

ABSTRAK

Kartini Kusuma Dewi 230211010010, *Konsep Hidup Bahagia : Studi Komparatif dalam Risâlah Qusyairiah dan Letters From a Stoic*. Pembimbing: Prof. Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag dan Dr. Ali Mu'ammarr Zainal Abidin, S.S.I., M. A. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena masyarakat modern yang sering mengaitkan kebahagiaan dengan keberhasilan material, status sosial, dan pencapaian duniawi. Pandangan tersebut menyebabkan kebahagiaan menjadi bersifat sementara dan rentan hilang ketika seseorang mengalami kegagalan atau kehilangan. Oleh karena itu, diperlukan kajian mengenai konsep kebahagiaan yang lebih mendalam melalui perspektif tasawuf Islam dan filsafat Stoa. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep kebahagiaan menurut Imam al-Qusyairi dalam *Risâlah Qusyairiah* dan Seneca dalam *Letters from a Stoic*; serta (2) menganalisis relevansi konsep-konsep tersebut beserta penerapannya dalam kehidupan masyarakat modern. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data primer berupa kitab *Risâlah Qusyairiah* karya Imam al-Qusyairi dan *Letters from a Stoic* karya Seneca, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan sumber-sumber lain yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan komparatif untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta relevansi kedua konsep kebahagiaan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Imam al-Qusyairi memandang kebahagiaan sebagai keadaan batin yang diperoleh melalui penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), pengendalian hawa nafsu, *maqâmât* dan *ahwâl*, sikap ridha, serta kedekatan kepada Allah hingga mencapai *ma'rifah* sebagai puncak perjalanan spiritual. Sementara itu, Seneca memandang kebahagiaan sebagai kehidupan yang selaras dengan kebajikan (*virtue*) dan akal budi (*reason*), yang diwujudkan melalui pengendalian diri, kebebasan dari dominasi emosi, serta penerimaan terhadap segala peristiwa sesuai hukum alam. Persamaan kedua tokoh terletak pada penekanan terhadap pembinaan batin, pengendalian diri, dan penolakan terhadap ketergantungan pada kenikmatan dunia sebagai sumber kebahagiaan. Adapun perbedaannya terletak pada orientasi akhir kebahagiaan, di mana Imam al-Qusyairi menempatkan Allah sebagai sumber dan tujuan utama kebahagiaan, sedangkan Seneca menempatkan kebajikan rasional sebagai dasar kehidupan yang bahagia. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kedua konsep tersebut tetap relevan dalam kehidupan modern karena menawarkan alternatif terhadap krisis makna, tekanan psikologis, budaya konsumtif, serta kecenderungan masyarakat mengejar validasi sosial. Integrasi nilai spiritual dari tasawuf dan nilai etis dari filsafat Stoa dapat menjadi

landasan dalam membangun kebahagiaan yang lebih utuh, berkelanjutan, dan bermakna.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Imam al-Qusyairi, Seneca, *Risâlah Qusyairiah*, *Letters from a Stoic*, Tasawuf, Stoisme.

ABSTRACT

Kartini Kusuma Dewi 230211010010, *Konsep Hidup Bahagia : Studi Komparatif dalam Risâlah Qusyairiah dan Letters From a Stoic*. Pembimbing: Prof. Dr. Muhammad Rusydi, M. Ag dan Dr. Ali Mu'ammarr Zainal Abidin, S. S.I., M. A. This research is motivated by the phenomenon of modern society, where happiness is frequently associated with material success, social status, and worldly achievements. Such a perspective makes happiness temporary and vulnerable to external changes. Therefore, this study examines the concept of happiness from the perspectives of Islamic Sufism and Stoic philosophy. The objectives of this research are: (1) to analyze the concept of happiness according to Imam al-Qusyairi in *Risâlah Qusyairiah* and Seneca in *Letters from a Stoic*; and (2) to examine the relevance of these concepts and their application in contemporary life. This study employs a qualitative library research method. The primary sources consist of *Risâlah Qusyairiah* by Imam al-Qusyairi and *Letters from a Stoic* by Seneca, while the secondary sources include books, scholarly journals, and other relevant academic literature. Data were collected through documentation techniques and analyzed using content analysis with a comparative approach to identify the similarities, differences, and contemporary relevance of the two concepts of happiness. The findings reveal that Imam al-Qusyairi views happiness as an inner state attained through the purification of the soul (*tazkiyat al-nafs*), the control of desires, spiritual stations (*maqâmât*) and states (*ahwâl*), contentment with God's decree (*ridâ*), and closeness to Allah culminating in *ma'rifah* (gnosis) as the highest stage of spiritual realization. In contrast, Seneca understands happiness as a life lived in accordance with virtue and reason, manifested through self-control, freedom from destructive passions, and acceptance of events in harmony with the order of nature. Both thinkers emphasize inner transformation, self-discipline, and independence from worldly pleasures as the foundation of genuine happiness. However, they differ in their ultimate orientation. Imam al-Qusyairi places Allah as the ultimate source and purpose of happiness, whereas Seneca regards rational virtue as the highest principle of a flourishing life. This study further demonstrates that both concepts remain highly relevant in addressing the challenges of contemporary society, including the crisis of meaning, psychological distress, consumerism, and the pursuit of social validation. The spiritual values of Sufism and the ethical principles of Stoicism provide complementary perspectives for developing a more

holistic, sustainable, and meaningful understanding of happiness. Consequently, enduring happiness cannot be achieved solely through material prosperity or technological advancement, but requires continuous self-transformation encompassing spiritual, moral, and existential dimensions.

Keywords: Happiness, Imam al-Qusyairi, Seneca, *Risâlah Qusyairiah*, *Letters from a Stoic*, Sufism, Stoicism.