun individu untuk berbuat baik bukan hanya kepada Tuhan, tetapi juga kepada makhluk lain. Melalui empati dan kasih sayang, individu memperluas pengalaman kebahagiaan karena mampu membangun harmoni dengan lingkungannya.

f. Kesatuan dengan Tuhan (*Nafs al-Kamilah*)

Unsur terakhir yang menjadi puncak kebahagiaan adalah tercapainya kondisi *nafs al-kamilah*. Pada tahap ini, ego pribadi lenyap dan individu mencapai kesadaran penuh akan kesatuan dengan Allah. Frager menyebutnya sebagai kondisi “mati sebelum mati,” yakni keadaan transendental di mana manusia hidup dalam cahaya Ilahi. Kebahagiaan pada tingkatan ini merupakan kebahagiaan absolut, karena jiwa telah mencapai kesempurnaan spiritual.¹²

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dalam perspektif spiritual tidak hanya dimaknai sebagai kondisi emosional yang bersifat sementara, melainkan sebagai hasil dari proses penyucian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Penyucian diri (*tazkiyah*) berfungsi membersihkan hati dari sifat tercela, sehingga jiwa lebih siap menerima cahaya kebenaran. Proses ini kemudian diperkuat melalui cinta

¹² Dinella Irawati Fajrin et al., “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 5–10, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17122>.

Ilahi (*mahabbah*), yaitu ikatan kasih sayang dengan Tuhan yang menghadirkan ketenteraman dan kedamaian sejati. Selain itu, dzikir dan doa menjadi instrumen utama untuk menjaga kesadaran spiritual agar manusia tetap terhubung dengan Sang Pencipta. Pada akhirnya, kebahagiaan hakiki lahir ketika aspek *nafs*, *qalb*, dan *ruh* dapat berjalan seimbang, sehingga tercipta harmoni dalam diri yang membawa manusia pada ketenangan batin dan kebahagiaan yang mendalam.

3. Metode Pencapaian Kebahagiaan

Dalam kerangka psikologi sufi yang dirumuskan Robert Frager, kebahagiaan diposisikan sebagai tujuan akhir dari perjalanan spiritual manusia. Kebahagiaan tidak hanya dipahami sebagai kepuasan emosional atau pencapaian duniawi, tetapi lebih sebagai kondisi keseimbangan batin yang lahir dari proses penyucian jiwa dan keterhubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu, Frager merumuskan metode pencapaian kebahagiaan yang berlandaskan disiplin tasawuf, yang menekankan transformasi *nafs*, pengendalian ego, serta pengembangan hati sebagai pusat kesadaran spiritual.

a. Penyucian Jiwa (*Tazkiyatun Nafs*)

Frager menekankan bahwa proses mencapai kebahagiaan dimulai dari penyucian jiwa, yakni membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri hati, dan amarah. Dengan melakukan *tazkiyatun nafs*, individu diarahkan untuk melepaskan dominasi ego agar jiwanya mampu menerima cahaya ketuhanan. Proses

ini merupakan dasar untuk melangkah menuju tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi.¹³

b. Latihan Spiritual (Dzikir dan Doa)

Praktik dzikir dan doa dipandang sebagai sarana utama dalam menenangkan hati sekaligus memperkuat ikatan dengan Allah. Melalui pengulangan nama-nama Allah (*asma al-husna*), seorang sufi dapat menginternalisasi sifat-sifat Ilahi, yang pada akhirnya menumbuhkan kedamaian batin dan kebahagiaan spiritual.¹⁴ Latihan ini juga membantu individu mengendalikan *nafs*, sehingga mampu menjaga keseimbangan diri.

c. Bimbingan Mursyid (Pembimbing Spiritual)

Frager menggarisbawahi pentingnya peran mursyid dalam proses transformasi spiritual. Seorang mursyid memberikan arahan, koreksi, serta teladan bagi murid dalam menjalani jalan tasawuf. Dengan bimbingan ini, individu terhindar dari penyimpangan praktik spiritual dan diarahkan secara konsisten menuju kebahagiaan sejati yang bersumber dari keterhubungan dengan Allah.

d. Pengendalian Diri (Self-Control)

Kebahagiaan menurut Frager tidak dapat dicapai tanpa adanya pengendalian diri. Individu dituntut untuk mampu menahan dorongan-dorongan negatif *nafs al-ammarah* serta mengarahkan energi psikisnya pada hal-hal yang bernilai positif.

