

BAB III

BIOGRAFI DAN KARYA TOKOH

Bab ini memaparkan deskripsi objek penelitian yang menjadi sumber utama dalam kajian ini. Pembahasan disusun ke dalam dua subbab utama. Subbab A menguraikan Imam al-Qusyairi beserta karya utamanya, *Risâlah al-Qusyairiah*, meliputi biografi, gambaran umum kitab, struktur isi, dan karakteristik pemikirannya. Selanjutnya, Subbab B membahas Seneca beserta karya *Letters From a Stoic*, yang mencakup biografi, gambaran umum karya, struktur isi, serta karakter pemikirannya. Penyajian deskriptif ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai konteks tokoh dan karya yang menjadi objek penelitian sehingga menjadi landasan bagi analisis pada bab berikutnya.

A. Imam Qusyairi dan Risalahnya

1. Biografi Imam Qusyairi

Imam Qusyairi, nama panjang beliau Abu Qasim Abdul Karim bin Hawazin Al-Qusyairi. Imam Qusyairi lahir di Ustuwa /Astawa (daerah pesisir Naisabur), Naisabur pada bulan Rabi'ul Awal tahun 376 H/ 986 M namun tanggal tidak diketahui. Imam Qusyairi lahir sebagai yatim, dan tinggal bersama ibunya, ada pendapat lain yang menyebutkan bahwa Imam Qusyairi lahir yatim piatu¹ dan kemudian diberikan asuhan pendidikan oleh sufi yang bernama Abu Qasim al-

¹ Rohmat Mulyana Sapdi, "Al-Qusyairi Perspective Education in Reduction of Moral Decline," *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 15, no. 1 (2023): 407, <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v15i1.2586>.

Yamani yang masih menjadi kerabat beliau.² Pertama-tama, beliau belajar kepada seorang sejarawan yang sekaligus seorang sufi bernama Abu Abdurrahman bin al-Husin bin Muhammad Al-Azdi As-Sulami An-Naisaburi, setelah itu beliau belajar ilmu Fiqh kepada Abu Bakar Muhammad bin Abu Bakar Al-Thusi, kemudian beliau juga belajar ushul fiqh kepada Abu Bakar bin Faurak, dan ilmu kalam kepada Abu Ishaq al-Isfarayini. Selain itu, saat belajar di kota Naisabur juga bertemu dengan guru yang sekaligus menjadi mertua beliau yang bernama Abu Ali Al-Daqqaq. Beberapa waktu berlalu selama Imam Qusyairi menuntut ilmu di Kota Naisabur, kepribadian dan kemahiran Imam Qusyairi muda saat itu sangat istimewa sehingga sang Guru, Abu Ali al-Daqqaq yang memiliki putri cantik bernama Fatimah untuk dinikahkan dengan Imam Qusyairi.³

Pernikahan Imam Qusyairi dengan Fatimah berlangsung pada tahun 405 H/1014 M dan dikaruniai 7 orang anak dengan 6 putera dan 1 puteri berikut nama-nama mereka; Abu Said Abdullah, Abu Said Abdul Wahab, Abu Manshur Abdurrahman, Abu Nashr Abdurrahim, Abu Fatih Ubaidillah, Abu Mudzaffar Abdul Mun'im dan Ummatul Karimah anak perempuan beliau.⁴ Istri beliau, Fatimah merupakan puteri dari gurunya yaitu Syekh Abu Ali Ad-Daqqaq. Ia adalah seorang perempuan yang berbudi luhur lagi luas pengetauannya, tidak hanya itu ia juga seorang yang mahir dalam bidang sastra dan tentunya sangat-

² Deniansyah Damanik, "Moderasi Beragama Sufi: Sikap Dan Pemikiran Imam al-Qusyairi," *Jurnal Moderasi* (Sumatra Utara) 1, no. 2 (2021): 190, <https://doi.org/10.14421/jm.2021.12.05>.

³ Anisa Listiana, "Menimbang Teologi Kaum Sufi Menurut Al-Qusyairi Dalam Kitab Al-Risalah al-Qusyairiyah," *Kalam* 7, no. 1 (2013): 202, <https://doi.org/10.24042/klm.v7i1.441>.

⁴ Damanik, "Moderasi Beragama Sufi," 190–91.

sangat dihormati pada masanya. Tidak heran jika gurunya Syekh Abu Ali Ad-Daqqaq menikahkan puterinya dengan Imam Al-Qusyairi.⁵

Perjalanan beliau dalam berguru dan mempelajari berbagai bidang keilmuan dengan gigih menjadikan beliau seseorang yang diakui kehebatannya bukan hanya dari guru-guru beliau tetapi juga diakui oleh masyarakat luas. Beliau juga seorang sufi yang memiliki pengaruh terhadap kesultanan pada masanya. Hal tersebut ditandai dengan beliau menulis karya *Risālah Qusyairiah* dengan tujuan untuk meluruskan Kembali ajaran-ajaran yang diselewengkan, karya tersebut juga merupakan kritikan terhadap tokoh-tokoh yang memiliki kekuasaan. Rintangan dalam perjalanan yang beliau ambil selama masa hidup beliau tidaklah mudah. Pada masa beliau, beberapa kali terjadi pergantian kepemimpinan yang mana dianut oleh perbedaan aliran. Kekacauan yang terjadi menjadikan beliau berkeinginan untuk mengembalikan ajaran tasawuf kepada jalan yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah.⁶ Namun, hal tersebut tidaklah lancar. Tokoh-tokoh besar dan berpengaruh tidak semuanya sepaham dan sepemikiran dengan beliau baik dalam hal fiqh yang mana madzah Hanbali memenjarakan Imam Qusyairi dikarenakan tidak sepaham dengan beliau. Meskipun penahanan Imam Qusyairi di dalam penjara tidak lama, namun hal ini membuat beliau dan beberapa tokoh lainnya untuk berhijrah keluar dari Kota Naisabur pada tahun 443 H. Imam Qusyairi saat itu memilih untuk berhijrah ke kota Baghdad selama 15 tahun.⁷

⁵ Sapdi, "Al-Qusyairi Perspektif Education in Reduction of Moral Decline," 407.

⁶ Aly Mashar, "Konsep Sufi Sejati dalam Kitab Utama Tarekat di Indonesia: Studi atas Kitab Al-Risālah Al-Qusyairiyyah," *Bulletin of Indonesian Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 40, <https://doi.org/10.51214/biis.v2i1.495>.

⁷ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf* (Pustaka Amani, 2007), 9–10.

