

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era modern saat ini, kebahagiaan menjadi salah satu tema yang sering diperbincangkan dan mendapat perhatian luas di berbagai kalangan. Meskipun demikian, tidak semua orang benar-benar berupaya untuk mewujudkan kehidupan yang bahagia dalam praktik kesehariannya. Setiap individu memiliki pemahaman, penafsiran, dan sudut pandang yang berbeda mengenai hakikat kebahagiaan, sehingga ukuran atau standar kebahagiaan pun tidaklah sama antara satu orang dengan yang lainnya. Dalam perspektif filsafat, sejumlah filsuf memandang *podcast* kebahagiaan sebagai tujuan tertinggi yang hendak dicapai manusia sepanjang perjalanan hidupnya.¹ Dalam salah satu dijelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seseorang tidak merasakan kebahagiaan adalah pengalaman duka.

Duka dapat dipahami sebagai bentuk cinta yang kehilangan objeknya. Dengan kata lain, ketika seseorang kehilangan sesuatu yang memiliki nilai emosional dalam hidupnya, maka perasaan duka akan muncul sebagai respons yang wajar. Dalam kehidupan modern, pengalaman duka menjadi fenomena yang banyak dialami oleh berbagai kalangan. Objek yang hilang tersebut tidak terbatas pada kehilangan orang yang dicintai, tetapi juga dapat berupa jabatan, harta benda, hewan peliharaan, maupun berbagai hal lain yang selama ini menjadi sumber kasih sayang, harapan, atau keterikatan emosional seseorang. Oleh karena

¹ Fahrudin Faiz, *Filsafat Kebahagiaan (dari Plato, via Al-Farabi dan Al-Ghazali, sampai Ki Ageng Suryomentaram)*, Cetakan VIII (PT Mizan Pustaka, 2025), 9.

itu, duka merupakan pengalaman batin yang lahir dari putusnya ikatan emosional terhadap sesuatu yang dianggap bermakna dalam kehidupan.² Banyak sekali manusia tidak Bahagia menjalani kehidupan karena meletakkan cinta pada sesuatu yang fana dan berduka setelah kehilangannya. Duka menjadi salah satu penyebab seseorang menjalani hidup dengan hampa, tanpa semangat, dan bahkan kehilangan arah tuju. Selain itu, salah satu seseorang yang tidak hidup Bahagia adalah karena ketidaktahuan mereka tentang apa yang sedang menimpa mereka baik itu suatu kebaikan atau keburukan. Seperti di dalam Al-Qur'an QS. *Al-Baqârah* ayat 216 :

﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا

وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۚ ۲١٦﴾³

216. *Diwajibkan atasmu berperang,⁴ padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.*

² *Panduan Melalui Duka*, diarahkan oleh Raditya Dika, 2025, 01:00:55, <https://www.youtube.com/watch?v=ARaGmXv-qHA>.

³ *Qur'an Kemenag*, t.t.

⁴ Dalam tafsir kemenag, turunnya ayat ini hukum perang itu menjadi wajib kifayah dalam rangka membela diri dan membebaskan penindasan. Bila musuh telah masuk ke dalam negeri orang-orang Islam, hukumnya menjadi wajib 'ain. Hukum wajib perang ini turun pada tahun kedua Hijri. Ketika masih di Mekah (sebelum Hijrah) Nabi Muhammad saw dilarang berperang, baru pada permulaan tahun Hijrah, Nabi diizinkan perang bilamana perlu. Berperang dirasakan sebagai suatu perintah yang berat bagi orang-orang Islam sebab akan menghabiskan harta dan jiwa. Lebih-lebih pada permulaan Hijrah ke Medinah. Kaum Muslimin masih sedikit, sedang kaum musyrikin mempunyai jumlah yang besar. Berperang ketika itu dirasakan sangat berat, tetapi karena perintah berperang sudah datang untuk membela kesucian agama Islam dan meninggikan kalimatullah, maka Allah menjelaskan bahwa tidak selamanya segala yang dirasakan berat dan sulit itu membawa penderitaan, tetapi mudah-mudahan justru membawa kebaikan. Betapa khawatirnya seorang pasien yang pengobatannya harus dengan mengalami operasi, sedang operasi itu paling dibenci dan ditakuti, tetapi demi untuk kesehatannya dia harus mematuhi nasehat dokter, barulah penyakit hilang dan badan menjadi sehat setelah dioperasi. Allah memerintahkan sesuatu bukan untuk menyusahkan manusia, sebab di balik perintah itu akan banyak ditemui rahasia-rahasia yang membahagiakan manusia. Masalah rahasia itu Allah-lah yang lebih tahu, sedang manusia tidak.

Dari ayat di atas, ini bukan hanya menjelaskan tentang makna berperang, tetapi juga menerima sesuatu dan menjalaninya meskipun hal tersebut adalah sesuatu yang kita benci. Ayat tersebut menjadi pengingat dan harus direnungkan maknanya. Ketidaktahuan menjadi salah satu hidup kita tidak bahagia, bagaimana maksudnya? Yaitu, ketidaktahuan kita terhadap hikmah di balik sesuatu yang tidak kita sukai menimpa kita adalah sebuah kebaikan yang kita dapatkan. Ada ulama menyebutkan bahwa Hikmah itu adalah barang hilang dari seorang muslim, maka ambillah apabila kita menemukannya. Dan masih banyak lagi alasan-alasan yang menjadikan seseorang hidup dalam ketidakbahagiaan. Menjalani hidup yang bahagia di masa sekarang menjadi tujuan banyak orang. Tidak sedikit orang-orang beranggapan bahwa masyarakat yang bahagia hidup atau tinggal di negara yang maju, karena sebenarnya kebahagiaan tidak melulu dilihat dari majunya sebuah negara. Tingginya tingkat bunuh diri bahkan berasal dari negara-negara maju seperti Jepang, Korea Selatan, China, Amerika Serikat, Swiss, Finlandia dan lain-lain.⁵ Hal ini menjadi pertanyaan mengapa tingkat bunuh diri justru tinggi di negara-negara maju tersebut?.

