

BAB IV

ANALISIS KOMPARATIF KONSEP HIDUP BAHAGIA

Bab ini merupakan inti dari penelitian yang bertujuan mengungkap makna kebahagiaan sebagaimana dipahami dalam *Letters from a Stoic* karya Seneca dan *Risâlah Qusyairiah* karya Imam al-Qusyairi. Setelah pada bab sebelumnya dipaparkan data-data tekstual yang berkaitan dengan tema kebahagiaan, tahap berikutnya adalah melakukan interpretasi terhadap data tersebut agar diperoleh pemahaman yang utuh mengenai konsep kebahagiaan yang dibangun oleh kedua tokoh. Analisis tidak hanya diarahkan untuk mengetahui makna yang tersurat dalam teks, tetapi juga berusaha menemukan makna yang tersirat melalui hubungan antara konteks pengarang, struktur pemikiran yang melatarbelakanginya, serta relevansinya dengan realitas kehidupan manusia pada masa kini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan hermeneutik sebagai landasan utama dalam memahami teks. Pendekatan ini dipilih karena objek penelitian berupa karya-karya klasik yang lahir dari ruang, waktu, dan latar budaya yang berbeda dengan kehidupan masyarakat modern.¹ *Letters from a Stoic* ditulis oleh Seneca pada masa Kekaisaran Romawi, sedangkan *Risâlah Qusyairiah* disusun oleh Imam al-Qusyairi dalam tradisi intelektual Islam klasik. Meskipun keduanya lahir dalam lingkungan sosial, budaya, dan keagamaan yang berbeda, kedua karya tersebut sama-sama memuat refleksi mengenai kehidupan manusia, pembentukan karakter, serta jalan menuju kehidupan yang baik. Oleh karena itu, pemaknaan

¹ Richard E. Palmer, *Hermeneutics : Interpretation Theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer*, with Internet Archive (Evanston [Ill.] : Northwestern University Press, 1969), <http://archive.org/details/hermeneuticsinte0000palm>.

terhadap kedua teks tidak cukup dilakukan melalui pembacaan literal, tetapi memerlukan proses interpretasi agar pesan-pesan yang terkandung di dalamnya dapat dipahami secara komprehensif.²

Selain pendekatan hermeneutik, penelitian ini juga memanfaatkan fenomenologi sebagai pendekatan pendukung. Kehadiran fenomenologi bertujuan untuk membantu memahami pengalaman eksistensial manusia sebagaimana tergambar dalam kedua teks. Kebahagiaan dalam pemikiran Seneca maupun Imam al-Qusyairi tidak lahir dari pembahasan yang bersifat abstrak semata, tetapi berangkat dari pengalaman nyata manusia ketika menghadapi kehilangan, penderitaan, ketidakpastian, kematian, kegelisahan, serta berbagai dinamika kehidupan. Oleh sebab itu, fenomenologi memberikan ruang untuk memahami bagaimana pengalaman-pengalaman tersebut dimaknai oleh manusia dan bagaimana pengalaman itu membentuk cara seseorang memandang kebahagiaan. Dengan demikian, konsep kebahagiaan dipahami sebagai sesuatu yang tumbuh dari proses kesadaran manusia dalam menghadapi realitas kehidupannya.³ Pendekatan etika digunakan sebagai perspektif pendukung berikutnya untuk menelaah dimensi normatif yang terkandung dalam kedua karya. Baik Stoisisme maupun tasawuf tidak hanya menjelaskan bagaimana manusia memahami kehidupan, tetapi juga mengajarkan bagaimana manusia seharusnya bertindak.⁴

² M. Luqmanul Hakim Habibie, *Hermeneutik Dalam Kajian Islam*, 1, no. 1 (2016): 220.

³ Nurma Ali Ridlwan, "Pendekatan Fenomenologi Dalam Kajian Agama," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 7, no. 2 (1970), <https://doi.org/10.24090/komunika.v7i2.385>.

⁴ Sofiatius Sholeha dan Ainur Rofiq Sofa, "Konsep Etika Keutamaan Dalam Tasawuf Abdul Qadir Al-Jailani Dan Pengaruhnya Terhadap Terbentuknya Akhlak Manusia," *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2025): 176–86, <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i1.828>.

A. Hakikat Kebahagiaan

Kebahagiaan sering sekali menjadi pembicaraan dan bahkan menjadi tujuan hidup setiap manusia. Namun, seiring kemajuan teknologi yang ada di zaman modern seperti sekarang justru kebahagiaan sering kali tidak didapatkan oleh mereka yang hidup dan mencarinya. Berbagai kalangan membicarakan mengenai bagaimana hidup bahagia namun tidak mengetahui apa hakikat kebahagiaan sebenarnya. Zaman modern yang tentunya menyediakan segala kemudahan tanpa batas justru tidak serta merta menjadikan orang-orang yang hidup pada zaman itu menjadi bahagia. Tanpa disadari bahwa apa yang dikejar bukan menjadikan hidup bahagia dengan kebahagiaan sebenarnya. Dalam hal ini bukan karena kebahagiaan semakin sulit didapatkan tetapi karena kebahagiaan dipandang dengan pandangan yang berbeda. Karena patokan kebahagiaan orang-orang bukan lagi kebahagiaan yang bersifat jangka panjang tetapi kebahagiaan yang berjangka pendek.⁵ Imam Qusyairi dalam *Risâlah Qusyairiah* merumuskan konsep-konsep tasawuf untuk diterapkan di dalam kehidupan dengan menjadikan Allah sebagai tujuan utama. Sebelum mencapai tujuan utamanya, sebagai manusia justru tidak serta merta mendapatkan sesuatu dengan instan. Dalam hal ini tentu terdapat maqam-maqam dan keadan-keadaan yang dilewati dan dirasakan oleh seseorang dalam menapaki jalan tersebut. Keadaan yang dirasakan dan tingkatan yang dilewati seseorang tentu terorientasi pada kualitas hidupnya. Sehingga kebahagiaan di dalam *Risâlah Qusyairiah* justru merupakan tercapainya tingkatan-tingkatan tertentu dalam ketenangan batin yang lahir melalui proses

⁵ Imam Wahyudi dkk., "Kebahagiaan dan Digital," ResearchGate, PT MAFY MEDIA LITERASI INDONESIA, Juli 2024, https://www.researchgate.net/publication/383794322_Kebahagiaan_dan_Digital.