Pada tahun 455 H/1063 M di Naisabur, pemerintahan Tughril Beg digantikan dengan Alp Arslan, selain itu perdana Menteri yang sebelumnya dihukum mati dan digantikan dengan Nizam al-Mulk seorang yang bermadzhab Syafi'ii dan Asy-'ari dan menjadikan keadaan Naisabur mulai stabil dan mulai mendukung tokoh-tokoh yang sebelumnya dipenjarakan atau dimusuhi seperti Imam Qusyairi dan lain-lain. Keadaan ini membuat tokoh-tokoh tersebut Kembali ke Naisabur. Imam Qusyairi Kembali dengan kegiatan beliau yang mengajar di Masjid-masjid, mejelis dan lain-lain dan membuat keadaan beliau Kembali masyhur seperti sebelumnya dan murid-murid beliau semakin banyak.⁸

Kemasyhuran beliau tidak terlepas dari banyaknya kitab-kitab yang beliau tulis. setelah beliau wafat, selama 60 tahun lamanya, ruangan yang menjadi penyimpanan karya-karya yang beliau tulis masih tersimpan rapi, dan tidak ada sesiapaupun yang masuk ke dalamnya untuk menghormati beliau.⁹

Banyaknya karya-karya yang beliau tulis antara lain:¹⁰

1. *Ahkâmu al-Syar'î*,
2. *adâbu al-Shufiyah*,
3. *Al-Arbâ'un fi al-Hadîts*,
4. *Istifâdah al-Murâdât*,
5. *Balaghâtul Maqâshid fi al-Tashâwuf*,
6. *at-Tahbîr fi al-Tadzki'r*,
7. *Tartîbu al-Sulûk Fi Tharîqi Allah Ta'âlâ*,

⁸ Aly Mashar, "Konsep Sufi Sejati dalam Kitab Utama Tarekat di Indonesia," 44.

⁹ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 3.

¹⁰ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 13–15.

8. *Al-Tauhîd al-Nabâwî,*
9. *Al-Taisir fi Ilmi al-Tafsîr,*
10. *Al-Jawâhir,*
11. *Hayâtul Arwâh dan Al-Dalîl ila Thariqu al-Sholah,*
12. *Diwânu al-Syi`r,*
13. *Al-Dzikri wa al-Dzâkir,*
14. *ar-Risâlah Qusyairiah fi `Ilmi al-Tashâwuf,*
15. *Shirât al-Masyâyikh,*
16. *Syarah Asmâ` al-Husnâ,*
17. *Syîkatu Ahl al-Sunnah bi Hikâyati ma Nahalum Minal-Mihnah,*
18. *`Uyûn al-Ajwîbah fi Ushul al-Ashîlah,*
19. *Lathâif al-Isyarât,*
20. *Al-Fushûl fi Ushûl,*
21. *Al-Luma` fi Al-Itiqd,*
22. *Majâlis Abi Ali Al-Hasan Ad-Daqqâq,*
23. *Al-Mi`râj,*
24. *Al-Mujânah,*
25. *mantsuru al-Khitâb fi Syuhûd Al-Bâb,*
26. *Nasikhul al Hadîs wa Mansukhuhu,*
27. *Nahwal qulub ash-Shagîr,*
28. *Nahwa al-Qulub al-Kabîr,*
29. *Nukatu uli al-Nuhâ.*

Kepulangan beliau ke Naisabur di tahun 455H setelah belasan tahun berhijrah ke Baghdad beliau isi dengan berkarya dan berdakwah serta mengajar selama kurang lebih 10 tahun sampai beliau wafat. Imam Qusyairi wafat pada hari Ahad tanggal 16 Rabi'ul Awal tahun 465H/1073 M dalam usia 87 tahun. Beliau dimakamkan di Naisabur tepat di samping makam guru beliau yang sekaligus menjadi mertua beliau yaitu Imam Abu Ali Ad-Daqqaq.¹¹

2. *Risâlah Qusyairiah*

Kitab *Risâlah Qusyairiah* berjudul asli *ar Risâlah al Qusyairiah fi 'ilm al Tasawuf* yang ditulis dan disusun oleh Imam Qusyairi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia dengan judul kitab *Risâlah Qusyairiah*; Sumber Kajian Ilmu Tasawuf. Kitab ini ditulis pada masa (438 H)¹² di mana kondisi sosial-spiritual saat itu melenceng dan bahkan bertentangan dengan syari'at Islam. Pada masa itu, terdapat kelompok-kelompok tasawuf oleh masyarakat yang tidak memiliki pengetahuan dasar terkait praktik dan keilmuan tasawuf. Pengamalan dan keilmuan yang mereka miliki justru dengan bertaqlid tanpa memahami hal-hal mendasar mengenai keilmuan tersebut di tengah gempuran-gempuran kelompok yang menyimpang.¹³ Penyusunan dan penulisan *Risâlah Qusyairiah* juga merupakan salah satu upaya yang ditujukan kepada kaum sufi bahwa tasawuf merupakan sesuatu yang bersifat tambahan atau pengadaan kandungan al-Qur'an dan Hadits, namun sebagai sesuatu yang secara dzahir tidak tampak namun hal tersebut tidak kalah pentingnya dalam praktiknya. Karena aspek yang tidak

¹¹ Aly Mashar, "Konsep Sufi Sejati dalam Kitab Utama Tarekat di Indonesia," 44.

¹² An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 13.

¹³ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 17.

tampak tersebut sering tertutup oleh perdebatan-perdebatan dan perpecahan mengenai hukum *fiqh*.¹⁴

Adapun pembahasan-pembahasan di dalam *Risâlah Qusyairiah* yang disusun oleh Imam Qusyairi yang telah disunting dibagi menjadi beberap bab pembahasan¹⁵, *Pertama*, Imam Qusyairi memuat pembahasan mengenai dasar-dasar tauhid menurut kalangan Sufi. Bab *Kedua*, menjelaskan istilah-istilah dalam ilmu tasawuf. Bab *Ketiga*, penjelasan maqam-maqam yang dilewati para salik. Bab *Keempat*, kondisi rohani para Sufi yang telah mencapai maqam-maqam tertentu. Bab *Kelima*, adalah paparan tokoh-tokoh Sufi dengan berbagai mutiara hikmah atau pesan-pesan dari para tokoh Sufi tersebut.¹⁶

Risâlah Qusyairiah, salah satu kitab tasawuf yang menjadi rujukan utama yang fenomenal karena penyusunan pembahasan atau tema-tema yang sistematis. Pembahasan dengan tema-tema yang mendasar membuat kitab *Risâlah Qusyairiah* mudah untuk dipahami dan digunakan oleh masyarakat awam yang ingin belajar tasawuf. Imam Qusyairi sendiri dalam menjelaskan makna-makna istilah tasawuf dengan mengutip perkataan para guru beliau, menandakan bahwa keilmuan beliau terkait tasawuf tidak perlu diragukan lagi. Mengingat bahwa dalam keilmuan dengan mengutip dan merujuk menandakan bahwa perkataan tersebut dapat dipertanggung jawabkan. Selain itu, hal ini menjadikan cirikhas tersendiri bagi *Risâlah Qusyairiah* yang sedang penulis teliti.