Pada era modern, perkembangan teknologi telah memberikan kemudahan yang sangat besar bagi manusia untuk mengakses berbagai informasi, layanan, dan berinteraksi dengan dunia tanpa harus meninggalkan tempat tinggalnya. Kemajuan ini menghadirkan berbagai manfaat yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, komunikasi, dan ekonomi.

⁵ Yuliana Bima Suci, "Ketika Bahagia Tak Sederhana yang Dibayangkan - Suara Merdeka Surabaya," Ketika Bahagia Tak Sederhana yang Dibayangkan - Suara Merdeka Surabaya, diakses 1 Agustus 2026, <https://surabaya.suaramerdeka.com/opini/106113782226/ketika-bahagia-tak-sederhana-yang-dibayangkan>.

Namun demikian, perkembangan teknologi juga memiliki konsekuensi yang tidak dapat diabaikan. Ibarat pisau bermata dua, di balik berbagai kemudahan yang ditawarkan, terdapat pula dampak negatif yang berpotensi memengaruhi kehidupan individu maupun masyarakat. Beragam informasi yang tersebar secara cepat, tekanan sosial di media digital, serta derasnya arus perubahan sering kali menimbulkan rasa khawatir dan kecemasan yang berlebihan, sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis serta kualitas hidup seseorang.⁶

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang cukup rentan terhadap munculnya berbagai gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Padahal, periode ini merupakan tahap yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena pada masa remaja kondisi fisik umumnya berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain itu, fase ini juga menjadi masa pembentukan berbagai kebiasaan, karakter, dan pola hidup yang akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental pada masa dewasa. Oleh karena itu, gangguan kecemasan yang dialami remaja perlu mendapat perhatian serius karena dapat memengaruhi proses perkembangan serta kualitas kehidupan mereka di masa mendatang.⁷ relatif prima, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia ini justru menghadapi beban kesehatan yang cukup besar, terutama pada aspek kesehatan mental.

Berdasarkan hasil studi *Global Burden of Disease*, gangguan mental dan perilaku, seperti kecemasan (*anxiety*) dan stres, bersama dengan penyakit sendi serta penyakit tidak menular, menjadi penyumbang terbesar terhadap beban

⁶ Mujiburrahman, *Agama Generasi Elektronik*, Cetakan Pertama (Pustaka Pelajar, 2017), 61.

⁷ Siti Isfandari, *Analisa Faktor Risiko Dan Status Kesehatan Remaja Indonesia Pada Dekade Mendatang*, 42, no. 2 (t.t.): 123.

penyakit pada remaja di Indonesia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental pada remaja merupakan isu yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat memengaruhi perkembangan dan kualitas hidup mereka pada masa mendatang.⁸

Perkembangan teknologi telah menghadirkan kemudahan yang luar biasa dalam memperoleh dan menyebarkan informasi. Akan tetapi, kemudahan tersebut juga memicu derasnya arus informasi yang sering disebut sebagai *information tsunami* atau tsunami informasi. Laju perkembangan teknologi informasi yang begitu cepat menuntut individu untuk terus beradaptasi dan mampu memenuhi berbagai tuntutan yang menyertainya. Kondisi tersebut tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang pada akhirnya memengaruhi ketenangan batin maupun tingkat kebahagiaan seseorang.

Di sisi lain, kehidupan yang tenang dan bahagia tidak hanya bergantung pada kemampuan mengikuti perubahan, tetapi juga memerlukan ruang untuk melakukan perenungan (*kontemplasi*) dan refleksi diri. Melalui proses tersebut, seseorang dapat mempertimbangkan setiap pilihan serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana. Gagasan ini juga disampaikan oleh filsuf Indonesia, Dr. Fahrudin Faiz, dalam salah satu *podcast*nya. Menurutnya, masyarakat modern perlu memperlambat ritme kehidupannya karena banyak orang menjalani hidup seolah terus berlari tanpa memberikan kesempatan bagi diri sendiri untuk berhenti sejenak. Berhenti dalam konteks ini bukan berarti menyerah atau mengakhiri perjalanan hidup, melainkan menyediakan jeda untuk melakukan refleksi terhadap

⁸ Isfandari, *Analisa Faktor Risiko Dan Status Kesehatan Remaja Indonesia Pada Dekade Mendatang*, 123.

pengalaman, tujuan, dan arah kehidupan yang sedang dijalani. Dengan demikian, seseorang memiliki peluang yang lebih besar untuk menemukan ketenangan batin dan mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna.⁹ Karena kemajuan teknologi, memberikan pengaruh terhadap pembentukan karakter, mental hingga patokan kebahagiaan orang-orang masa kini.

Perubahan yang terjadi akibat modernisasi terhadap karakter, mental dan Patokan kebahagiaan justru juga menyebabkan meningkatnya kebutuhan orang-orang untuk memenuhi sesuatu yang dirasa kurang, seperti ketenangan, kebahagiaan dan kepuasan mereka salah satunya melalui peningkatan spiritualitas. Majalah Time, salah satu majalah yang terkemuka di Amerika Serikat beberapa tahun lalu, memuat laporan bahwa terdapat kecenderungan masyarakatnya untuk Kembali ke Tuhan. Laporan tersebut berasal dari *polling* yang mereka buat, bahwa lebih banyak orang Amerika Serikat yang pergi berdoa daripada berolahraga, pergi ke bioskop dan lain-lain.¹⁰

Meningkatnya pertumbuhan platform atau media sosial yang menjadi gerbang masuknya pengetahuan atau informasi yang penting sampai yang tidak penting dengan tidak terkontrol menjadi penyebab lonjakan gangguan kecemasan, kehampaan, hingga tekanan hidup dan kehilangan jati diri membuat mereka mencari ketenangan batin salah satunya adalah melalui agama.¹¹

⁹ Fahrudin Faiz : *GEN-Z Perlu Kontemplasi Agar Lebih Fokus Dan Tahan Banting.*, diarahkan oleh Helmy Yahya Bicara, 2025, 46:53, <https://www.youtube.com/watch?v=5puGLRF5miU>.