menapaki jalan menuju Allah atau mendekatkan diri kepada Allah. Hakikat kebahagiaan menurut Imam al-Qusyairi bukan sekadar hadirnya rasa tenang, tetapi tercapainya kemerdekaan batin melalui terbebasnya hati dari ketergantungan kepada selain Allah. Kemerdekaan tersebut tidak berarti manusia meninggalkan dunia, melainkan tidak lagi menjadikan dunia sebagai pusat orientasi hidupnya.⁶ Keadaan batin yang telah mencapai kedekatannya kepada Allah dalam maqam-maqam tertentu merupakan anugerah yang sangat berharga dan bahkan menjadi tanda bahwa hal itu melebihi dari apapun termasuk hal-hal yang bersifat duniawi. Dalam hal ini, Imam Qusyairi menyebutkan bahwa pencapaian maqam-maqam tertentu dengan amalan tertentu adalah pencapaian kesejatian hidup dengan pencarian yang tidak mengenal lelah, beratnya syarat-syaratnya dan beban kewajiban yang harus dipenuhi.⁷ Dengan demikian, kebahagiaan menurut Imam Qusyairi justru merupakan keadaan batin yang stabil dan tidak terpengaruh terhadap hal yang bersifat duniawi. Karena pendekatan diri kepada Allah lah kebahagiaan sejati itu. Puncak dari segala perjalanan hidup, dan sepanjang kehidupan merupakan perjuangan dalam mendekatkan diri kepada Allah.

Kebahagiaan menurut Seneca berbeda dengan Imam Qusyairi yang menjadikan Allah sebagai puncak kebahagiaan bukan hanya di dunia melainkan di akhirat. Seneca memandang kebahagiaan merupakan ketenangan jiwa dan kegembiraan yang diperoleh dari kebajikan dan kebijaksanaan.⁸ Seneca memandang kebahagiaan yang sebenarnya adalah kebahagiaan yang bersifat

⁶ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 314.

⁷ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 58.

⁸ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 47.

jangka panjang dan tidak mudah goyah karena gangguan dari luar. Ketenangan jiwa yang ada dalam diri muncul karena kebajikan dan kebijaksanaan yang hanya bergantung pada sesuatu yang berasal dari dalam diri.

Penulis melihat, bahwa kebahagiaan yang dimaksud memiliki persamaan pada sesuatu yang bersifat jangka panjang dan bukan dari aspek luar. Meskipun demikian, Seneca memandang bahwa kebahagiaan merupakan keselarasan akal dan jiwa dalam bentuk kebajikan dan kebijaksanaan dan Imam Qusyairi memandang kebahagiaan sejati merupakan ketercapaian kedekatan diri seseorang kepada Allah sebagai puncak dari kehidupan, yang merupakan titik perbedaan pula namun tidak bertentangan. Dalam hal ini, penulis membaca perbedaan di antara keduanya dengan pendekatan hermeneutik untuk memberi pemaknaan dari pendapat yang berbeda menjadi saling melengkapi atau *complementary dimension* yang dapat dipahami dalam konteks kehidupan modern saat ini.⁹

Selain itu, makna kebahagiaan di kehidupan zaman sekarang tidak bisa kita gantungkan pada sesuatu yang mudah sekali hilang, seperti jabatan, harta, kehormatan, pencapaian dan lain-lain meskipun tidak dapat kita nafikan bahwa sekarang di kehidupan modern ini kebahagiaan yang kita lihat justru berasal dari hal tersebut. Dalam *Risâlah Qusyairiah*, Imam Qusyairi menyusun konsep tasawuf dengan tema-tema yang memudahkan untuk diterapkan dalam kehidupan zaman sekarang. Namun apakah hal tersebut merupakan ketetapan yang kita sendiri tetapkan atau karena mengikuti ukuran orang lain? Apakah kebahagiaan yang orang lain rasakan, kebahagiaan orang lain yang kita lihat apabila kita

⁹ Palmer, *Hermeneutics*.

mendapatkan sesuatu yang sama apakah rasa kebahagiaan yang akan kita rasakan sama? Apakah dengan kita memiliki sesuatu yang orang lain miliki akan mendapatkan perasaan Bahagia yang sama? Padahal kenyataannya tidak selalu seperti itu. Berkenaan dengan ini, Imam Qusyairi menyoroti tentang kesyukuran baik terhadap nikmat ataupun terhadap sesuatu yang tidak nikmat. Beliau menyebutkan bahwa orang-orang yang bersyukur terbagi dua, pertama syukur mendapatkan nikmat (*Syakir*) dan *Ahl i* syukur terhadap sesuatu yang tidak ia miliki (*syakur*).¹⁰ Penulis melihat bahwa orang yang bahagia ialah orang yang selalu bersyukur, batinnya tenang terhadap segala sesuatu yang didapatkan baik kenikmatan atau tidak mendapatkan nikmat. Karena orang yang bahagia, batinnya tenang karena dekat dengan Allah justru akan nampak pada dzahirnya, luarnya dan tingka lakunya. Dan apa yang dimiliki atau kenikmatan yang ada ternyata tidak membuat kita serta merta Bahagia, perasaan biasa saja bahkan mungkin lupa bahwa nikmatnya hal tersebut tidak bisa tergantikan dengan uang yang banyak, jabatan yang tinggi. Saat sakit, saat nikmat tersebut diambil justru menjadi sarana yang dapat membuat kita menginginkan kenikmatan sehat tersebut, saat kita merasakan hal yang tidak mengenakan justru kita akan merasakan kenikmatan. Setelah sakit, dan sehat kembali kita justru akan merasakan senangnya mendapatkan kesehatan tersebut. Setelah sakit kita justru akan menjaga Kesehatan yang kita miliki dengan sebaik mungkin. Seneca mengatakan di dalam suratnya dan menyoroti perkara syukur dan menyebutkan bahwa rasa syukur merupakan

¹⁰ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 245–46.

perasaan dan pengalaman yang luarbiasa, karena kesyukuran tersebut hanya dimiliki oleh orang yang jiwanya tenang, jiwa ilahi dan diberkati.¹¹