¹⁴ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 19.

¹⁵ Bab-bab yang disajikan di dalam Kitab *Risalah Qusyairiah* pada terjemahan ini memiliki perbedaan dengan susunan Imam Qusyairi. Kitab yang diterjemahkan yang penulis jadikan sumber rujukan utama berdasarkan kitab yang telah disistematisasi oleh penyunting kitab aslinya.

¹⁶ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, iv.

3. Karakter Pemikirannya

Secara keseluruhan, di dalam *Risâlah Qusyairiah* tidak menyebutkan secara eksplisit mengenai makna bahagia, akan tetapi tema-tema yang dipaparkan di dalam *Risâlah Qusyairiah* menggambarkan bagaimana kehidupan bahagia, atau kebahagiaan yang sebenarnya. Dalam karya beliau, penulis membaca bahwa karakter pemikiran Imam al-Qusyairi menunjukkan corak tasawuf Sunni yang berupaya mengintegrasikan dimensi syariat dan hakikat dalam kehidupan seorang muslim. Melalui *Risâlah Qusyairiah*, ia menegaskan bahwa perjalanan spiritual tidak dapat dipisahkan dari keimanan yang benar, ketaatan terhadap syariat, serta pembinaan akhlak. Oleh karena itu, berbagai maqâm dan ahwâl yang dijelaskan bukan sekadar pengalaman mistik, melainkan tahapan penyucian jiwa yang mengantarkan seseorang menuju kedekatan dengan Allah. Orientasi pemikiran Imam al-Qusyairi bersifat menempatkan Allah sebagai tujuan akhir seluruh proses spiritual. Konsep-konsep seperti zuhud, sabar, ridha, tawakal, mahabbah, dan ma'rifah dipahami sebagai jalan pembentukan kualitas batin agar manusia mampu menjalani kehidupan sesuai dengan kehendak Allah.¹⁷

Dalam menjelaskan konsep-konsep tersebut, Imam al-Qusyairi menggunakan pendekatan normatif dengan menjadikan Al-Qur'an, hadis, serta pendapat para ulama dan sufi terdahulu sebagai landasan utama.¹⁸ Hal ini menunjukkan bahwa pemikirannya berorientasi pada penyucian jiwa,

¹⁷ Kuri Andene, "Dualisme Sufistik Al-Qusyairi: Kritik Atas Ajaran Panenteisme Tasawuf-Falsafi," *Journal of Islamic Thought and Philosophy* 1, no. 1 (2022): 75, <https://doi.org/10.15642/jitp.2022.1.1.73-94>.

¹⁸ Andene, "Dualisme Sufistik Al-Qusyairi," 76.

pembentukan akhlak, dan tercapainya kehidupan spiritual yang seimbang antara dimensi lahiriah dan batiniah.

Adapun konsep-konsep tasawuf yang digunakan dalam penelitian ini untuk mencapai penyucian jiwa, pendekatan diri kepada Allah, pembentukan karkater sehingga menjalani hidup yang bahagia, di antaranya;

a. Mujâhadah

Mujahadah merupakan salah satu konsep fundamental dalam tasawuf yang menggambarkan kesungguhan seorang salik dalam mengendalikan hawa nafsu serta menundukkan dorongan-dorongan yang menjauhkan dirinya dari Allah. Dalam perspektif *Risâlah Qusyairiah*, mujahadah bukan sekadar latihan fisik ataupun bentuk asketisme, melainkan proses penyucian jiwa yang dilakukan secara terus-menerus agar hati terbebas dari dominasi syahwat dan kecenderungan duniawi. Islam tidak melarang manusia menikmati kesenangan dan kebahagiaan, hanya saja dari konsep mujahadah ini mengajarkan agar kita bisa melatih untuk tidak berlebihan dalam hal tersebut.¹⁹ Mujahadah adalah langkah awal untuk bisa mencapai kebahagiaan.

Imam Qusyairi dalam hal ini mengutip ayat Al-Qur'an, Surah Al-Ankabut ayat 69;

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾
(العنكبوت/29: 69)

¹⁹ Ananda Arih Afaningtyas dkk., "Konsep Mujahadah Imam Al-Qusyairi Dalam Kitab Risalah Qusyairiah Sebagai Upaya Mencegah Hedonisme," *ATLAS: Journal of Research and Islamic Thought Studies* 4, no. 01 (2025): 5.

Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan. (Al-'Ankabut/29:69)

Selain itu beliau mengutip perbincangan gurunya, Abu Ali ad-Daqqaq mengenai mujahadah bahwa “siapapun orang yang memperindah *dzahirnya* dengan Mujahadah, maka sisi batinnya akan Allah perindah dengan *Musyahadah*. Sebaliknya, siapapun yang tidak pernah melakukan mujahadah di awal perjalanan kehidupannya, maka ia berjalan layaknya di kegelapan tanpa lilin penerang.²⁰

Konsep mujahadah menunjukkan bahwa kebahagiaan dipahami sebagai keadaan batin yang lahir dari keberhasilan mengendalikan diri dan menata hubungan dengan Tuhan. Imam Qusyairi memberikan pemikiran yang mendalam, bagaimana mendapatkan kebahagiaan dengan mujahadah yang dapat membangun ketahanan spiritual di tengah kehidupan sekarang yang penuh dengan hedonisme yang bisa membuat kebahagiaan bergantung pada duniawi dan justru menjerumuskan pada ketidakbahagiaan.²¹

b. Zuhud

Zuhud dalam *Risâlah Qusyairiah* dipahami sebagai sikap batin yang tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Zuhud bukan berarti meninggalkan seluruh kenikmatan dunia, melainkan membebaskan hati dari ketergantungan terhadap segala sesuatu selain Allah. Seseorang tetap dapat memiliki harta, kedudukan, maupun kenikmatan duniawi, tetapi seluruhnya tidak menjadi pusat kebahagiaannya. Dalam kerangka ini, kebahagiaan spiritual tidak

²⁰ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 127–28.

²¹ Afaningtias dkk., “Konsep Mujahadah Imam Al-Qusyairi Dalam Kitab Risalah Qusyairiah Sebagai Upaya Mencegah Hedonisme,” 5.

ditentukan oleh banyak atau sedikitnya kepemilikan, melainkan oleh kebebasan hati dari keterikatan terhadap dunia sehingga seseorang tetap tenang dalam keadaan memperoleh maupun kehilangan sesuatu.²²

Dalam pengertian Zuhud, Imam Qusyairi mengutip sebuah hadits;

هَيْشَامُ بْنُ عَمَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا الْحَكَمُ بْنُ هِشَامٍ قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ أَبِي فَرْوَةَ، عَنْ أَبِي خَلَادٍ، وَكَانَتْ، لَهُ صُحْبَةٌ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا رَأَيْتُمُ الرَّجُلَ قَدْ أُعْطِيَ زُهْدًا فِي الدُّنْيَا، وَقَلَّةَ مَنْطِقٍ، فَافْتَرِبُوا مِنْهُ، فَإِنَّهُ يُلْقَى الْحِكْمَةَ»

Kemudian, selain itu beliau juga mengutip ayat dan memberikan tafsiran terhadap ayat tersebut.

﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۚ﴾ (23)
(الحديد/57:23)

23. (Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (Al-Hadid/57:23)

Imam Qusyairi menafsirkan ayat tersebut dan menyebutkan bahwa orang Zuhud tidak akan bangga dengan kenikmatan dunia dan tidak akan mengeluh karena kehilangan dunia. Sedangkan menurut pendapat Abu Utsman, bahwa yang dimaksud dengan zuhud adalah meninggalkan kenikmatan duniawi dan tidak memperdulikan orang yang dapat menikmatinya.²³ Ketika kebanggaan terhadap sesuatu yang bersifat dunia, dan hal tersebut hilang maka akan mudah sekali

²² Moh. Fudholi, "Konsep Zuhud al-Qushayrî dalam Risâlah al-Qushayrîyah," *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 1, no. 1 (2015): 49, <https://doi.org/10.15642/teosofi.2011.1.1.38-54>.

²³ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 155.

kebahagiaan terhadapnya juga hilang. Disebutkan pula di atas, ketika hadits terkait seseorang yang zuhud merupakan seseorang yang mengajarkan kebijaksanaan, artinya bahwa kebijaksanaan terkait orang yang zuhud, ia seseorang yang mampu membedakan bahwa kebahagiaan dunia itu sementara dan akhirat adalah yang utama.

c. Kemerdekaan

Seseorang yang berusaha untuk hidup Bahagia, salah satunya berusaha untuk melalui tahap ini, merdeka dari hal-hal yang mengikat. Merdeka dalam *Risâlah Qusyairiah* memiliki makna seseorang yang hatinya terbebas dari perbudakan dunia atau terbebas dari segala hal selain Allah. Zaman yang serba maju seperti di zaman modern sekarang, manusia cenderung menjai budak dari dunia seperti harta, jabatan, status sosial yang mana mencapai hal tersebut dengan berusaha sungguh-sungguh, dan khawatir berlebih apabila hal tersebut hilang atau lepas dari dirinya.²⁴

Dalam perkara kebahagiaan, kemerdekaan menjadi salah satu konsep yang dapat menjadikan seseorang bahagia adalah dari penjelasan Imam Qusyairi, bahwa beliau mengatakan bahwa Ustadz Asy-Syaikh mengatakan bahwa “sesungguhnya makna kemerdekaan/kebebasan dibatasi dalam ketiadaan seorang hamba di bawah pengaruh perbudakan makhluk, yaitu tidak dikendalikan penguasa yang mengatur alam (raja-raja atau presiden); dan tanda sahnya kemerdekaan dibuktikan dengan keguguran sifat yang membedakannya dari

²⁴ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 313.

hatinya di antara hal-hal yang menjadi pilihannya, baginya semua posisi yang menghadangnya adalah sama.²⁵

Kutipan lain, disebutkan bahwa makna kemerdekaan menurut Husin bin Manshur adalah penghambaan kepada Allah secara terus menerus. Kemudian Imam Al-Junaid, bahwa yang dimaksud kemerdekaan ialah bahkan apabila ia seorang budak, maka terhadap dirham tidak akan terpengaruh.²⁶ Hal ini menandakan bahwa kebahagiaan dalam hidup adalah seseorang yang terlepas dari keterikatannya terhadap materi di dunia.

Selain itu, dalam konsep kemerdekaan ini, Imam Qusyairi juga mengutip sebuah syair dari Manshur al-Faqih:

Tidaklah tersisa pada diri manusia

Kebebasan dantidak juga pada Jin

Telah berlalu keebasan dua golongan

Maka mereka menghiasi hidup dengan kepahitan.

d. Ridhâ

Ridha merupakan salah satu maqâm penting dalam tradisi tasawuf yang menggambarkan sikap penerimaan hati secara tulus terhadap seluruh ketentuan Allah Swt. Sikap ini tidak hanya dimaknai sebagai kesediaan menerima segala bentuk nikmat maupun musibah, tetapi juga sebagai wujud kepercayaan yang utuh terhadap hikmah dan kehendak Allah dalam setiap peristiwa kehidupan. Bagi para sufi, ridha menjadi indikator kematangan spiritual seseorang karena menunjukkan bahwa hidupnya tidak lagi bergantung pada terpenuhinya keinginan pribadi,

²⁵ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 313–14.

²⁶ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 315.

melainkan pada keselarasan dengan kehendak Allah.²⁷ Dengan demikian, ridha bukanlah bentuk kepasrahan yang pasif, melainkan kondisi batin yang melahirkan ketenangan, kesabaran, dan kelapangan jiwa dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Berkenaan dengan Ridha, Imam Qusyairi mengutip ayat;

﴿ قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ ۚ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ۖ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ۚ ذَٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ۝۱۱۹ ﴾ (المائدة/5:119)²⁸

119. Allah berfirman, “Ini adalah hari yang kebenaran orang-orang yang benar bermanfaat bagi mereka. Bagi merekalah surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah rida kepada mereka dan mereka pun rida kepada-Nya. Itulah kemenangan yang agung.” (Al-Ma'idah/5:119)

Dari ayat di atas, Imam Qusyairi menjelaskan Ridha dengan sesuatu penerimaan, disebutkan bahwa beliau mendengar perkataan gurunya, Abu Ali Ad-Daqqaq berkata “tidak dapat disebut Ridha jika seseorang belum pernah mendapatkan cobaan. Namun dapat dikatakan seorang hamba tersebut ridha ketika ia mendapatkan cobaan dan tidak menentang hukum dan keputusan Allah.²⁹ Berkenaan dengan kebahagiaan, hidup yang damai selalu menerima keadaan baik dalam senang maupun duka. Tidak mempertanyakan mengapa hal tersebut terjadi kepadanya. Karena penerimaan selaras dengan mendapat kehidupan yang bahagia. Bahagia yang dicapai bukan dengan duniawi, melainkan mendekatkan diri kepada Allah dengan menanamkan konsep tersebut. Adanya cobaan yang

²⁷ Maulidiah Nurachsana, “Implementasi maqamat al-taqwa, al-tawakkal dan al-ridla dalam kehidupan modern,” *Maliki Interdisciplinary Journal* 3, no. 6 (2025): 1379–80.

²⁸ *Qur'an Kemenag*.