¹⁰ Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf Spiritualisme dalam Islam*, cetakan ke 2 (Noura Books (PT Mizan Publika), 2019), 20.

¹¹ Fazida Karim dkk., "Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review," *Cureus*, advance online publication, 15 Juni 2020, 2, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

Kebutuhan spiritualisme melalui agama menjadikan peningkatan fenomena orang-orang menghadiri majelis-majelis tasawuf, atau mempelajari tasawuf meskipun sebenarnya orang-orang tersebut awam atau tidak terlalu memahami apa itu tasawuf. Indonesia sendiri, banyak masyarakat yang mengalami kecemasan, stress, tekanan hidup dan masalah gangguan emosional lainnya, sehingga hal tersebut membuat mereka mencari ketenangan dengan berbagai alternatif. Salah satu alternatif yang banyak diminati oleh masyarakat tersebut adalah melakukan praktik-praktik spiritual seperti mengikuti pengajian tasawuf, menjadi anggota tarikat dan lain-lain.¹² Tasawuf dalam praktiknya justru menjadi sarana untuk menapaki hidup yang bahagia, tenang dan sahaja. Sangat disayangkan apabila ajaran tasawuf tidak dikenal atau bahkan ditinggalkan oleh kalangan muda muslim khususnya di Indonesia.¹³

Selain tasawuf, salah satu aliran filsafat praktis yang memberikan perhatian terhadap pencapaian kehidupan yang baik dan bahagia adalah Stoikisme. Filsafat ini menawarkan seperangkat nilai dan prinsip hidup yang menekankan pengendalian diri, kebijaksanaan, serta kemampuan menerima berbagai realitas kehidupan secara rasional. Melalui ajaran tersebut, Stoikisme dipandang sebagai salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan sekaligus mencapai ketenangan batin. Sejalan dengan hal tersebut, Dr. Fahrudin Faiz dalam salah satu kajian filsafatnya di Masjid Jenderal Sudirman Yogyakarta menyatakan bahwa

¹² Ilham Ramadhani Huda dan Satrio Artha Priyatna, "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 106, <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.

¹³ Rizqi Fitriyani, "Nilai-nilai tasawuf dalam buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023), 6, https://doi.org/10/8_bab5.pdf.

“*Stoikisme adalah filsafat yang agamis.*” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa meskipun Stoikisme merupakan tradisi filsafat Barat, ajaran-ajarannya memiliki dimensi spiritual dan nilai-nilai moral yang dapat berdialog dengan tradisi keagamaan dalam membentuk kehidupan yang lebih bermakna.¹⁴

Ajaran ini Kembali naik daun pada masa-masa Covid-19 melanda Indonesia melalui buku berjudul *Filosofi Teras* yang ditulis oleh Henry Manampiring. Dalam epilog buku tersebut yang tertulis di belakang buku, sebenarnya bertujuan untuk membantu remaja (sebutannya adalah Gen-Z) untuk membentuk mental yang kuat di tengah-tengah banyaknya kasus pembunuhan, kasus bunuh diri, depresi dan lain-lain yang terjadi di Indonesia saat itu bahkan masih terjadi sampai sekarang. Fenomena ini membuat para remaja dan orang dewasa mencari tau tentang stoikisme dan berlomba-lomba menjadi seseorang yang menganut aliran stoik. Tidak ada kesalahan atau keanehan dalam menjadi stoik, namun hal ini menjadi tanda bahwa orang-orang tertarik dengan ajaran stoik yang bertujuan agar hidup menjadi bahagia, tidak *overthinking*, dan menjadi pribadi yang tenang meskipun hidup penuh dengan tekanan.¹⁵

Ajaran tasawuf pada hakikatnya memiliki relevansi yang sangat kuat dengan kehidupan masyarakat modern. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan kehidupan kontemporer yang semakin berorientasi pada aspek material dan berbagai kemudahan praktis yang ditawarkan oleh perkembangan zaman. Di satu sisi, kemajuan tersebut memberikan manfaat yang besar bagi kehidupan manusia,

¹⁴ *Ngaji Filsafat 147 : Yunani Kuno - Stoikisme*, diarahkan oleh MJS Channel, 2019, 02:06:13, <https://www.youtube.com/watch?v=pTN3LGiwuHs>.

¹⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, 6 ed. (Kompas Media Nusantara, 2019).

tetapi di sisi lain juga berpotensi mendorong individu untuk menggantungkan kebahagiaan dan ketenangan hidup pada hal-hal yang berada di luar kendalinya. Ketergantungan terhadap harta benda, jabatan, pasangan, pengakuan sosial, maupun validasi dari orang lain menjadikan kebahagiaan bersifat rapuh karena seluruhnya merupakan sesuatu yang tidak tetap dan dapat hilang sewaktu-waktu. Akibatnya, ketika objek-objek tersebut tidak lagi dimiliki atau tidak sesuai dengan harapan, individu rentan mengalami kegelisahan, kecemasan, bahkan kehilangan makna hidup.¹⁶

Dalam konteks inilah tasawuf menawarkan perspektif yang berbeda. Tasawuf mengajarkan bahwa kebahagiaan yang sejati tidak bersumber dari kepemilikan materi atau pengakuan manusia, melainkan dari kedekatan dengan Allah Swt., pengendalian hawa nafsu, serta kemampuan menata hati agar tidak bergantung pada sesuatu yang bersifat fana. Oleh karena itu, nilai-nilai tasawuf menjadi semakin penting untuk diaktualisasikan dalam kehidupan modern sebagai sarana membangun ketenangan batin, ketahanan spiritual, dan orientasi hidup yang lebih bermakna.