B. Tujuan Hidup Manusia

Fasilitas dalam kehidupan modern saat ini menjadi sesuatu yang sangat membuat banyak perubahan dari waktu ke waktu, salah duanya adalah teknologi dan media sosial. Teknologi semakin canggih, media sosial memberikan informasi dan menyebarkan informasi instant dan sangat pintar. Kemudahan yang diberikan tentu memiliki dampak terhadap orang-orang yang mengkonsumsi media tanpa tanpa disaring. Pergeseran makna tentang bahagia menjadi semakin signifikan. Sehingga pergeseran makna kebahagiaan memberikan dampak pula pada tujuan hidup manusia di dunia.¹² Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan globalisasi telah membawa perubahan besar terhadap cara manusia memandang tujuan hidup. Kehidupan modern menawarkan berbagai peluang untuk memperoleh pendidikan, pekerjaan, kekayaan, dan pengakuan sosial. Akan tetapi, kemajuan tersebut tidak selalu diikuti oleh meningkatnya pemahaman manusia mengenai makna hidupnya. Tidak sedikit individu yang berhasil mencapai berbagai target material, namun tetap merasakan kekosongan batin, kehilangan arah, bahkan mengalami krisis eksistensial. Dalam situasi seperti ini, tujuan hidup sering kali dipersempit menjadi sekadar pencapaian karier, akumulasi kekayaan, atau pencarian validasi sosial melalui berbagai media digital. Akibatnya, manusia

¹¹ Seneca Annaeus Lucius, *Seneca Letter 81: On Benefits — A Modern Translation with Breakdown*, 25 Mei 2026, <https://www.lettersfromstoic.net/letter-81-on-benefits/>.

¹² Muhammad Malik Fajar, “Tujuan Hidup Manusia Modern Menurut Hamka” (bachelorThesis, FU, 2024), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79001>.

lebih banyak mengejar keberhasilan daripada memahami alasan mengapa ia hidup.

Berkenaan dengan tujuan hidup manusia, Seneca mengatakan bahwa dalam kehidupan sejak awal adalah menyadari bahwa kematian pasti akan datang. Sehingga ditekankan sekali darinya bahwa dalam kehidupan justru meningkatkan kualitas hidup karena kematian yang baik adalah dengan menjalani kehidupan yang baik sehingga kematian tidak akan menakutkan. Bahkan dalam kehidupan, sesuatu yang pasti adalah kematian.¹³ Berkenaan hal ini penulis melihat bahwa dalam menjalani kehidupan Seneca menjadikan kebajikan dan kebijaksanaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan. Yang mana, ia menyebutkan pula bahwa kebajikan merupakan keutamaan dalam kebijaksanaan dalam suratnya ia menyebutkan *as often as you wish to know what is to be avoided or what to be sought, consider it's relation to the supreme good, to the purpose of your whole life* artinya, bahwa kita harus mengetahui apa yang sebaiknya dihindari dan apa yang selayaknya dicari, dan kita harus mempertimbangkan segala sesuatu dengan kebaikan tertinggi, karena itu adalah tujuan dari seluruh kehidupan.¹⁴

Imam Qusyairi tentu memandang bahwa menjalani kehidupan, tujuan manusia hidup di dunia adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, menyucikan jiwa dari hal-hal yang bersifat duniawi dengan jalan spiritual dan bahkan manusia dapat mencapai pada tingkatan mengenal Allah (*ma'rifat Allah*).¹⁵ Dalam hidup di zaman yang benar yang terkadang tertutup atau tersamarkan oleh gemerlap

¹³ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 124.

¹⁴ Seneca Annaeus Lucius, *Letter 71: On the Supreme Good | Seneca Letters From a Stoic*, 25 Desember 2018, <https://www.lettersfromastoc.net/letter-71-on-the-supreme-good/>.

¹⁵ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 58.

duniawi yang seperti fatamorgana. Imam Qusyairi menekankan bahwa dalam kehidupan, sejatinya tujuan adalah menuju Allah. Bagi al-Qusyairi, setiap maqâm yang dilalui—seperti taubat, *wârâ'*, zuhud, sabar, syukur, tawakal, dan ridha—bukanlah tujuan yang berdiri sendiri, melainkan tahapan menuju kesempurnaan hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Dengan demikian, tujuan hidup manusia bukan sekadar memperoleh ketenangan psikologis, tetapi mencapai keridhaan Allah yang kemudian melahirkan ketenteraman batin sebagai buah dari kedekatan spiritual tersebut. Kehidupan dunia dipandang sebagai ruang pendidikan jiwa yang mempersiapkan manusia menuju kehidupan yang lebih abadi.

Dalam kehidupan modern yang sering mengidentikkan tujuan hidup dengan pencapaian material, kedua tradisi tersebut menghadirkan kritik yang mendasar. Imam al-Qusyairi mengingatkan bahwa tujuan hidup manusia tidak berhenti pada keberhasilan duniawi, tetapi bermuara pada kedekatan dengan Allah sebagai sumber makna yang transenden. Seneca mengingatkan bahwa tujuan hidup tidak ditentukan oleh keadaan di luar diri, melainkan oleh kualitas karakter yang dibangun melalui kebajikan dan pengendalian diri. Melalui dialog hermeneutik terhadap kedua pemikiran tersebut, dapat dipahami bahwa tujuan hidup manusia yang bermakna tidak hanya menuntut keberhasilan dalam mencapai sesuatu, tetapi juga keberhasilan dalam membentuk diri menjadi pribadi yang memiliki integritas moral, ketenangan batin, dan arah hidup yang jelas.

C. Sumber Kebahagiaan

Perubahan orientasi terhadap tujuan hidup yang terjadi di masa kini menjadikan sumber kebahagiaan semakin bergantung pada faktor-faktor yang berada di luar kendali manusia. Peningkatan pendapatan, promosi jabatan, bertambahnya pengikut di media sosial, hingga kepemilikan berbagai simbol kemewahan yang sering dipandang sebagai indikator utama keberhasilan hidup. Namun, kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa kebahagiaan yang bersumber dari faktor eksternal memiliki sifat yang tidak tetap. Ketika keberhasilan tersebut hilang, berganti, atau dimiliki oleh orang lain dalam bentuk yang dianggap lebih baik, rasa puas yang sebelumnya muncul perlahan berubah menjadi kecemasan, iri hati, bahkan perasaan tidak cukup terhadap diri sendiri.¹⁶

Namun, apabila kebahagiaan dimaknai dengan ketenangan jiwa, pikiran dan batin, serta kedekatan batin kepada Allah maka kebahagiaan justru bukan berasal dari faktor eksternal. Kedekatan kepada Allah melahirkan kemerdekaan batin karena manusia tidak lagi menggantungkan kebahagiaannya pada sesuatu yang mudah berubah. Membangun ketenangan batin dengan menyadari bahwa ketika menginginkan kebahagiaan sejati, sumber kebahagiaan itu berasal dari dalam diri sendiri yang berusaha untuk selalu membentuk akhlak, kepribadian dan melatih jiwa dan batin dengan *mujahadah*, dan *tazkiyat an-nafs*.