²⁹ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 274.

diberikan menunjukkan setelah berhasil melewatinya keadaan batin atau perasaan yang dirasakan menunjukkan adanya perubahan dari sedih menjadi senang.

e. Kematian

Pembahasan mengenai kematian dalam *Risâlah Qusyairiah* tidak diarahkan untuk menumbuhkan rasa takut, melainkan membangun kesadaran spiritual bahwa kehidupan dunia bersifat sementara. Kesadaran terhadap kematian mendorong manusia untuk memperbaiki amal, memperbanyak ibadah, dan mempersiapkan perjumpaan dengan Allah. Dalam perspektif ini, kebahagiaan dipahami sebagai hasil dari kehidupan yang dijalani dengan orientasi akhirat sehingga seseorang tidak terjebak pada kenikmatan dunia yang bersifat sementara. Kesadaran akan kefanaan dunia membentuk ketenangan hati karena manusia memahami bahwa tujuan akhir kehidupannya adalah kembali kepada Allah.³⁰

Berkenaan dengan kematian, Imam Qusyairi mengutip ayat

﴿الَّذِينَ تَتَوَفَّيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ اَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ۝۳۲﴾ (النحل/16:32)³¹

32. (Yaitu) orang-orang yang diwafatkan oleh malaikat dalam keadaan baik.) Mereka (para malaikat) mengatakan, “Salâmun ‘alaikum (semoga keselamatan tercurah kepadamu). Masuklah ke dalam surga karena apa yang telah kamu kerjakan.”

Maksudnya adalah wafat dalam keadaan suci dari kekufuran dan kemaksiatan atau dapat juga berarti mereka wafat dalam keadaan senang karena ada berita gembira dari malaikat bahwa mereka akan masuk surga. (An-Nahl/16:32)

³⁰ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 451.

³¹ *Qur'an Kemenag*.

Ayat ini beliau isyaratkan makna dari ‘keadaan baik’ sebagai tanda bahwa orang-orang tersebut selama hidup di dunia melaksanakan ibadah dengan sungguh-sungguh sehingga saat mereka wafat tidak memberatkan di hari pertanggung jawaban.³²

B. Seneca dan Surat-suratnya

1. Biografi Seneca

Seneca merupakan filsuf yang lahir di Roma, ayahnya bernama Lucius Annaeus Seneca, ia memiliki nama yang sama dengan ayahnya, namun ayahnya dikenal dengan sebutan sang Orator. Ayahnya *Ahl* i dalam pidato, dan sudah terkenal sejak dahulu. Ibunya bernama Helvia, Seneca lahir di Cordoba, Spanyol pada abad 4 SM. Seneca kecil saat berusia pindah menyusul sang ayah ke Roma, saat itu Roma dalam masa kepemimpinan Augustus. Seneca adalah anak ke 2 dari 3 bersaudara, kakak nya bernama Marcus Annaeus Novatus, Lucius Annaeus Seneca dan adiknya Lucius Annaeus Mela. Kakanya kemudian mengganti namanya menjadi Junius Gallio, karena diangkat anak dan dirawat oleh seseorang yang memiliki marga Gallio. Terkadang Seneca menyebut kakanya dengan nama Gallio (di dalam buku *On Anger*), terkadang memanggil atau menyebutnya dengan nama Novatus.³³

Seneca sang Filsuf, begitu sebutan untuk membedakan dengan sang ayah. Seneca muda belajar di Roma pada bidang retorika dan Filsafat hingga sukses. Saat pemerintahan Claudius, ia diangkat menjadi pejabat

³² An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 451.

³³ Seneca, *Hidup Bahagia ala Stoik*, 9.

bendahara kekaisaran dan kemudian diangkat lagi menjadi senator. Namun kesuksesan tersebut berakhir di tahun 41 M, ia terlibat dengan berbagai macam tuduhan dan fitnah seperti perzinahan, namun tentu saja itu palsu. Akan tetapi karena hal tersebut ia diasingkan ke Korsika.³⁴

Sebagai seorang penulis, Seneca dikenal dengan tulisan filsafat, kejadian-kejadian dalam kehidupannya yang hampir semuanya adalah tragedy atau sebuah penderitaan. Karya-karyanya terdiri dari 22 essay, dan 124 dalam bentuk surat yang kemudian disusun menjadi sebuah buku oleh muridnya yang berjudul *Letters From A Stoic*.³⁵

Masa di mana Seneca menjadi pejabat pemerintahan kepemimpinan Nero, mendapatkan perlakuan yang (menurutnya) melemah, Ia mengubah caranya hidup dengan menjauhi perkumpulan, jarang melakukan perjalanan dan menyibukkan diri di rumah. Sehingga, keadaan antara ia dan Nero mulai membaik. Seneca menjadi kepercayaan Nero dalam bidang pemberi saran dalam berbicara, karena Seneca adalah seseorang yang sopan dan jujur perkataannya.³⁶

2. Letters From a Stoic

Letters From a Stoic seperti yang telah disebutkan sedikit di atas, adalah sebuah kumpulan surat yang berurusan dengan isu moral.³⁷ Disebutkan di dalam prakata buku *Letters from a Stoic* bahwa buku yang disusun oleh murid

³⁴ Ephrin Glori Lumban Tobing dkk., “Konsep Hukum Alam Dan Grasi Dalam Seneca,” *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 02 (2024): 3–4, <https://journal.forikami.com/index.php/praxis/article/view/638>.

³⁵ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, trans. oleh Robin Campbell, Norris Classic Series (The Norris Group International, 2024), 223.

³⁶ Seneca, *Hidup Bahagia ala Stoik*, 10–11.

³⁷ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 223.

Seneca merupakan kumpulan surat yang Seneca tulis beberapa waktu sebelum ia meninggal. Seneca menulis surat ini pada masa pensiun setelah bekerja dan mengabdikan di bawah kepemimpinannya Nero selama lebih dari sepuluh tahun. Ada beberapa nama yang dimaksudkan di dalam surat yang ditulis oleh Seneca seperti Lucilius Junior, Jaksa Agung Sicilia dan lain-lain.³⁸

Surat-surat yang ditulis sering dimulai dengan sebuah pengamatan kehidupan sehari-hari, dan dilanjutkan dengan mengambil suatu isu atau prinsip dari pengamatannya. Seperti catatan harian, atau catatan meditasi filosofi. Surat-surat yang ditulis menitik beratkan pada tema-tema mendasar dalam stoikisme, seperti perenungan terhadap kematian, keteguhan hati orang yang bijak, dan kebajikan sebagai tingkat kebaikan tertinggi.³⁹

Dalam *Letters From a Stoic*, surat-surat yang dicantumkan di dalamnya tidak seluruhnya lengkap. Dari 124 surat, hanya 42 surat yang dimuat di dalam buku terbitan Norris Classic. Diantaranya yang penulis ambil dalam penelitian ini yaitu surat IX, XVI, LVI, LXXVII, LXXVIII, XC, dan XCI.

a. Kebahagiaan Menurut Seneca dalam *Letters From Stoic*

Konsep kebahagiaan dalam *Letters from a Stoic* tidak disajikan oleh Seneca dalam bentuk definisi yang sistematis pada satu bagian tertentu, melainkan tersebar dalam berbagai surat yang membahas kehidupan, kebajikan, pengendalian diri, ketenangan batin, serta hubungan manusia dengan takdir. Oleh karena itu, untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai konsep

³⁸ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 5.