Fenomena meningkatnya kebutuhan manusia terhadap dimensi spiritual sebenarnya telah diprediksi dalam berbagai kajian. Salah satunya dapat ditemukan dalam buku *The Celestine Prophecy* yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Celestine Prophecy* (1997). Buku tersebut mengisahkan penemuan sebuah manuskrip kuno di Peru yang memuat prediksi mengenai perubahan orientasi kehidupan manusia. Di dalamnya disebutkan bahwa

¹⁶ Muzakkir Muzakkir, "Relevansi Ajaran Tasawuf Pada Masa Modern," *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 35, no. 1 (2011): 1–2, <https://doi.org/10.30821/miqot.v35i1.130>.

masyarakat modern yang sebelumnya sangat berorientasi pada materialisme akan mulai beralih kepada pencarian makna spiritual. Pergeseran tersebut dipandang sebagai respons terhadap munculnya perasaan hampa dan kesepian yang tetap dirasakan meskipun kehidupan material telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemajuan materi semata tidak selalu mampu memenuhi kebutuhan batin manusia, sehingga dimensi spiritual menjadi aspek yang semakin dibutuhkan dalam kehidupan kontemporer.¹⁷

Maraknya bacaan bertemakan filsafat stoik atau *self improvement* di beberapa toko buku yang menempati rak *best seller* belakangan ini menjadi tanda bahwa orang-orang mulai sadar untuk menjalani hidup yang baik dan bahagia. Selain itu pengajian-pengajian tasawuf, khususnya di Kalimantan selatan juga semakin banyak peminatnya bukan hanya di kalangan orang tua tetapi juga diminati oleh orang muda. Filsafat sering sekali dianggap sesuatu yang sangat mengerikan bahkan dinilai negatif, begitu juga tasawuf (dulu) yang sering dinilai selalu berhubungan dengan sesuatu yang mistis, bahkan sesat. Padahal dua keilmuan tersebut menjadi jalan atau menjadi cara untuk menjalani kehidupan yang bahagia. Filsafat stoik dengan teori-teori filsuf stoa untuk hidup bahagia tidak bertentangan dengan ajaran tasawuf dan konsep-konsep yang terdapat di dalam kitab-kitab klasik seperti *Risâlah Qusyairiah*. Justru keduanya bahkan saling melengkapi. Penelitian ini tidak bertujuan mempertentangkan tasawuf dan stoikisme, melainkan menunjukkan keselarasan nilai keduanya dalam membangun

¹⁷ Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf*, 26.

kebahagiaan manusia. Stoikisme digunakan sebagai kerangka dialog filosofis untuk memperkuat relevansi konsep tasawuf dalam konteks kehidupan modern.

Dua keilmuan berbeda yang penulis sebutkan di atas menjadi ketertarikan untuk diteliti lebih mendalam sebab Stoikisme muncul pada masa sebelum masehi, namun ajarannya justru masih sangat relevan dan patut untuk diterapkan di kehidupan sekarang. Karena yang diajarkan justru moral dalam menjalani kehidupan yang damai dan bahagia terbebas dari kesedihan dan menjadi manusia yang bijaksana bahkan memberikan panduan untuk mempersiapkan diri menghadapi kematian. Ajaran tasawuf dalam kitab *Risâlah Qusyairiah* yang jauh dari hidup modern seperti sekarang dalam ajarannya pun mengajarkan bagaimana hidup sederhana yang bukan hanya sekedar bernafas tetapi juga menyadari bahwa hidup adalah membangun jiwa untuk sampai pada mengenal dirinya sendiri dan Allah. Bagaimana Filsafat Stoik dan Tasawuf khususnya dalam kitab *Risâlah Qusyairiah* memaknai kebahagiaan dan menjalani kehidupan bahagia bukan hanya di dunia tetapi juga di akhirat. Dalam hal ini, penulis mengambil literatur klasik dari dua keilmuan di atas yaitu buku *Letters from Stoic* dan *Risâlah Qusyairiah* dua literatur ini penulis ambil untuk dijadikan sebagai penelitian karena meskipun muncul sudah sangat lama, tetapi justru ajaran keduanya masih relevan untuk dijadikan sebagai pedoman yang bukan sekedar ajaran tanpa adanya penjelasan logika, disandingkan dengan teori-teori filsafat stoa justru semakin menguatkan bahwa dengan tasawuf mampu untuk melampaui sesuatu yang hanya bersifat rasionalitas dan menjadi pelengkap bahwa selain pikiran, aspek batin merupakan sesuatu yang tidak dapat dinihilkan bahwa ia sangat penting bukan

hanya bagi seorang budak, dan orang biasa tetapi juga sangat penting untuk seorang pemimpin.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep bahagia dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters From a Stoic*?
2. Bagaimana relevansi konsep-konsepnya dan penerapannya dalam kehidupan sekarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mencari titik temu dan perbedaannya serta menganalisis konsep-konsep tasawuf dalam *Risâlah Qusyairiah* dengan teori stoa dalam buku *Letters From A Stoic* agar dapat hidup bahagia.
2. Untuk menganalisis relevansi konsep-konsep tasawuf dan teori filsafat stoa untuk hidup bahagia di zaman modern.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian tasawuf dan filsafat Stoikisme. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan dalam memahami ajaran tasawuf yang termuat dalam *Risâlah Qusyairiah* serta konsep-konsep filsafat Stoa yang dikemukakan dalam *Letters from a Stoic*. Selain memperkaya kajian akademik, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan di bidang tasawuf sekaligus

menjadi bahan literatur yang relevan bagi peneliti, mahasiswa, maupun masyarakat yang memiliki minat untuk mempelajari serta mengembangkan kajian mengenai tasawuf dan Stoikisme.