¹³ Fajrin et al., “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme,” 201.

¹⁴ Fajrin et al., “Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme,” 213.

Pengendalian diri ini sejalan dengan upaya mengurangi emosi destruktif, yang apabila dikuasai akan menumbuhkan ketenangan, kepuasan, dan kebahagiaan batin.¹⁵

e. Transformasi Tingkatan Nafs

Kebahagiaan dicapai melalui perjalanan bertahap dari tingkat *nafs al-ammarah* (jiwa yang condong pada keburukan) menuju *nafs al-kamilah* (jiwa yang sempurna). Setiap tingkatan menuntut latihan spiritual, pengendalian diri, serta kesediaan menerima ujian hidup. Pada puncaknya, kebahagiaan terwujud ketika individu mencapai *nafs al-muthmainnah* hingga *nafs al-kamilah*, yang ditandai dengan kedamaian, keridhaan, dan kesatuan dengan Tuhan.¹⁶

f. Pengembangan Hati sebagai Pusat Kesadaran Spiritual

Frager menyatakan bahwa hati (*qalb*) merupakan pusat kesadaran yang menentukan kualitas kebahagiaan seseorang. Hati yang jernih akan memantulkan cahaya Ilahi, sementara hati yang kotor akan menimbulkan kegelisahan dan penderitaan. Oleh karena itu, metode pencapaian kebahagiaan dalam psikologi sufi diarahkan pada pengembangan hati melalui introspeksi, dzikir, serta praktik ihsan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷

Dengan demikian, metode pencapaian kebahagiaan dalam psikologi sufi Robert Frager pada dasarnya menekankan integrasi antara aspek spiritual, psikologis, dan

¹⁵ Fajrin et al., "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme," 213.

¹⁶ Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh*, 216.

¹⁷ Fajrin et al., "Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme," 216.

moral manusia. Melalui penyucian jiwa, latihan dzikir dan doa, bimbingan mursyid, serta pengendalian diri, individu diarahkan untuk menapaki proses transformasi *nafs* menuju tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Hati sebagai pusat kesadaran menjadi poros utama yang menentukan tercapainya kebahagiaan sejati, karena hanya dengan hati yang bersih manusia mampu merasakan kedamaian, keridhaan, dan cinta kasih yang bersumber dari Tuhan. Oleh karena itu, kebahagiaan dalam pandangan Frager bukanlah hasil dari pencapaian material, melainkan buah dari perjalanan spiritual yang berorientasi pada kedekatan dengan Allah dan keselarasan dengan kehendak-Nya.

4. Karakteristik Kebahagiaan Menurut Frager

Robert Frager, melalui konstruksi psikologi sufinya, memandang kebahagiaan sebagai capaian yang tidak dapat dilepaskan dari proses spiritual manusia. Kebahagiaan sejati, menurutnya, tidak terletak pada kenikmatan lahiriah, melainkan pada kondisi batin yang tenang, penuh keridhaan, dan senantiasa terhubung dengan Tuhan. Untuk itu, ia menjelaskan sejumlah karakteristik yang menggambarkan hakikat kebahagiaan dalam perspektif sufi.

Pertama, kebahagiaan menurut Robert Frager bukanlah kondisi emosional yang bersifat sementara, melainkan hasil dari proses transformasi spiritual melalui tahapan *nafs*. Pada tahap awal, manusia cenderung dikendalikan oleh dorongan rendah (*nafs al-ammarah*), yang menjauhkannya dari kebahagiaan sejati. Namun, melalui disiplin spiritual dan penyucian jiwa, individu dapat bergerak menuju *nafs al-muthmainnah*,

yaitu kondisi jiwa yang tenang, hingga akhirnya mencapai *nafs al-kamilah*, jiwa yang sempurna dan menyatu dengan Tuhan.¹⁸ Konsep ini menegaskan bahwa kebahagiaan sejati dicapai melalui pengendalian diri dan pemurnian hati, bukan melalui pemuasan hawa nafsu atau kenikmatan duniawi.