³⁹ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 5.

kebahagiaan menurut Seneca, diperlukan penelusuran terhadap teks-teks yang memiliki keterkaitan makna dengan tema tersebut.

Subbab ini menyajikan data primer berupa kutipan-kutipan dari *Letters from a Stoic* yang memuat gagasan mengenai kebahagiaan, baik secara eksplisit melalui penggunaan istilah yang berkaitan dengan kehidupan yang baik (*happy life* atau *happiness*), maupun secara implisit melalui pembahasan tentang kebajikan, ketenangan jiwa, kebebasan batin, penerimaan terhadap takdir, serta penguasaan diri. Kutipan-kutipan tersebut dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian dan selanjutnya dianalisis menggunakan perspektif tasawuf untuk menemukan titik temu maupun perbedaannya dengan konsep kebahagiaan dalam tradisi Islam.

Penyajian data dilakukan secara deskriptif dengan mempertahankan konteks asli teks agar makna yang dikandung setiap kutipan tetap terjaga. Setelah seluruh data dipaparkan, peneliti akan melakukan analisis secara bertahap terhadap setiap konsep yang muncul sehingga diperoleh konstruksi pemikiran Seneca mengenai kebahagiaan sebagaimana tercermin dalam *Letters from a Stoic*.

b. Premeditatio Malorum

Secara etimologi, Premeditatio Malorum merupakan pertimbangan matang terhadap hal-hal buruk. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan pertimbangan matang adalah proses pemikiran, maka pertimbangan matang terhadap hal-hal buruk adalah bagaimana kita memproses pemikiran

terhadap hal-hal yang buruk yang akan terjadi di masa mendatang.⁴⁰ Premeditatio Malorum adalah Latihan membayangkan untuk hidup menderita, atau bisa disebut dengan membayangkan skenario terburuk di dalam hidup kita. Tujuan dari membayangkan skenario terburuk adalah untuk melatih otak bersiap menghadapi skenario terburuk itu. Sehingga apabila terjadi, maka kita akan siap bersikap bijak dan tenang dalam menjalaninya. Sebagai contohnya adalah, saat kita merasa resah dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi dan mencemaskan bahwa hal tersebut akan terjadi. Bayangkan saja hal yang membuat takut tersebut, latihlah sikap kita dengan merencanakan sikap bijak yang kita ambil apabila hal yang kita takutkan terjadi atau bahkan lebih buruk dari hal itu terjadi, kita akan berusaha untuk menghadapinya dengan sikap yang bijak.

dalam *Letters from a stoic* menulis surat terkait Latihan menderita yang ia tujukan kepada muridnya, Lucilius.

“....There’s no life at all if you fear everything that could happen. If you go down that road, there’s no end to your misery. So what should you do? Use your mind. Use you courage. Even if the fear is real, crush it with mental toughness. Most people panic over nothing. They’re lost in anxiety. They have no real reason to fear, and no guarantee that anything bad will happen. But they burn anyway. Once the panic starts, they don’t stop. They never say: “wait a minute, ... who told me this? Is it even true?” but, Lucilius, you deserve real

⁴⁰ Rommel Pasopati dkk., “Premeditatio Malorum And Dissemination Of Hope In Post-Pandemic Recovery,” *The Sunan Ampel Review of Political and Social Sciences* 1, no. 2 (2022): 196, <https://doi.org/10.15642/sarpass.2022.1.2.191-204>.

medicine, not surface treatments. Let other say : "maybe it won't happen." You yourself must say: "So what if it does?" this is the stoic path. This is Premeditatio Malorum. Imagine the worst-case scenario. Look it in the eye. And say: "let's see who wins." Maybe it even happens for you. Double down on your strength. Refine your courage. This is your path, brother. The path of Stoic mental toughness.⁴¹

Artinya adalah Hidup takkan berarti apa-apa jika kamu takut pada segala hal yang mungkin terjadi. Jika kamu memilih jalan itu, penderitaanmu takkan pernah berakhir. Jadi, apa yang harus kamu lakukan? Gunakan akal sehatmu. Gunakan keberanianmu. Sekalipun rasa takut itu nyata, hancurkanlah dengan ketangguhan mental. Kebanyakan orang panik karena hal-hal sepele. Mereka tersesat dalam kecemasan. Mereka tidak punya alasan nyata untuk takut, dan tidak ada jaminan bahwa hal buruk akan terjadi. Namun, mereka tetap merasa tertekan. Begitu kepanikan mulai muncul, mereka tidak bisa berhenti. Mereka tidak pernah berkata: "Tunggu sebentar, ... siapa yang mengatakan ini kepadaku? Apakah itu benar?" Namun, Lucilius, kamu layak mendapatkan obat yang sesungguhnya, bukan pengobatan yang hanya mengobati gejala. Biarkan orang lain berkata: "Mungkin itu tidak akan terjadi." Kamu sendiri harus berkata: "Lalu apa masalahnya jika itu terjadi?" Inilah jalan Stoik. Inilah Premeditatio Malorum. Bayangkan skenario terburuk. Tataplah langsung. Dan katakan: "Mari kita lihat siapa yang menang." Mungkin hal itu bahkan terjadi padamu. Perkuatlah kekuatanmu. *AsAhl* ah keberanianmu. Inilah jalanmu, saudaraku. Jalan ketangguhan mental Stoik.

⁴¹ Lucius Annaeus Seneca, "Library - Letters to Lucilius," Seneca's Letters, diakses 17 Februari 2026, <https://seneca.ink/library>.