Berkenaan dengan sumber kebahagiaan, Seneca menekankan bahwa kebahagiaan bersumber dari diri manusia sendiri, yaitu melalui kemampuan mengelola pikiran dan jiwanya. Ia menyatakan, *"If you live according to nature, you will never be poor. And if you live according to opinion, you will never be*

¹⁶ Theda Renanita dan Cicilia Larasati Rembulan, "The Effects of Social Comparison and Subjective Financial Well-Being on Subjective Well-Being," *Europe's Journal of Psychology* 21, no. 3 (t.t.): 179–80, <https://doi.org/10.5964/ejop.14791>.

rich." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa manusia yang hidup sesuai dengan kodrat dan kebajikan tidak akan merasa miskin, sedangkan manusia yang hidup berdasarkan penilaian dan ekspektasi orang lain tidak akan pernah merasa cukup. Penulis melihat bahwa pandangan ini sangat relevan dengan kehidupan modern. Banyak orang menggantungkan kebahagiaannya pada pujian, pengakuan, dan pencapaian sosial sehingga ketenangan yang diperoleh hanya bersifat sementara. Kebahagiaan menjadi rapuh karena bergantung pada sesuatu yang berada di luar dirinya. Sebaliknya, hidup selaras dengan kodrat (*living according to nature*) mengajarkan manusia untuk menerima kehidupan sebagaimana adanya dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Dalam perspektif tasawuf, prinsip tersebut memiliki titik temu dengan orientasi hidup seorang hamba yang hanya mengharapkan ridha Allah, bukan pengakuan manusia.¹⁷

Pemahaman tersebut dapat dilihat dalam kisah Asy-Syibli yang dikutip Imam al-Qusyairi dalam *Risâlah Qusyairiah*. Diceritakan bahwa Bakran, salah seorang murid sekaligus pelayan Asy-Syibli, mengisahkan bahwa gurunya pernah merasa sangat gelisah karena masih menyimpan satu dirham yang belum dikeluarkan di jalan Allah. Padahal sebelumnya Asy-Syibli telah menginfakkan ribuan dirham, namun keberadaan satu dirham yang masih tersisa tetap mengganggu ketenangan hatinya. Kegelisahan itu bukan disebabkan oleh kecilnya nilai uang tersebut, melainkan karena ia khawatir masih terdapat keterikatan hati terhadap urusan dunia. Setelah meminta Bakran membantunya berwudhu, Asy-

¹⁷ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 49.

Syibli menyelesaikan wudhunya dan tidak lama kemudian beliau wafat. Kisah ini menunjukkan bahwa bagi seorang sufi, kebahagiaan dan ketenangan batin tidak diukur dari banyak atau sedikitnya harta yang dimiliki, tetapi dari kebersihan hati dari segala bentuk ketergantungan kepada selain Allah. Penulis melihat bahwa kisah tersebut mempertegas pandangan Imam al-Qusyairi bahwa sumber kebahagiaan bukan terletak pada kepemilikan materi, melainkan pada kemerdekaan batin dari keterikatan terhadap dunia. Meskipun Seneca dan Imam al-Qusyairi berangkat dari landasan yang berbeda, keduanya sama-sama menolak menjadikan harta, pujian, dan pengakuan sebagai sumber kebahagiaan. Perbedaannya, Seneca menekankan kebebasan batin melalui pengendalian rasio dan kebajikan, sedangkan Imam al-Qusyairi menekankan kebebasan batin melalui penyucian jiwa dan ketergantungan penuh kepada Allah. Dengan demikian, kedua pemikiran tersebut menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati lahir ketika manusia tidak lagi diperbudak oleh hal-hal yang bersifat eksternal, melainkan menemukan sumber ketenangan di dalam batinnya.¹⁸

Dari cerita tersebut bahwa dalam kehidupan yang pasti diantaranya hanyalah kematian, namun harta duniawi yang selama ini dikejar tidak lagi menjadi sumber kebahagiaan dan bahkan menjadi sumber penderitaan dan penyesalan. Sering sekali kita mendengar kata-kata bahwa harta tidak dibawa mati, maka hal itu adalah benar. Maka melatih diri dengan *zuhud* dapat memberikan cara pandang yang berbeda dalam menjadikan hal-hal yang menjadi sumber bahagia. dalam *Risâlah Qusyairiah* *zuhud* lebih menunjuk pada keadaan

¹⁸ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 458.

hati yang tidak terikat oleh kenikmatan duniawi. Seseorang tetap dapat bekerja, memiliki harta, ataupun menduduki jabatan tertentu, tetapi seluruh kepemilikan tersebut tidak menjadi pusat kecintaan yang menguasai hatinya. Dengan kata lain, dunia berada di tangan, bukan di dalam hati.¹⁹

Makna zuhud tersebut memiliki relevansi yang sangat kuat terhadap kehidupan masyarakat modern yang cenderung dibentuk oleh budaya konsumtif dan kompetisi sosial. Berbagai bentuk kemajuan teknologi telah mempermudah manusia memperoleh barang, informasi, maupun hiburan dalam waktu yang singkat. Akan tetapi, kemudahan tersebut juga melahirkan keinginan-keinginan baru yang seolah tidak pernah berakhir. Kebahagiaan akhirnya diukur berdasarkan apa yang dimiliki, bukan berdasarkan siapa diri seseorang. Akibatnya, manusia terus mengejar kepemilikan tanpa pernah benar-benar merasa cukup.

Dalam kondisi demikian, zuhud menghadirkan kritik terhadap paradigma tersebut. Zuhud tidak mengajarkan manusia untuk membenci dunia, tetapi mengajarkan agar dunia tidak mengendalikan arah hidupnya. Ketika seseorang tidak lagi menjadikan harta, jabatan, maupun pujian sebagai sumber utama kebahagiaan, ia akan lebih mudah merasakan qana'ah, bersyukur atas apa yang dimiliki, dan tidak mudah terguncang ketika kehilangan sesuatu. Kebahagiaan yang lahir dari zuhud bukan berasal dari sedikitnya harta, melainkan dari kebebasan hati terhadap ketergantungan pada harta.