2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam mengimplementasikan nilai-nilai tasawuf dan filsafat Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari guna mewujudkan kehidupan yang lebih bahagia, damai, dan terarah. Penerapan kedua konsep tersebut juga diharapkan mampu membentuk karakter yang bijaksana, tangguh, serta memiliki kemampuan mengelola emosi dan menghadapi berbagai dinamika kehidupan secara proporsional. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan wawasan yang bermanfaat bagi pembaca maupun masyarakat luas mengenai relevansi ajaran tasawuf dan filsafat Stoikisme dalam konteks kehidupan modern. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian serupa. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan sebagai upaya penyempurnaan serta pengembangan penelitian di bidang tasawuf dan filsafat Stoikisme pada masa yang akan datang.

D. Definisi Operasional

Guna menghindari interpretasi yang keliru terhadap judul di atas, maka penulis menegaskan terhadap istilah yang dipakai, yaitu :

1. Kebahagiaan

Berbagai macam perbedaan pendapat dan pandangan memaknai tentang apa itu kebahagiaan. Dalam KBBI, kebahagiaan adalah perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan).¹⁸

Seneca menyebutkan di dalam tulisannya bahwa hidup bahagia yang sejati itu terbebas dari gangguan, mengerti tugas kita terhadap Tuhan dan manusia, menikmati masa kini tanpa mencemaskan sesuatu yang belum terjadi dan selalu merasa cukup dan bersyukur dengan apa yang dimiliki saat ini.¹⁹

2. Bahagia dalam Tasawuf

Tasawuf memiliki perspektif dan definisi terhadap kebahagiaan, kebahagiaan dalam tasawuf bukan hanya sekedar perasaan senang yang bersifat sementara atau bergantung pada kondisi eksternal, melainkan sebagai kondisi batin yang stabil karena kedekatan seseorang tersebut dengan Tuhannya. Secara operasional, kebahagiaan dalam tasawuf didefinisikan sebagai keadaan jiwa yang mencapai ketenangan melalui proses penyucian diri, pengendalian hawa nafsu, dan hal-hal yang bersifat spiritual.²⁰

Konsep-konsep tasawuf seperti penyucian diri, menerima segala ketentuan yang telah ditetapkan Allah, tawakkal, sabar, zuhud dan lain-lain yang bersifat spiritual dapat ditemukan di dalam kitab *Risâlah Qusyairiah* untuk mencapai

¹⁸ Randy Sugianto (Yuku), *KBBI Mobile*, indonesia, v. 1.0.0(100), Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kemdikbud RI., released Oktober 2023.

¹⁹ Seneca, *Hidup Bahagia ala Stoik (Rahasia Hidup Bahagia dengan Tidak Menyalahkan Takdir, tanpa Perlu Overthinking)* Judul Asli: *Seneca's Morals Of a Happy Life, Benefits, Anger and Clemency*, trans. oleh Zavion Akbar Nazammika (Psikologi Corner, 2023), 126.

²⁰ Fuadi Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (2018): 17–34, <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>.

ketenangan batin yang merupakan salah satu puncak mendapatkan kehidupan yang bahagia.

3. Bahagia dalam Stoikisme (Letters From a Stoic)

Seneca merupakan salah satu tokoh stoic yang terkenal dan menulis banyak karya yang muncul berdasarkan perenungan dalam hidupnya. Kebahagiaan semakin dikejar semakin jauh untuk bisa dicapai karena dari sekian banyaknya yang mengejar kebahagiaan tersebut, hampir tidak ada yang mengetahui terdiri dari apa saja kebahagiaan tersebut. Seneca mengajak untuk mempertimbangkan apa-apa saja yang harus dituju, kemudian jalan mana yang paling tepat untuk mencapainya. Selain itu, dalam Seneca menyebutkan bahwa kebahagiaan sejati adalah terbebas dari gangguan memahami tugas-tugas kita terhadap Tuhan dan manusia seperti menikmati masa kini tanpa ada rasa cemas akan masa depan. Selalu merasa cukup atas keberlimpahan yang kita miliki.²¹

Dalam kehidupan dan kegiatan sehari-hari, tentu memiliki berbagai macam kejadian yang akan selalu membuat sedih, senang atau bahagia. Namun bagaimana kita menghadapi segala hal yang terjadi merupakan kunci agar kita menjadi seseorang yang tidak berlebihan dalam merespon sesuatu. Tidak terlalu senang sehingga menejerumuskan kepada hal yang tidak baik atau bahkan tidak terlalu sedih karena dapat memutus nikmat yang ada dalam hidup. Banyak sekali konsep-konsep dalam *Risâlah Qusyairiah* dan teori-teori dalam Letters From Stoic yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai hidup yang bahagia yang menjadi Batasan dari penelitian ini.

²¹ Seneca, *Hidup Bahagia ala Stoik*, 125–26.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan proposal ini, penulis melakukan penelitian awal terhadap Pustaka yang ada sebagai gambaran umum tentang sasaran yang akan penulis sajikan agar terhindar dari kesamaan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian tersebut antara lain:

1. Skripisi yang ditulis oleh Rizqi Fitriyani yang berjudul Nilai-nilai Tasawuf dalam Buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring meneliti tentang bahwa terdapat keselarasan ajaran tasawuf dengan filsafat stoa di dalam buku Filosofi Teras yang terbit di tahun 2019 dan sangat populer beberapa tahun belakangan. Ada istilah-istilah yang terdapat di dalam buku filosofi teras yang selaras dengan ajaran tasawuf bahkan menjadi penguat bahwa ajaran tasawuf relevan untuk diterapkan di masa sekarang.²²
2. Konsep Kendali Diri (*Self-Control*) Menurut Stoikisme dan Tasawuf (Studi Perbandingan Kendali Diri Menurut Stoikisme dan Tasawuf) merupakan skripsi yang ditulis oleh Mila Anjani pada UIN Sunan Gunung Djati. Penelitian ini berfokus pada reaksi emosional yang tidak terkontrol terhadap peristiwa eksternal sehingga seharusnya individu tersebut harus memfokuskan diri pada Tindakan dirinya sendiri terhadap kejadian tersebut. Tasawuf dalam hal ini memiliki peran dalam pengajaran agar kita dapat mengendalikan perbuatan dan