Kedua, Frager menekankan bahwa kebahagiaan memiliki karakteristik holistik, karena melibatkan integrasi dimensi jasmani, psikis, dan ruhani. Artinya, kebahagiaan tidak hanya dipahami sebagai kesejahteraan psikologis atau emosional, tetapi juga sebagai keselarasan hidup manusia dengan dimensi spiritualnya. Dalam perspektif ini, hati (*qalb*) berfungsi sebagai pusat kesadaran spiritual yang menentukan kualitas kebahagiaan seseorang. Hati yang bersih akan menjadi wadah bagi cahaya Ilahi, sedangkan hati yang kotor akan memunculkan kegelisahan dan penderitaan batin.

Ketiga, ciri khas kebahagiaan dalam pandangan Frager adalah kedamaian batin, keridhaan, dan cinta kasih ilahi.¹⁹ Seorang yang telah mencapai kebahagiaan sejati mampu memandang penderitaan atau cobaan hidup sebagai bentuk kasih sayang Tuhan. Dengan penuh kesadaran, individu menerima takdir yang ditetapkan Allah, menumbuhkan sikap syukur, dan mengembangkan cinta kasih terhadap sesama (*ihsan*). Pada puncaknya, kebahagiaan ditandai dengan pengalaman *fana*’ atau “mati sebelum mati,” yaitu hilangnya ego pribadi dalam rangka menyatu dengan kehendak Ilahi.

¹⁸ Rovi Ratna Sari, “Tingkatan Jiwa Perspektif Psikologi Sufi Studi Pemikiran Robert Frager” (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2028), 55–57.

¹⁹ Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa & Ruh*, 72–75.

Dengan demikian, karakteristik kebahagiaan menurut Frager menekankan bahwa kebahagiaan hakiki adalah keadaan transendental yang bersumber dari keterhubungan manusia dengan Allah. Kebahagiaan ini lahir melalui penyucian jiwa, latihan spiritual, dan pembimbingan hati, yang kemudian menghasilkan kedamaian, penerimaan, dan keselarasan dengan kehendak Ilahi.

D. Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat Stoikisme Henry Manampiring

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Manampiring, kebahagiaan adalah kondisi mental yang stabil, dicapai dengan melatih diri untuk menerima apa yang tidak bisa dikendalikan, sekaligus mengembangkan Kebajikan.²⁰ Stoikisme memandang bahwa penderitaan muncul karena manusia menginginkan sesuatu di luar kendalinya. Dengan mengendalikan persepsi, manusia bisa tetap tenang dalam situasi apa pun.²¹

Definisi kebahagiaan dalam Filosofi Teras karya Henry Manampiring, yang mengadaptasi filsafat Stoikisme, tidak dipahami sekadar sebagai kesenangan atau kenikmatan lahiriah. Dalam pemikiran ini, kebahagiaan dipandang sebagai kondisi batin yang tenang, tenteram, dan penuh makna, yang lahir dari kemampuan seseorang mengendalikan emosi negatif serta mengasah kebajikan (*virtue/areté*).

²⁰ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 25.

²¹ Mahdiyyah, Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring (Perspektif Teori Kebahagiaan al-Farabi), *Skripsi*, IAIN Surakarta, 2020, 26.

Henry menegaskan bahwa “kebahagiaan” dalam pengertian umum bukanlah tujuan utama Stoisisme. Sebaliknya, yang menjadi pusat ajarannya adalah latihan untuk hidup sesuai kebajikan dengan memanfaatkan nalar dan rasio, sebab itulah esensi dasar manusia. Dengan kebajikan, seseorang dapat mencapai kondisi *apatheia*, yaitu bebas dari gangguan emosi negatif, dan menemukan ketenangan pikiran .

Selain itu, prinsip “hidup selaras alam” (*living according to nature*) menjadi landasan utama pencapaian kebahagiaan. Manusia diharapkan menggunakan akal budinya untuk menerima kenyataan, memahami keterhubungan peristiwa dalam kosmos, serta bertindak sesuai dengan keutamaan berpikir. Dengan demikian, kebahagiaan tidak lagi bergantung pada faktor eksternal, melainkan pada penguasaan diri dan pemeliharaan batin yang rasional.