D. Jalan Menuju Kebahagiaan

¹⁹ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 155.

Pemetaan maqam-maqam pendekatan diri kepada Allah yang diawali dengan taubat mengisyaratkan bahwa taubat merupakan langkah fundamental sebelum *salik* memasuki tahapan spiritual berikutnya. Dengan demikian, taubat tidak hanya berfungsi sebagai salah satu stasiun dalam perjalanan ruhani, tetapi juga sebagai pintu awal yang menandai peralihan dari kehidupan yang lalai menuju kesadaran untuk kembali kepada Allah.²⁰ Seluruh maqâmât sebenarnya merupakan proses pembebasan jiwa.

Kehidupan modern menghadirkan berbagai kemudahan yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan oleh generasi terdahulu. Perkembangan teknologi memungkinkan manusia memperoleh informasi, hiburan, dan berbagai kebutuhan hidup hanya dalam hitungan detik. Namun, kemudahan tersebut juga melahirkan budaya yang serba instan, termasuk dalam memandang kebahagiaan. Tidak sedikit orang menginginkan ketenangan batin tanpa melalui proses pembentukan karakter, mengharapkan kehidupan yang baik tanpa kesiapan menghadapi kesulitan, bahkan menginginkan kedamaian tanpa belajar mengendalikan dirinya sendiri. Akibatnya, ketika menghadapi kegagalan, kehilangan, atau kritik dari orang lain, banyak individu mengalami kecemasan, kemarahan, dan kehilangan arah karena tidak memiliki kesiapan batin dalam menghadapi kenyataan hidup.

Dalam *Letters from a Stoic*, Seneca memandang bahwa kehidupan yang bahagia hanya dapat dicapai melalui latihan moral yang dilakukan secara sadar dan berkesinambungan. Ia menolak anggapan bahwa karakter baik terbentuk secara otomatis, melainkan harus dilatih melalui kebiasaan hidup yang sederhana,

²⁰ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 115.

pengendalian diri, dan refleksi terhadap berbagai pengalaman hidup. Salah satu latihan yang banyak ditekankan Seneca adalah *premeditatio malorum*, yaitu membayangkan kemungkinan terburuk sebelum peristiwa itu benar-benar terjadi.²¹ Latihan ini bukan bertujuan menumbuhkan pesimisme, melainkan mempersiapkan batin agar tidak mudah terguncang ketika menghadapi kenyataan yang tidak sesuai harapan. Selain itu, Seneca juga mengajarkan pentingnya membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali manusia dan hal-hal yang berada di luar kendali. Dengan memusatkan perhatian pada apa yang dapat dikendalikan, seseorang tidak lagi menghabiskan energi untuk mencemaskan sesuatu yang tidak mampu diubahnya.

Apabila kedua pandangan tersebut dipahami melalui pendekatan hermeneutik, tampak bahwa Imam al-Qusyairi dan Seneca sama-sama memandang kebahagiaan sebagai hasil dari sebuah proses pendidikan diri, bukan sebagai keadaan yang muncul secara spontan. Perbedaan keduanya terletak pada horizon tradisi yang melatarbelakanginya. Imam al-Qusyairi membangun jalan menuju kebahagiaan melalui perjalanan spiritual yang berorientasi kepada Allah, sedangkan Seneca membangunnya melalui latihan moral yang berorientasi pada pembentukan kebajikan dan kebebasan batin. Meskipun demikian, keduanya memperlihatkan kesamaan bahwa manusia harus mengalami proses transformasi diri agar mampu mencapai kehidupan yang baik.

Berbagai latihan yang diajarkan kedua tokoh tersebut berangkat dari pengalaman nyata manusia ketika menghadapi penderitaan, kehilangan,

²¹ Lucius Annaeus Seneca, *Letters From A Stoic*, 122.

kegagalan, dan ketidakpastian. Baik *maqâmât* dalam tasawuf maupun latihan moral dalam Stoisisme tidak lahir sebagai konsep yang abstrak, tetapi merupakan respons terhadap pengalaman hidup manusia yang selalu berubah. Oleh karena itu, jalan menuju kebahagiaan dipahami sebagai proses menghayati setiap pengalaman hidup sehingga pengalaman tersebut menjadi sarana pembentukan kepribadian, bukan sekadar peristiwa yang harus dihindari.

Selain dipahami sebagai proses transformasi diri, kebahagiaan dalam kedua tradisi juga dibangun melalui pembentukan kebiasaan (*habit formation*). Imam al-Qusyairi menjelaskan bahwa *maqâmât* tidak dapat dicapai hanya melalui pengetahuan, melainkan harus diwujudkan dalam latihan spiritual yang dilakukan secara terus-menerus hingga menjadi karakter yang melekat pada diri seorang *salik*. Demikian pula Seneca berulang kali menegaskan bahwa kebajikan bukan merupakan sifat bawaan, melainkan hasil dari latihan yang dilakukan secara sadar melalui refleksi diri, disiplin, dan pengulangan tindakan yang baik. Dengan demikian, baik tasawuf maupun Stoikisme sama-sama menempatkan pembiasaan sebagai metode pendidikan diri. Kebahagiaan tidak lahir dari satu tindakan besar yang dilakukan sesekali, melainkan dari akumulasi latihan-latihan kecil yang dilakukan secara konsisten hingga membentuk karakter yang kokoh.

Lebih jauh lagi, kedua pemikiran tersebut memperlihatkan bahwa kebahagiaan bukan sekadar tujuan akhir yang dicapai setelah seluruh proses selesai, melainkan juga hadir dalam setiap tahap perjalanan menuju kesempurnaan diri. Dalam *Risâlah Qusyairiah*, setiap *maqâm* yang berhasil dilalui menghadirkan ketenangan hati dan kedekatan yang semakin mendalam dengan Allah Swt.,

sehingga perjalanan spiritual itu sendiri telah menjadi bagian dari kebahagiaan. Seneca juga memandang bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada tercapainya kondisi hidup yang ideal, tetapi hadir ketika seseorang mampu menjalani setiap keadaan dengan kebijaksanaan dan kebajikan. Oleh karena itu, kebahagiaan dalam kedua tradisi tidak bersifat statis sebagai hasil akhir, melainkan merupakan pengalaman dinamis yang terus bertumbuh seiring dengan perkembangan spiritual dan moral seseorang. Perspektif ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada apa yang dimiliki manusia, melainkan pada kualitas diri yang terus dibentuk sepanjang perjalanan hidupnya

Sementara itu, dari perspektif etika, kedua tradisi sama-sama menempatkan latihan karakter sebagai syarat utama menuju kebahagiaan. Imam al-Qusyairi mengarahkan pembentukan akhlak kepada pencapaian ridha Allah, sedangkan Seneca mengarahkan pembentukan kebajikan kepada kehidupan yang selaras dengan rasio. Walaupun orientasi akhirnya berbeda, keduanya menghasilkan implikasi etis yang serupa, yaitu terbentuknya manusia yang mampu mengendalikan diri, bersikap bijaksana, serta tidak mudah diperbudak oleh hawa nafsu maupun tekanan lingkungan.