²² Fitriyani, "Nilai-nilai tasawuf dalam buku Filosofi Teras karya Henry Manampiring," 10.

tingkah laku kita melalui penyucian jiwa dan pendekatan diri kepada Allah dari sifat-sifat yang negatif dan juga merugikan.²³

3. Skripsi yang ditulis oleh Irham Maulana Trie Chutsi berjudul Konsep Kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika, penelitian ini melakukan riset untuk menemukan kesamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan antara dua tokoh yaitu Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam kajian filsafat etika. Penelitian ini memiliki temuan bahwa terdapat kesamaan dan perbedaan yaitu bahwa kebahagiaan menurut Marcus Aurelius adalah mencapai kebahagiaan harus dengan Tindakan yang baik dari akal. Sedangkan Al-Ghazali, kebahagiaan berasal dari pengendalian hati yang berdampak pada kedekatan seseorang itu kepada Tuhan maka bahagia akan hadir. Kesamaan dari konsep kebahagiaan kedua tokoh adalah bahwa kebahagiaan berasal dari diri sendiri bukan digantungkan pada orang lain, benda dan harta.²⁴
4. Selanjutnya penelitian dalam bentuk skripsi oleh Achmad Luthfi Asshyddiq yang berjudul Konsep Kebahagiaan dalam perspektif Seneca dan Hamka di Era Masyarakat Modern. Penelitian ini meneliti konsep kebahagiaan dari kedua tokoh yang berbeda yaitu Filsuf Yunani dan tokoh tasawuf di era modern, namun kedua konsep yang diusung kedua tokoh berbeda memiliki relevansi untuk diterapkan di era modern dalam mencapai kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk memadukan konsep-konsep tersebut untuk diaplikasikan agar

²³ Mila Anjani, "Konsep Kendali Diri (Self-Control) menurut Stoikisme dan Tasawuf : Studi perbandingan Kendali Diri menurut Stoikisme dan Tasawuf" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), <https://digilib.uinsgd.ac.id/96934/>.

²⁴ Irham Maulana Trie Chutsi, "Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius Dan Al-Ghazali Dalam Kajian Filsafat Etika" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2023).

mencapai hidup yang bahagia ditengah-tengah kehidupan yang penuh dengan tekanan.²⁵

5. Skripsi yang berjudul Sikap Asketis dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawuf : studi komparatif konsep apatheia dengan zuhud. Temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa zuhud dan apatheia merupakan Latihan disiplin jiwa untuk mencapai kebahagiaan karena tumbuhnya ketenangan batin setelah melakukan Latihan disiplin jiwa. Tentu yang menjadi factor kebahagiaan berasal dari internal yaitu pengendalian Hasrat manusia itu sendiri bukan bergantung kepada faktor eksternal stoikisme lebih mengedepankan akal tau rasionalitas yang merepresi emosi maka tasawuf menekankan aspek spiritual yang melibatkan rasa dan emosi. Namun meskipun berbeda dalam hal tersebut, terdapat titik temu diantara kedua konsep tersebut yaitu sama-sama menentang atau bukan bermakna sifat kepasifan dan ketidakpedulian dan menjunjung tinggi keluhuran moral. Stoisisme dengan konsep *World Citizen* dan *Appropriate Action* dan Tasawuf dengan konsep Khalifah menjadi wadah penerapan nilai-nilai moral di dalamnya.²⁶
6. Jurnal yang berjudul Meraih Kebahagiaan dengan Perjalanan Spiritualitas dan Dikotomi Kendali yang diterbitkan di Jurnal Sosial dan Teknologi oleh Komari dan Siti Aisah memaparkan tentang konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran Al-Ghazali dan Filsafat Stoikisme dengan mengintegrasikan kedua pemikiran dan tradisi tersebut. Hasil yang ditemukan bahwa Al-Ghazali

²⁵ Achmad Luthfi Asshyddiq, "Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Seneca Dan Hamka Di Era Masyarakat Modern" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2024).

²⁶ Amin Ja'far Shadiq, "Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)" (skripsi, UIN SUNAN KALIJAGA, 2019), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/40677/>.

mengedepankan sikap spiritualitas yang bertujuan Kembali kepada Tuhan untuk mencapai kebahagiaan dan menurut filsafat stoa, yang cenderung kepada pengedepanan logika yang mana bergantung pada sesuatu yang dapat dikontrol oleh diri sendiri bukan sesuatu yang berada di luar diri sendiri menurut keduanya, keadaan jiwa yang tenang, kedamaian batin dan terbebas dari emosi-emosi negative untuk mencapai kebahagiaan menjadi kesamaan di antara keduanya.²⁷

7. Jurnal Riset Agama, “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme” oleh Taufik Rahman dkk. Menjelaskan bahwa konsep yang diusung oleh filsuf Stoa yaitu tentang kebahagiaan memiliki keselarasan dengan ajaran Al-Qur'an terkait konsep kebahagiaan pula. Meskipun berada pada ranah yang berbeda, dua konsep ini relevan untuk diterapkan dalam kehidupan di masa sekarang atau masa kekinian.²⁸
8. Penelitian berjudul *Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dan Al-Ghazali*, membahas konsep kebahagiaan melalui studi komparatif antara pemikiran Marcus Aurelius dan Al-Ghazali. Penelitian ini menemukan bahwa kedua tokoh sama-sama menempatkan kebahagiaan sebagai keadaan batin yang dicapai melalui pengendalian diri dan pengembangan kebajikan. Perbedaannya terletak pada orientasi akhir, di mana Stoikisme menekankan keselarasan dengan hukum alam (logos), sedangkan Al-

²⁷ Komari Komari dan Siti Aisah, “Meraih Kebahagiaan dengan Perjalanan Spiritualitas dan Dikotomi Kendali,” *Jurnal Sosial Teknologi* 5, no. 3 (2025): 572–83, <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32031>.