2. Unsur-Unsur Kebahagiaan

Stoikisme yang diinterpretasikan oleh Henry Manampiring melalui *Filosofi Teras* menjelaskan kebahagiaan dipahami bukan sebagai hasil dari pencapaian eksternal, melainkan sebagai kondisi batin yang lahir dari pengendalian diri, kebajikan, dan keselarasan dengan alam. Untuk mencapai keadaan tersebut, terdapat sejumlah unsur penting yang membentuk fondasi kebahagiaan Stoik. Unsur-unsur ini tidak hanya menjadi pedoman etis, tetapi juga berfungsi sebagai panduan praktis dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari. Adapun unsur-unsur kebahagiaan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Kontrol Stoik

Unsur pertama kebahagiaan adalah kesadaran bahwa hidup terdiri dari dua hal: yang bisa kita kendalikan dan yang tidak bisa kita kendalikan. Yang dapat dikendalikan adalah pikiran, sikap, dan tindakan kita sendiri. Sebaliknya, opini orang lain, status sosial, kondisi kesehatan, maupun kejadian alam berada di luar kuasa kita. Kebahagiaan lahir ketika seseorang hanya berfokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya, sambil menerima dengan ikhlas hal-hal yang tidak bisa ia ubah.

b. Apatheia (Ketenangan Batin)

Unsur kedua adalah tercapainya kondisi apatheia, yaitu kebebasan dari emosi negatif. Kaum Stoa menekankan bahwa penderitaan tidak datang dari peristiwa, tetapi dari cara kita menafsirkan peristiwa tersebut. Dengan melatih rasio, manusia dapat melepaskan diri dari kemarahan, iri hati, rasa takut, maupun kekecewaan. Kebahagiaan dalam Stoikisme berarti ketenangan batin yang stabil, tidak terguncang oleh keadaan eksternal.

c. Empat Kebajikan Utama (*Cardinal Virtues*)

Unsur ketiga kebahagiaan berkaitan dengan praktik kebajikan yang dianggap sebagai inti kehidupan bermakna. Empat kebajikan utama tersebut adalah:

- 1) Kebijaksanaan (*Wisdom*): kemampuan menilai dengan benar dan bertindak tepat dalam setiap situasi.
- 2) Keadilan (*Justice*): memperlakukan orang lain dengan adil, jujur, dan penuh hormat.

- 3) Keberanian (*Courage*): keteguhan hati untuk tetap berbuat baik meski menghadapi penderitaan atau kesulitan.
- 4) Pengendalian Diri (*Temperance*): kemampuan menahan hawa nafsu, mengatur emosi, dan menjaga keseimbangan dalam hidup. Dengan mengamalkan kebajikan ini, manusia mencapai kebahagiaan sejati karena hidupnya selaras dengan nilai-nilai luhur.

d. Tiga Disiplin Stoik (*Three Disciplines*)

Unsur keempat berupa latihan praktis yang menopang kebahagiaan sehari-hari, yaitu:

- 1) *Discipline of Desire* (Disiplin Keinginan): hanya menginginkan hal-hal yang ada dalam kendali kita, bukan hal-hal eksternal seperti kekayaan atau popularitas.
- 2) *Discipline of Action* (Disiplin Tindakan): berperilaku adil dan menghormati semua orang tanpa diskriminasi.
- 3) *Discipline of Assent* (Disiplin Penilaian): mengendalikan penilaian dan interpretasi agar tidak larut dalam kesalahpahaman yang menimbulkan emosi negatif.

Dengan tiga disiplin ini, seseorang dapat menjaga pikirannya tetap rasional dan tindakannya tetap bermoral.

e. Hidup Selaras dengan Alam (*Living According to Nature*)

Unsur kelima kebahagiaan adalah hidup sesuai kodrat manusia sebagai makhluk berakal. Prinsip ini mendorong manusia untuk menggunakan akal budi dalam

menerima kenyataan hidup dan mencintai takdir (*amor fati*). Hidup selaras dengan alam berarti menyadari bahwa segala peristiwa saling terhubung dalam keteraturan kosmos, sehingga manusia dapat menjalani kehidupan dengan tenang, bijaksana, dan penuh makna.²²

Menurut Henry Manampiring, kebahagiaan dalam Stoikisme adalah hasil dari pengendalian diri, hidup berbudi luhur, serta keselarasan dengan alam semesta. Unsur-unsur tersebut membimbing manusia untuk menemukan eudaimonia, yaitu kebahagiaan yang sejati, yang tidak bergantung pada faktor eksternal, melainkan pada kekuatan nalar dan kebajikan dalam diri.