Seluruh proses latihan yang diajarkan Imam al-Qusyairi maupun Seneca pada hakikatnya merupakan proses pembebasan diri. *Mujâhadah*, *riyâdhah*, taubat, zuhud, sabar, dan ridha dalam tasawuf secara bertahap membebaskan hati dari dominasi hawa nafsu dan kecintaan yang berlebihan terhadap dunia. Demikian pula berbagai latihan Stoik seperti *premeditatio malorum*, refleksi diri, serta dikotomi kendali bertujuan membebaskan manusia dari rasa takut,

kecemasan, dan ketergantungan terhadap sesuatu yang tidak dapat dikendalikannya. Dengan demikian, jalan menuju kebahagiaan tidak hanya dipahami sebagai proses memperoleh sesuatu, tetapi juga sebagai proses melepaskan berbagai keterikatan yang menghalangi manusia untuk hidup secara merdeka.

Dengan demikian, jalan menuju kebahagiaan dalam kedua tradisi tidak dapat dipahami sebagai serangkaian teknik untuk memperoleh rasa senang, melainkan sebagai proses pembentukan manusia seutuhnya. Dalam konteks kehidupan modern yang cenderung menginginkan hasil secara instan, kedua pemikiran tersebut menghadirkan kritik bahwa kebahagiaan sejati tidak lahir dari cepatnya pencapaian, tetapi dari konsistensi dalam melatih diri. Melalui pembacaan hermeneutik, tampak bahwa *Risâlah Qusyairiah* menawarkan dimensi transformasi spiritual, sedangkan *Letters from a Stoic* menawarkan dimensi transformasi moral-rasional. Kedua dimensi tersebut tidak saling meniadakan, tetapi memperlihatkan bahwa pembentukan karakter dan pembinaan batin merupakan jalan yang tidak dapat dipisahkan dalam upaya mencapai kebahagiaan yang mendalam dan berkelanjutan.

E. Hambatan Menuju Kebahagiaan

Salah satu persoalan mendasar yang dihadapi manusia modern bukan lagi terbatas pada bagaimana memperoleh kebahagiaan, tetapi bagaimana mempertahankan ketenangan batin di tengah perubahan kehidupan yang berlangsung begitu cepat. Perkembangan teknologi informasi, media sosial, dan arus globalisasi telah mengubah cara manusia memandang keberhasilan maupun

kebahagiaan. Kehidupan yang sebelumnya lebih banyak dibangun melalui pengalaman langsung kini bergeser menjadi kehidupan yang dipenuhi berbagai representasi digital. Seseorang dapat menyaksikan keberhasilan, kekayaan, pencapaian, bahkan kebahagiaan orang lain hanya melalui layar telepon genggam dalam hitungan detik. Fenomena tersebut secara perlahan membentuk standar baru mengenai kehidupan ideal sehingga banyak individu tanpa sadar mulai mengukur kebahagiaannya berdasarkan pencapaian orang lain. Keadaan tersebut melahirkan berbagai hambatan psikologis dan spiritual. Budaya *Fear of Missing Out* (FOMO), kebutuhan memperoleh validasi sosial, kecenderungan membandingkan diri, hingga gaya hidup konsumtif menjadikan manusia lebih mudah merasa tidak puas terhadap kehidupannya sendiri.

Di sisi lain, tekanan pekerjaan, persaingan ekonomi, ketidakpastian masa depan, serta derasnya arus informasi juga menyebabkan meningkatnya kecemasan dan kelelahan mental (*burnout*). Dalam situasi demikian, manusia sering kali mencari kebahagiaan melalui kepemilikan materi, jabatan, popularitas, maupun pengakuan sosial, padahal seluruh hal tersebut merupakan sesuatu yang berada di luar kendali manusia dan bersifat tidak tetap. Akibatnya, ketika kehilangan salah satu di antaranya, perasaan bahagia ikut menghilang sehingga kehidupan emosional menjadi sangat bergantung pada perubahan keadaan eksternal.²²

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa hambatan menuju kebahagiaan tidak hanya berasal dari kondisi di luar manusia, tetapi juga dari cara manusia memaknai kehidupan. Ketika orientasi hidup bergeser dari pembentukan kualitas

²² “Teens, Screens and Mental Health,” diakses 15 Juli 2026, <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

batin menuju pencapaian eksternal, maka kebahagiaan akan semakin sulit diperoleh. Nafsu, cinta dunia, riya', hasad dan ghaflah menjadi penghalang karena semuanya memperbudak hati. Oleh karena itu, baik tasawuf maupun Stoisme sama-sama memandang bahwa hambatan terbesar menuju kebahagiaan justru berasal dari keadaan batin manusia sendiri sebelum berasal dari keadaan dunia di sekitarnya. Begitu besar dan sulitnya perang melawan hawa nafsu yang menjadi salah satu penghambat dalam mencapai kebahagiaan. kalangan Sufi menyebutnya sebagai mujahadah tanpa henti.²³

Dalam *Risâlah Qusyairiah*, Imam al-Qusyairi menjelaskan bahwa hambatan terbesar dalam perjalanan spiritual seorang manusia adalah ketidakmampuan mengendalikan hawa nafsu dan keterikatan hati terhadap kehidupan dunia. Hati yang dipenuhi oleh cinta dunia (*ḥubb al-dunyâ*) akan sulit merasakan ketenangan karena selalu bergantung pada sesuatu yang bersifat sementara. Semakin besar ketergantungan seseorang terhadap harta, jabatan, pujian, maupun penghargaan manusia, semakin besar pula rasa takut kehilangan yang akan menguasai dirinya. Akibatnya, hati menjadi gelisah, mudah kecewa, serta kehilangan kemampuan untuk menerima ketentuan Allah dengan lapang dada.²⁴

Selain keterikatan terhadap dunia, Imam al-Qusyairi juga menempatkan kelalaian (*ghaflah*) sebagai salah satu penghalang utama menuju kedekatan dengan Allah. Kelalaian menyebabkan manusia lebih sibuk memperhatikan urusan dunia dibandingkan memperhatikan keadaan batinnya sendiri. Hati yang

²³ Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf*, 44.