²⁸ Taufik Rahman dkk., “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur'ân Dan Filsafat Stoikisme,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 807–21, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.

Ghazali mengaitkan kebahagiaan dengan kedekatan kepada Allah SWT.²⁹ Penelitian ini menjadi rujukan penting dalam memahami hubungan antara filsafat Stoikisme dan pemikiran Islam, namun belum mengkaji perspektif tasawuf melalui *Risâlah Qusyairiah* maupun pemikiran Seneca dalam *Letters From a Stoic*.

9. Penelitian berjudul *Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dan Filsafat Etika Al-Farabi*, bertujuan menganalisis persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Farabi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya memandang kebahagiaan sebagai tujuan tertinggi manusia yang diperoleh melalui pembentukan karakter dan kehidupan yang bermoral. Akan tetapi, Al-Farabi memberikan penekanan yang lebih kuat pada kesempurnaan akal dan dimensi metafisis.³⁰ Penelitian ini masih berada dalam ranah filsafat sehingga belum membahas pendekatan tasawuf sebagai jalan menuju kebahagiaan.
10. Artikel *How to be Happy? A Comparative Study between Stoicism and Al-Kindi's Ethical Frameworks*, membandingkan konsep kebahagiaan Stoikisme dengan etika Al-Kindi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua tradisi sama-sama menekankan pentingnya kebajikan, rasionalitas, dan pengendalian hawa nafsu sebagai syarat tercapainya kebahagiaan. Perbedaan utamanya

²⁹ Raju Affrezi, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius Dan Al-Ghazali" (skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU, 2024), https://repository.uin-suska.ac.id/83569/?utm_source=chatgpt.com.

³⁰ Muhammad Fazril Ubaidillah, "Kebahagiaan dalam perspektif filsafat stoikisme Marcus Aurelius dan filsafat etika Al-Farabi: Studi komparatif buku *Meditations* dan *Tahshil Al-Sa'adah*" (other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2025), <https://doi.org/10.1211010081%2520%2520Muhammad%2520Fazril%2520Ubaiillah%2520-%2520Surat%2520Keterangan%2520Lulus%2520Cek%2520Plagiarisme.pdf>.

terletak pada dasar filosofis yang digunakan, di mana Al-Kindi mengintegrasikan wahyu dan filsafat, sedangkan Stoikisme bertumpu pada rasio.³¹ Penelitian ini belum membahas dimensi spiritual tasawuf secara khusus.

11. Penelitian *Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dan M. Quraish Shihab*, mengkaji kebahagiaan dari perspektif dua tokoh Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, moral, dan intelektual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari kesucian jiwa, keimanan, dan pengamalan nilai-nilai agama.³² Meskipun memberikan kontribusi terhadap kajian kebahagiaan dalam Islam, penelitian ini belum membahas dialog antara tasawuf dan filsafat Stoikisme.
12. Penelitian *Kebahagiaan Menurut Sufistik dan Saintifik (Komparasi Hamka dan Seligman)*, membandingkan konsep kebahagiaan dalam tasawuf Hamka dengan psikologi positif Martin Seligman. Penelitian ini menemukan adanya titik temu berupa pentingnya pengembangan karakter, rasa syukur, dan makna hidup dalam mencapai kebahagiaan.³³ Namun, penelitian tersebut tidak menggunakan pendekatan filsafat Stoikisme maupun sumber klasik tasawuf seperti *Risâlah Qusyairiyah*.

³¹ Shely Cathrin dkk., "How to Be Happy? A Comparative Study between Stoicism and Al Kindi's Ethical Frameworks," *Jurnal Adabiyah* 25, no. 1 (2025): 1–24, <https://doi.org/10.24252/jad.v25i1a1>.

³² Salsabila Alifah Sakinatunnisaa, "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali Dan M. Quraish Shihab." (2021).

³³ Mhd Ali Pahmi Hasibuan, "Kebahagiaan Menurut Sufistik Dan Saintifik (Komparasi Pemikiran Hamka dan Seligman)" (skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), https://repository.uin-suska.ac.id/53392/?utm_source=chatgpt.com.

Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat benang merah bahwa tasawuf dan stoikisme sama-sama menempatkan pengendalian diri, pembentukan karakter, dan ketenangan batin sebagai bagian penting dalam mencapai kebahagiaan. Namun, gap penelitian terlihat dari belum ditemukannya kajian yang secara khusus membandingkan konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* karya Imam al-Qusyairi dan *Letters from a Stoic* karya Seneca sekaligus mengkaji relevansinya dalam kehidupan kontemporer. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mempertemukan kedua pemikiran tersebut untuk menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak semata-mata bergantung pada faktor eksternal dan kenikmatan yang bersifat sementara, melainkan dibangun dari dalam diri melalui proses pembinaan batin dan karakter sehingga menghasilkan kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Adapun kontribusi penelitian ini adalah memperkaya kajian komparatif tasawuf dan Stoikisme serta menawarkan pemahaman mengenai kebahagiaan sebagai proses transformasi spiritual dan moral yang relevan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan modern.

F. Metode Penelitian

Langkah-langkah yang digunakan dalam menyempurnakan kajian ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berpikir

induktif. Adapun penelitian ini termasuk dalam penelitian kepustakaan (*Library Research*) karena objek penelitian berupa literatur perpustakaan.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga pendekatan, yaitu hermeneutik, fenomenologi, dan etika. Ketiga pendekatan tersebut digunakan secara saling melengkapi dalam memahami dan menganalisis konsep kebahagiaan yang terdapat dalam *Risâlah Qusyairiyah* karya Abu al-Qasim al-Qusyairi dan *Letters from a Stoic* karya Seneca. Pendekatan hermeneutik digunakan untuk memahami dan menafsirkan makna yang terkandung dalam kedua teks, pendekatan fenomenologi digunakan untuk melihat keterkaitan konsep-konsep tersebut dengan pengalaman dan fenomena kehidupan manusia, sedangkan pendekatan etika digunakan untuk menganalisis nilai-nilai moral dan pembentukan karakter yang berkaitan dengan pencapaian kebahagiaan.