3. Metode Pencapaian Kebahagiaan

Kajian mengenai kebahagiaan dalam filsafat sering kali menekankan pada bagaimana manusia dapat mencapai ketenangan batin di tengah kompleksitas hidup. Salah satu pendekatan yang relevan pada konteks modern adalah Stoikisme, filsafat Yunani-Romawi kuno yang dipopulerkan kembali oleh Henry Manampiring dalam bukunya *Filosofi Teras*. Manampiring berupaya menyajikan ajaran Stoikisme secara sederhana dan praktis agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Penekanan utamanya ialah bahwa kebahagiaan bukanlah hasil dari pengendalian dunia luar, melainkan dari kemampuan individu menguasai diri, mengelola persepsi, dan menjalani hidup selaras dengan kebajikan.

²² Cut Puja Kasma et al., “Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis terhadap Buku *Filosofi Teras* Karya Henry Manampiring),” *TSAQOFAH* 3, no. 5 (2023): 1003–9, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v3i5.1759>.

a. Dikotomi Kontrol

Prinsip dasar Stoikisme adalah membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali individu dan yang berada di luar kendali. Menurut Epictetus, penderitaan muncul ketika manusia salah mempersepsikan hal-hal eksternal seperti kesehatan, kekayaan, atau reputasi sebagai sesuatu yang dapat dikuasai. Manampiring menegaskan bahwa kebahagiaan dicapai dengan memusatkan energi pada aspek yang benar-benar dapat dikendalikan, yakni pikiran, opini, dan tindakan.

b. Interpretasi dan Persepsi

Kebahagiaan bukan ditentukan oleh peristiwa, melainkan oleh interpretasi terhadap peristiwa tersebut. Emosi negatif seringkali muncul akibat interpretasi otomatis yang tidak diperiksa secara kritis. Melalui pendekatan *Stop, Think & Assess, Respond* (S-T-A-R), individu dapat menghentikan reaksi impulsif, menimbang secara rasional, lalu merespons dengan tepat. Strategi ini melatih individu untuk tidak terjebak pada pola pikir yang merugikan, sekaligus membangun ketenangan batin.

c. Latihan Menderita (*Practice Poverty*)

Manampiring mengadopsi ajaran *premeditatio malorum* yang berarti melatih diri dengan membayangkan atau menjalani kesulitan secara sengaja. Praktik ini bertujuan agar individu lebih tangguh menghadapi musibah nyata, sekaligus menumbuhkan rasa syukur terhadap apa yang dimiliki. Selain itu, latihan ini juga melawan fenomena *hedonic adaptation* yakni kecenderungan manusia cepat bosan dengan kenikmatan baru sehingga kebahagiaan dapat bertahan lebih lama dan tidak bergantung pada pencapaian eksternal.

d. Memento Mori

Refleksi tentang kematian menjadi bagian penting dalam Stoikisme. Kesadaran bahwa hidup memiliki batas waktu mendorong manusia untuk lebih menghargai kualitas hidup daripada kuantitasnya. Manampiring menekankan bahwa kematian bukan sesuatu yang harus ditakuti, melainkan bagian alami dari kehidupan. Dengan mengingat kematian, individu terdorong untuk hidup selaras dengan alam, mengedepankan kebajikan, serta melepaskan diri dari ketakutan kehilangan.²³

Metode pencapaian kebahagiaan dalam Filsafat Stoikisme versi Henry Manampiring menekankan pada penguasaan diri, pengendalian persepsi, kesiapan menghadapi kesulitan, dan kesadaran akan kefanaan hidup. Keempat metode utama tersebut Dikotomi Kendali, Interpretasi dan Persepsi, Latihan Menderita, serta Memento Mori menawarkan kerangka praktis bagi manusia modern untuk menghadapi tekanan hidup dan menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, Stoikisme tidak hanya menjadi ajaran filsafat klasik, tetapi juga relevan sebagai strategi hidup kontemporer yang membantu individu mencapai ketenangan dan kebahagiaan sejati.²⁴