²⁴ An Naisaburi, *Risalah Qusyairiah*, 413.

lalai akan kehilangan kepekaan terhadap nilai-nilai spiritual sehingga sulit merasakan kehadiran Allah dalam setiap peristiwa kehidupan. Dalam kondisi demikian, berbagai ujian hidup dipandang sebagai musibah semata, bukan sebagai sarana pendidikan jiwa yang dapat mendekatkan seorang hamba kepada Tuhannya.

Di samping itu, berbagai penyakit hati seperti riya', *hasad*, sombong, tamak, dan cinta berlebihan terhadap kedudukan dipandang sebagai hijab yang menghalangi seorang salik mencapai *maqâm-maqâm* spiritual. Penyakit-penyakit tersebut bukan hanya merusak hubungan manusia dengan sesama, tetapi juga mengganggu hubungan manusia dengan Allah. Oleh karena itu, perjalanan spiritual dalam tasawuf pada hakikatnya merupakan proses membersihkan hati dari berbagai penghalang tersebut melalui mujahadah, *riyâdhah*, dzikir, muraqabah, serta pembiasaan akhlak yang baik. Semakin bersih hati seseorang, semakin ringan pula langkahnya menuju ketenangan batin dan kebahagiaan yang sejati.

Pandangan Seneca mengenai hambatan menuju kebahagiaan memiliki titik temu dengan Imam al-Qusyairi meskipun berangkat dari landasan filsafat yang berbeda. Dalam *Letters from a Stoic*, Seneca menjelaskan bahwa penyebab utama penderitaan manusia bukanlah peristiwa yang terjadi, melainkan penilaian manusia terhadap peristiwa tersebut. Manusia sering kali menderita karena terlalu mencemaskan masa depan, menyesali masa lalu, atau menggantungkan kebahagiaannya pada sesuatu yang tidak dapat ia kendalikan. Ketika harapan tidak

sesuai dengan kenyataan, muncul kemarahan, kecemasan, ketakutan, bahkan keputusasaan.

Menurut Seneca, emosi yang tidak dikendalikan (*passiones*) merupakan hambatan terbesar menuju kehidupan yang baik. Kemarahan, keserakahan, kecemburuan, ketakutan, maupun ambisi yang berlebihan membuat manusia kehilangan kebebasan batinnya. Orang yang dikuasai oleh emosi tidak lagi bertindak berdasarkan kebijaksanaan, melainkan berdasarkan dorongan sesaat yang sering kali justru memperburuk keadaan. Oleh karena itu, Seneca menekankan pentingnya latihan moral secara terus-menerus agar seseorang mampu membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendalinya dengan hal-hal yang berada di luar kendalinya.

Selain itu, Seneca juga mengkritik kecenderungan manusia yang terlalu mengejar kemewahan dan kenikmatan hidup. Baginya, semakin banyak keinginan yang diciptakan, semakin banyak pula kesempatan bagi manusia untuk merasa kecewa. Kekayaan, kekuasaan, maupun popularitas bukanlah sumber kebahagiaan, karena seluruhnya dapat hilang sewaktu-waktu. Sebaliknya, kebajikan (*virtue*) merupakan satu-satunya kepemilikan yang tidak dapat dirampas oleh keadaan. Oleh sebab itu, seseorang yang menggantungkan hidupnya pada kebajikan akan tetap mampu mempertahankan ketenangan batin meskipun menghadapi penderitaan ataupun kehilangan.

Berdasarkan kedua pemikiran tersebut, hambatan terbesar menuju kebahagiaan bukan sekadar penderitaan atau kesulitan hidup, melainkan hilangnya kemerdekaan batin. Ketika manusia diperbudak oleh hawa nafsu, ambisi yang

berlebihan, ketakutan, ataupun penilaian orang lain, pada saat itu pula kebahagiaan menjadi sulit dicapai. Oleh karena itu, baik tasawuf maupun Stoisisme sama-sama memandang bahwa pembebasan diri dari berbagai bentuk keterikatan tersebut merupakan syarat utama bagi lahirnya ketenangan batin yang sejati.

Apabila kedua pandangan tersebut dibaca melalui pendekatan hermeneutik, tampak bahwa Imam al-Qusyairi dan Seneca sama-sama memandang hambatan menuju kebahagiaan bukan terutama berasal dari dunia luar, tetapi dari keadaan batin manusia. Perbedaan keduanya terletak pada bahasa dan horizon tradisi yang digunakan. Imam al-Qusyairi menjelaskan hambatan tersebut melalui konsep *nafs*, *ghaflah*, dan penyakit hati yang menghalangi kedekatan dengan Allah, sedangkan Seneca menjelaskannya melalui dominasi emosi, penilaian yang keliru, dan ketergantungan terhadap hal-hal eksternal. Meskipun menggunakan istilah yang berbeda, keduanya mengarahkan perhatian pada persoalan yang sama, yaitu kegagalan manusia mengendalikan dirinya sendiri.

Dari perspektif fenomenologi, kedua pemikiran tersebut lahir dari pengalaman nyata manusia dalam menghadapi kehilangan, penderitaan, kegagalan, dan perubahan hidup yang tidak dapat dihindari. Pengalaman tersebut tetap relevan hingga masa kini karena manusia modern masih menghadapi persoalan yang serupa, hanya dalam bentuk yang berbeda. Jika pada masa Imam al-Qusyairi hambatan lebih banyak muncul melalui keterikatan terhadap dunia dan kelalaian spiritual, maka pada masa sekarang hambatan tersebut tampak

dalam bentuk ketergantungan terhadap media sosial, budaya konsumtif, pencarian validasi digital, serta kecemasan yang terus dipelihara oleh arus informasi. Dengan demikian, fenomenologi membantu memperlihatkan bahwa pengalaman manusia berubah bentuk, tetapi struktur pengalaman tentang penderitaan dan pencarian kebahagiaan tetap memiliki pola yang sama.