3. Data dan Sumber Data

Suprayogo dan Tobroni (2001) mengemukakan bahwa jenis sumber data dalam penelitian kualitatif salah satunya adalah dokumen atau *paper*. Dokumen merupakan bahan tertulis atau benda yang berkaitan dengan suatu peristiwa atau aktifitas tertentu ia bisa merupakan rekaman atau dokumen tertulis seperti arsip, database, surat-surat, rekaman, gambar, benda-benda peninggalan yang berkaitan dengan suatu peristiwa.³⁴ Jika dilihat dari mana sumber itu berasal, maka sumber data dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

³⁴ Dr Eko Murdiyanto, *Metode Penelitian Kualitatif*, t.t.

- a. Data Primer, adalah data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya tanpa perantara yaitu Buku *Risâlah Qusyairiah* karya Abul Qasim al-Qusyairi dan Buku *Letters From a Stoic* karya Seneca.
- b. Data Sekunder, adalah data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara, yaitu jurnal-jurnal yang berkaitan dengan bahan penelitian, buku-buku tentang Filsafat Stoa dari berbagai tokoh seperti Marcus Aurelius hingga buku Filsafat Kebahagiaan karya Fahrudin Faiz, penelitian Kebahagiaan dalam pandangan Tasawuf, *syarh-syarh* kitab *Risâlah Qusyairiah* dan masih banyak lagi yang tidak bisa disebutkan semuanya satu-satu untuk membantu memperjelas terhadap data primer.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan mengumpulkan sumber-sumber yang berasal dari buku, majalah, artikel jurnal dan lainnya. Adapun Teknik yang digunakan terdiri dari empat tahapan yaitu:

- a. Mengumpulkan data dan mencari bahan Pustaka baik berupa teori, konsep, maupun hasil penelitian yang dianggap berkaitan dengan penelitian ini.
- b. Membaca dan menelaah bahan bacaan yang sudah ada sesuai kepentingan dan relevansinya dengan objek yang sedang diteliti yakni menggunakan sumber data primer dan data sekunder dari penelitian.
- c. Mengklasifikasikan buku-buku menjadi poin-poin dan bab-bab yang sesuai dengan penelitian.

- d. Analisis data, setelah semua sumber bacaan diklasifikasikan, kemudian teks yang ada di dalamnya dianalisis dengan menggunakan metode interpretasi, analisis content dan analisis wacana untuk memperoleh makna yang jelas.

5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data umumnya dilakukan secara bersamaan dengan kegiatan pengumpulan data. Analisis ini berlangsung secara berkelanjutan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data untuk memilih dan menyederhanakan informasi yang relevan, dilanjutkan dengan penyajian data secara sistematis agar mudah dipahami, sehingga memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan berdasarkan temuan penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun ke dalam lima bab yang saling berkaitan dan membentuk alur pembahasan secara sistematis, mulai dari dasar penelitian, landasan teoretis, pengenalan objek kajian, analisis, hingga penarikan kesimpulan. Adapun sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, kajian teori dan kerangka berpikir, metode penelitian, serta sistematika penulisan. Bab ini menjadi landasan awal yang menjelaskan alasan, arah, serta posisi penelitian yang dilakukan. Landasan tersebut selanjutnya menjadi dasar untuk memahami konsep-konsep utama yang dibahas secara lebih mendalam pada bab berikutnya.

Bab II Kajian Teoretis, membahas landasan konseptual yang berkaitan dengan kebahagiaan, tasawuf, dan Stoikisme, terutama konsep-konsep yang relevan dengan pembahasan dalam *Risalah Qusyairiyah* dan *Letters from a Stoic*. Bab ini berfungsi memberikan kerangka teoretis yang akan digunakan dalam membaca dan menganalisis kedua karya tersebut. Setelah kerangka konseptual terbentuk, pembahasan dilanjutkan dengan mengenal latar belakang kehidupan dan pemikiran kedua tokoh sebagai konteks yang melahirkan karya-karya tersebut.

Bab III Biografi dan Pemikiran Tokoh, berisi pembahasan mengenai biografi Imam Abu al-Qasim Abdul Karim al-Qusyairi dan Seneca, meliputi latar belakang kehidupan, perjalanan intelektual, karya-karya, serta pemikiran keduanya yang berkaitan dengan tema penelitian. Pemahaman terhadap latar belakang kedua tokoh diperlukan untuk melihat konteks yang memengaruhi pembentukan pemikiran mereka. Landasan teori pada Bab II dan pemahaman terhadap konteks pemikiran tokoh pada Bab III kemudian menjadi pijakan untuk melakukan analisis komparatif pada Bab IV.

Bab IV Analisis dan Pembahasan, merupakan bagian utama penelitian yang menganalisis konsep kebahagiaan dalam *Risalah Qusyairiyah* dan *Letters from a Stoic*. Pembahasan diarahkan pada hakikat kebahagiaan, tujuan hidup, sumber kebahagiaan, jalan menuju kebahagiaan, hambatan dalam mencapai kebahagiaan, serta persamaan dan perbedaan kedua pemikiran. Bab ini juga membahas relevansi dan penerapan konsep-konsep tersebut dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan kontemporer. Hasil analisis dan pembahasan tersebut

selanjutnya menjadi dasar dalam merumuskan temuan dan menarik kesimpulan penelitian pada bab terakhir.

Bab V Penutup, merupakan bagian akhir penelitian yang berisi kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya. Bab ini juga memuat temuan penelitian, implikasi, serta saran atau rekomendasi yang dapat digunakan sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya. Dengan demikian, bab ini menjadi bagian yang merangkum keseluruhan proses penelitian sekaligus menegaskan kontribusi penelitian terhadap kajian tasawuf dan Stoikisme, khususnya dalam pembahasan mengenai kebahagiaan.