4. Karakteristik Kebahagiaan Menurut Manampiring

Dalam *Filosofi Teras*, Henry Manampiring menekankan bahwa kebahagiaan menurut Stoikisme tidak bergantung pada faktor eksternal seperti harta, kedudukan,

²³ Desra Nita Tampubolon, “Analisis Interpretasi Filsafat Stoikisme pada Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Ekstrinsik yang Terkandung di dalam Cerita Pendek,” *Garuda: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat* 1, no. 2 (2023): 180–86, <https://doi.org/10.59581/jpkf-widyakarya.v1i2.460>.

²⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 74.

atau opini orang lain, melainkan pada sikap batin yang berakar pada pengendalian diri, rasionalitas, dan kebajikan. Karakteristik kebahagiaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Didasarkan pada Eudaimonia (Hidup yang Berkembang)

Stoikisme mengartikan kebahagiaan sebagai *eudaimonia*, yakni kondisi hidup yang selaras dengan alam dan rasio. Kebahagiaan bukan berarti bebas dari masalah, melainkan kemampuan untuk tetap tenang dan berkembang secara batiniah meskipun berada dalam kondisi sulit.

b. Kebebasan dari Emosi Negatif

Kebahagiaan dicapai melalui pengendalian emosi negatif seperti marah, cemas, dan kecewa. Filsafat Stoik menekankan bahwa penderitaan emosional sering muncul bukan dari peristiwa itu sendiri, melainkan dari interpretasi kita terhadap peristiwa tersebut.

c. Dikotomi Kendali

Ciri khas kebahagiaan dalam Stoikisme adalah kesadaran tentang apa yang berada dalam kendali kita (pikiran, sikap, tindakan) dan apa yang berada di luar kendali kita (pendapat orang lain, cuaca, nasib). Dengan memahami hal ini, seseorang akan lebih tenang dan tidak mudah kecewa.

d. Kehidupan Selaras dengan Alam dan Akal

Menurut Marcus Aurelius dan Epictetus yang diadopsi oleh Manampiring, kebahagiaan diperoleh ketika manusia hidup sesuai dengan akal sehat dan hukum alam. Hal ini berarti menggunakan rasionalitas sebagai pedoman utama dalam bersikap.

e. Mengasah Kebajikan sebagai Sumber Kebahagiaan

Kebahagiaan tidak dilepaskan dari praktik kebajikan, yang mencakup empat pilar utama Stoikisme: kebijaksanaan (*wisdom*), keberanian (*courage*), keadilan (*justice*), dan pengendalian diri (*temperance*). Kebajikan dipandang sebagai fondasi hidup yang bermakna.

f. Penerimaan atas Kematian dan Takdir (Memento Mori & Amor Fati)

Karakteristik lain dari kebahagiaan Stoik adalah penerimaan terhadap kefanaan hidup. Dengan kesadaran *memento mori* (ingat akan kematian), manusia diajak untuk memaknai kualitas hidup, bukan panjang umurnya. Prinsip *amor fati* (mencintai takdir) juga mengajarkan bahwa kebahagiaan datang dari penerimaan penuh terhadap segala peristiwa yang menimpa diri.²⁵

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dalam Filsafat Stoikisme, sebagaimana dipaparkan oleh Henry Manampiring dalam *Filosofi Teras*, bukanlah suatu kondisi yang bergantung pada faktor eksternal, melainkan sebuah kualitas batin yang berakar pada kesadaran diri, pengendalian emosi, serta praktik kebajikan. Dengan memahami dikotomi kendali, menjalani hidup sesuai dengan akal sehat, menerima keterbatasan serta takdir dengan lapang dada, manusia dapat mencapai kebahagiaan yang autentik dan berkelanjutan. Dengan demikian, Stoikisme menawarkan sebuah perspektif bahwa kebahagiaan sejati hadir melalui proses

²⁵ Desra Nita Tampubolon, "Analisis Interpretasi Filsafat Stoikisme pada Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Ekstrinsik yang Terkandung di dalam Cerita Pendek," 188.

internalisasi nilai-nilai kebajikan dan keteguhan hati dalam menghadapi dinamika kehidupan.