Potongan surat di atas, Seneca mengatakan bahwa ada beberapa point yang yang harus diperhatikan, pertama bahwa saat membayangkan kemungkinan terburuk dari sebuah penderitaan yang mungkin akan terjadi, mungkin juga tidak adalah sebuah kesiapan menghadapinya, kedua, jangan menderita lebih duluan daripada mengalami penderitaannya saat membayangkannya.

c. Mencintai Taqdir (Amor Fati)

Menerima taqdir adalah semangat dalam menerima segala kejadian dalam kehidupan sebagai sesuatu yang harus dihadapi dengan kebajikan. Pembahasan tersebut menyebar di berbagai surat-surat Seneca yang ditulis untuk Lucilius. Seneca berulang kali menegaskan bahwa penderitaan, kehilangan, menderita sebuah penyakit, ataupun mengalami hal buruk bukan sesuatu yang menyebabkan manusia sedih atau tidak bahagia. Penentuan kebahagiaan pada diri manusia adalah bagaimana seseorang memandang dan memaknai peristiwa yang terjadi. Penerimaan terhadap takdir merupakan salah satu unsur penting dalam membangun konsep hidup bahagia, terutama dalam tradisi Stoik. Dalam perspektif ini, kebahagiaan tidak bergantung pada kemampuan manusia mengatur seluruh peristiwa kehidupan, melainkan pada kesiapan batin untuk menerima kenyataan yang datang sebagai bagian dari tatanan yang lebih besar. Seneca memandang bahwa hidup manusia selalu berada dalam lingkaran pasang surut yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan, sehingga kebijaksanaan justru tampak dari

kemampuan seseorang menyikapi ketentuan itu dengan tenang dan rasional.⁴²

Dalam mencintai Taqdir Seneca menulis hal tersebut di dalam suratnya ke 78 yang berbunyi: *“There are times when even to live is an act of bravery. Let me tell you the things that provided me with consolation in those days, telling you to begin with that the thoughts which brought me this peace of mind had all the effect of medical treatment.”*⁴³

Kalimat di atas di dalam surat Seneca menyebutkan bertahan hidup adalah sebuah aksi berani, dan bahwa kekuatan pikiran membentuk ketenangan batin, dan ketenangan batin itu seperti obat yang sama untuk mengobati sakit. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap taqdir buruk sekalipun dapat membuat sesuatu yang buruk dapat dilewati dengan tenang dan bahkan bisa menjadi penyembuh yang sama khasiatnya seperti mengonsumsi obat.

d. Dikotomi-Trikotomi Kendali

Dua hal berbeda yang mesti kita sadari bahwa ada sesuatu yang tidak berada di bawah kendali kita dan suatu hal yang lain, yang berada di bawah kendali kita, atau yang disebut dengan dikotomi kendali.⁴⁴ Dikotomi sendiri memiliki arti pembagian atas dua kelompok yang saling bertentangan.⁴⁵ Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa ada dua kendali yang

⁴² Ad Bergsma dan Monika Ardel, “Self-Reported Wisdom and Happiness: An Empirical Investigation,” *Journal of Happiness Studies* 13, no. 3 (2012): 481–99, <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9275-5>.

⁴³ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 129.

⁴⁴ Epictetus, *The Enchiridion* (125M), 1, <http://archive.org/details/epictetus-the-enchiridion>.

⁴⁵ Randy Sugianto (Yuku), *KBBI Mobile*.

berbeda, pertama di bawah kendali kita dan yang kedua adalah, tidak berada di bawah kendali kita.

Dikotomi kendali membagi dua hal yang secara sepenuhnya bisa dikendalikan dan tidak bisa dikendalikan, terdapat sebutan yang bermakna ada sebagian yang bisa kita kendalikan dan sebagiannya yang lain tidak bisa dikendalikan oleh kita. Apa yang dimaksud dengan sebagian yang bisa kita kendalikan. sebagai contohnya adalah di dalam kelas saat mengajar, kita sebagai guru atau wali kelas memiliki kendali terhadap isi kelas, termasuk murid. Namun di sisi lain ada hal yang sepanjang kita usahakan terkait proses pembelajaran sudah maksimal namun daya tangkap anak atau apa yang anak terima belum tentu sesuai dengan apa yang kita berikan dan inginkan. Sehingga hal ini termasuk dalam trikotomi kendali, atau sebagian berada di bawah kendali kita.⁴⁶

Dalam pengendalian diri, di dalam *Letters From a Stoic*, Seneca menyebutkan; *The man who refuses to allow anything that goes badly for him to affect him. Consider then whetere it migh not be preferable to call it mind that is ‘invulnerable above all suffering’..*”⁴⁷

Potongan surat di atas memiliki maksud bahwa seseorang yang menolak untuk mebiarkan apapun yang berjalan buruk mempengaruhinya, mungkin lebih baik menyebutnya seseorang yang kuat atau teguh pikirannya di atas segala penderitaan.

⁴⁶ Manampiring, *Filosofi Teras*, 63–65.

⁴⁷ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 28.

Selain itu dalam Letters 22⁴⁸ Seneca menyebutkan; “*People don’t care how nobly they live, only how long – even though living nobly is within everyone’s reach, while living long is within no one’s power.*”⁴⁹

Artinya, Orang-orang tidak peduli hidup yang mulia, melainkan seberapa lama. Padahal hidup yang mulia berada dalam kendali sedangkan seberapa lama hidup tidak berada dalam kendali manusia.

Dalam perkembangan kajian Stoikisme modern, prinsip tersebut juga dipahami melalui konsep trikotomi kendali (*trichotomy of control*), yaitu adanya kategori ketiga berupa hal-hal yang hanya sebagian berada dalam kendali manusia. Pada kondisi ini seseorang tetap berkewajiban memberikan usaha yang terbaik terhadap sesuatu yang masih dapat dipengaruhi, namun hasil akhirnya tetap harus diterima sebagai sesuatu yang berada di luar kuasanya. Sebagai contoh, seorang guru memiliki kendali terhadap persiapan pembelajaran, metode mengajar, serta sikap profesional yang ditunjukkan selama proses belajar mengajar berlangsung. Akan tetapi, tingkat pemahaman, motivasi, maupun hasil belajar setiap peserta didik tidak sepenuhnya dapat dikendalikan oleh guru. Oleh karena itu, Stoikisme mengajarkan agar seseorang memusatkan perhatian pada kualitas ikhtiarnya, bukan pada hasil akhir yang sepenuhnya berada di luar kendali.

⁴⁸ Dalam terbitan Norris Classic, tidak terdapat surat XXII namun peneliti menemukannya di website.

⁴⁹ Seneca Annaeus Lucius, *Seneca Letter 22: On the Futility of Half-Way Measures — Modern Translation*, 14 November 2014, <https://www.lettersfromstoic.net/letter-22-on-the-futility-of-half-way-measures/>.

Prinsip tersebut selaras dengan pemikiran Seneca dalam *Letters from a Stoic*. Ia menegaskan bahwa seseorang yang bijaksana adalah orang yang tidak membiarkan berbagai kesulitan atau peristiwa buruk menguasai keadaan batinnya. Seneca menulis, "*The man who refuses to allow anything that goes badly for him to affect him...*",⁵⁰ yang menunjukkan bahwa keteguhan batin lahir dari kemampuan mengendalikan respons terhadap penderitaan, bukan dari kemampuan menghilangkan penderitaan itu sendiri. Dengan demikian, kebahagiaan menurut Seneca tidak ditentukan oleh keadaan eksternal, tetapi oleh kualitas batin seseorang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Seneca juga menegaskan bahwa manusia sering kali lebih memikirkan lamanya hidup daripada kualitas hidup yang dijalannya. Dalam salah satu suratnya ia menyatakan, "*People don't care how nobly they live, only how long – even though living nobly is within everyone's reach, while living long is within no one's power.*"

Artinya, *Orang-orang tidak terlalu memedulikan seberapa mulia mereka menjalani hidup, melainkan hanya seberapa lama mereka hidup. Padahal, hidup secara mulia berada dalam jangkauan setiap orang, sedangkan hidup lama sama sekali tidak berada dalam kuasa siapa pun.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hidup secara mulia merupakan sesuatu yang berada dalam kendali manusia, sedangkan panjang pendeknya usia sepenuhnya berada di luar kekuasaan manusia. Oleh karena itu,

⁵⁰ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 28.

kebahagiaan tidak ditentukan oleh lamanya seseorang hidup, melainkan oleh bagaimana ia menjalani kehidupan tersebut berdasarkan kebajikan (*virtue*), kebijaksanaan (*wisdom*), dan pengendalian diri (*self-control*).⁵¹

e. Kebajikan dan Kebijaksanaan

Salah satu aspek yang dapat menghadirkan rasa kepuasan dalam hidup adalah berbuat kebajikan, Seneca menyebutkan bahwa kebajikan merupakan keutamaan dalam kebijaksanaan.⁵² Kebijaksanaan (*wisdom* atau *sophia*) merupakan kebajikan utama dalam filsafat Stoisisme yang berfungsi membimbing manusia dalam menentukan sikap terhadap berbagai peristiwa kehidupan. Dalam pandangan Seneca, kebijaksanaan tidak hanya berarti memiliki pengetahuan, tetapi juga kemampuan menggunakan akal secara benar sehingga mampu membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang berada di luar kendalinya.

Hidup bahagia, adalah hidup dengan kebijaksanaan, Seneca menulis di surat ke XVI atau 16; “... *that no one can lead a happy life, or even one that is bareable, without the pursuit of wisdom, and that the perfection of wisdom is what makes the happy life, although even the beginnings of wisdom make life bareable..*”⁵³

Artinya,

Tidak ada seorang pun yang dapat mencapai kehidupan yang bahagia, bahkan kehidupan yang dapat dijalani dengan layak, tanpa usaha untuk memperoleh kebijaksanaan. Kesempurnaan

⁵¹ Annaeus, *Seneca Letter* 22.

⁵² Seneca, *Hidup Bahagia ala Stoik*, 129.

⁵³ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 47.

kebijaksanaan merupakan faktor yang mewujudkan kebahagiaan sejati, sedangkan tahap-tahap awal dalam mencapai kebijaksanaan setidaknya telah menjadikan kehidupan lebih layak untuk dijalani.

Selain itu, Seneca menyebutkan di surat XC atau 90 bahwa “... *that our debt to philosophy is greater than the debt we owe to the gods (by just so much as a good life is more than simply life) had it not been for the fact that philosophy...*”⁵⁴

Artinya “*Utang kita kepada filsafat lebih besar daripada utang kita kepada para dewa, sejauh kehidupan yang baik lebih bernilai daripada sekadar hidup. Andaikata filsafat tidak mengajarkannya kepada kita, niscaya manusia tidak akan mengetahui jalan menuju kehidupan yang baik*”

f. Mempersiapkan Kematian

Dalam kehidupan sebenarnya terdapat satu ikatan yang membuat kita tertahan dalam perbudakan, yaitu cinta kehidupan. Seneca menyebutkan di dalam bukunya, bahwa kita enggan untuk berpisah, bahkan dalam kematian yang muncul dalam bayangan kita sendiri adalah sebuah kejahatan, meskipun sebenarnya kejahatan (kematian) tidak jahat sama sekali.⁵⁵

Mengenai kematian, Seneca menulis di dalam surat, ia mengatakan bahwa mendapat petuah atau nasihat mengenai kematian, ia menulis; “... *the times are frequent enough when we cannot reconcile ourselves to dying, or to knowing that we thought to die.*”⁵⁶

⁵⁴ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 163.

⁵⁵ Seneca, *Hidup Bahagia ala Stoik*, 285.

⁵⁶ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 124.

Bahwa sering kali kita tidak bisa menerima kematian, atau mengetahui bahwa kita seharusnya mati. Sesuatu yang pasti dari kehidupan adalah kematian.

Masih di surat ini pula, Seneca menulis “...*you weren't thinking, surely that you wouldn't yourself one day arrive at the destination towards which you've been heading from the beginning? every journey has its end.*”⁵⁷

Ia mengatakan bahwa kamu tidak pernah membayangkan bahwa suatu hari nanti kamu tidak akan pernah sampai di tujuan yang selama ini kamu tuju sejak awal, bukan? Setiap perjalanan pasti memiliki akhir.

“... *you are scared of dying—and, tell me, is the kind of life you lead really any different from being dead?*”⁵⁸

Artinya, kamu takut mati—dan, katakanlah, apakah kehidupan yang kamu jalani ini benar-benar berbeda dari keadaan mati?

Berdasarkan pemaparan data yang telah disajikan, dapat diketahui bahwa *Risâlah Qusyairiah* maupun *Letters From a Stoic* memuat sejumlah konsep yang berkaitan dengan pembentukan makna kebahagiaan, meskipun keduanya tidak selalu mendefinisikan kebahagiaan secara eksplisit. Pada *Risâlah Qusyairiah*, data teks yang telah dipaparkan meliputi konsep mujahadah, zuhud, kemerdekaan, sabar, dan kesadaran terhadap kematian sebagai bagian dari perjalanan spiritual seorang salik. Adapun dalam *Letters From a Stoic*, data teks yang telah disajikan mencakup konsep *Premeditatio Malorum*,

⁵⁷ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 125.

⁵⁸ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 127.

penerimaan terhadap takdir, dikotomi maupun trikotomi kendali, kebajikan dan kebijaksanaan serta refleksi mengenai kematian sebagai bagian dari pembentukan kebajikan dan ketenangan batin.

Pemaparan pada bab ini bertujuan untuk menyajikan data primer secara utuh sebagaimana terdapat dalam kedua karya tersebut, tanpa memberikan penafsiran ataupun penilaian terhadap makna yang dikandungnya. Seluruh kutipan dan konsep yang telah disajikan merupakan dasar tekstual yang akan digunakan dalam proses interpretasi menggunakan pendekatan hermeneutika. Dengan demikian, Bab III berfungsi sebagai landasan data penelitian yang menjadi pijakan dalam memahami konstruksi makna kebahagiaan menurut Imam al-Qusyairi dan Seneca.