Sementara itu, dari perspektif etika, kedua tokoh sama-sama menegaskan bahwa kebahagiaan tidak mungkin dicapai tanpa pembentukan karakter. Imam al-Qusyairi menekankan penyucian jiwa sebagai jalan menuju akhlak yang diridhai Allah, sedangkan Seneca menekankan latihan kebajikan sebagai sarana membentuk manusia yang bebas dari dominasi hawa nafsu dan emosi. Oleh karena itu, hambatan menuju kebahagiaan bukan sekadar persoalan psikologis, tetapi juga persoalan moral. Manusia yang gagal mengendalikan keinginannya akan mudah diperbudak oleh dunia, sedangkan manusia yang mampu mengelola hati dan pikirannya akan lebih siap menjalani kehidupan dengan tenang.

Dalam konteks kehidupan modern, kedua tradisi tersebut menghadirkan dimensi yang saling melengkapi (*complementary dimensions*), yaitu tasawuf menguatkan orientasi spiritual manusia kepada Allah, sedangkan Stoisisme memperkuat kemampuan rasional dan etis dalam menghadapi realitas kehidupan. Perpaduan keduanya menunjukkan bahwa hambatan menuju kebahagiaan hanya dapat diatasi melalui transformasi batin yang berlangsung secara sadar, bertahap, dan berkelanjutan, sehingga kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai hasil dari keadaan eksternal, melainkan sebagai kualitas diri yang dibangun melalui kedewasaan spiritual, moral, dan intelektual.

F. Persamaan Konsep Kebahagiaan

Berdasarkan keseluruhan analisis mengenai hakikat kebahagiaan, tujuan hidup manusia, sumber kebahagiaan, jalan menuju kebahagiaan, serta hambatan menuju kebahagiaan, ditemukan bahwa pemikiran Imam al-Qusyairi dalam *Risâlah Qusyairiah* dan Seneca dalam *Letters from a Stoic* memiliki sejumlah persamaan mendasar meskipun lahir dari tradisi intelektual yang berbeda. Persamaan tersebut tidak hanya tampak pada tujuan yang hendak dicapai, tetapi juga pada cara kedua tokoh memandang manusia, kehidupan, serta proses pembentukan kebahagiaan. Perbedaan latar belakang agama, budaya, dan sejarah tidak menghalangi keduanya untuk sampai pada kesimpulan bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh faktor-faktor eksternal, melainkan oleh kualitas batin yang dibangun melalui proses pembentukan diri.

Persamaan pertama terletak pada pemahaman bahwa kebahagiaan merupakan keadaan batin, bukan keadaan lahiriah. Imam al-Qusyairi memandang kebahagiaan sebagai ketenangan hati yang lahir melalui kedekatan seorang hamba kepada Allah setelah melewati berbagai maqâm dan memperoleh berbagai *ahwâl*. Sebaliknya, Seneca memandang kebahagiaan sebagai kebebasan batin yang diperoleh ketika manusia hidup sesuai dengan kebajikan dan rasio. Walaupun dasar filosofis yang digunakan berbeda, keduanya sama-sama menolak anggapan bahwa kebahagiaan ditentukan oleh kekayaan, jabatan, kehormatan, ataupun berbagai bentuk kenikmatan dunia yang bersifat sementara. Dengan demikian, kebahagiaan dipahami sebagai kondisi internal yang tidak mudah berubah hanya karena perubahan keadaan eksternal.

Persamaan kedua, penulis melihat pada cara kedua tokoh memahami tujuan hidup manusia. Baik Imam al-Qusyairi maupun Seneca sama-sama memandang bahwa kehidupan bukan sekadar proses memenuhi kebutuhan biologis ataupun mengejar kepentingan duniawi. Kehidupan dipahami sebagai proses pembentukan manusia agar mencapai kesempurnaan dirinya. Dalam tasawuf, kesempurnaan tersebut diwujudkan melalui kedekatan kepada Allah yang melahirkan akhlak mulia dan ketenteraman jiwa. Dalam Stoisisme, kesempurnaan diwujudkan melalui kehidupan yang selaras dengan kebajikan sehingga manusia mampu mempertahankan kebebasan batinnya dalam menghadapi berbagai perubahan kehidupan. Dengan demikian, keduanya memandang bahwa tujuan hidup manusia terletak pada proses menjadi pribadi yang lebih baik, bukan sekadar memiliki lebih banyak.

Persamaan berikutnya berkaitan dengan proses menuju kebahagiaan. Kedua tokoh sepakat bahwa kebahagiaan tidak dapat diperoleh secara instan, tetapi harus dibangun melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus. Imam al-Qusyairi menjelaskan proses tersebut melalui *mujâhadah*, *riyâdhah*, dzikir, muraqabah, serta perjalanan *maqâmât* yang menuntut kesungguhan seorang salik dalam membersihkan hati. Seneca juga menekankan pentingnya latihan moral melalui refleksi diri, pengendalian emosi, hidup sederhana, *premeditatio malorum*, serta pembiasaan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari. Persamaan ini menunjukkan bahwa baik tasawuf maupun Stoisisme sama-sama memahami kebahagiaan sebagai hasil dari disiplin hidup, bukan sebagai hadiah yang datang tanpa usaha.

Selain itu, kedua tokoh juga memiliki kesamaan dalam memandang pengendalian diri sebagai syarat utama kebahagiaan. Imam al-Qusyairi mengajarkan bahwa hawa nafsu yang tidak dikendalikan akan menjadi hijab antara manusia dengan Allah. Oleh karena itu, nafs harus dididik melalui berbagai latihan spiritual hingga tunduk kepada nilai-nilai ketuhanan. Seneca juga berpendapat bahwa manusia yang dikuasai oleh kemarahan, ketakutan, keserakahan, dan berbagai emosi destruktif tidak akan pernah memperoleh kehidupan yang bahagia. Menurutnya, kebebasan sejati hanya dimiliki oleh orang yang mampu menguasai dirinya sendiri. Walaupun istilah yang digunakan berbeda, keduanya sama-sama menempatkan pengendalian diri sebagai fondasi utama dalam pembentukan karakter manusia.

Persamaan lain yang cukup menonjol ialah cara kedua tokoh memandang penderitaan sebagai bagian dari proses pembentukan manusia. Dalam *Risâlah Qusyairiah*, berbagai ujian dipahami sebagai sarana pendidikan spiritual yang mengantarkan seorang hamba kepada kesabaran, tawakal, ridha, dan kedekatan dengan Allah. Seneca juga memandang penderitaan bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari sepenuhnya, tetapi sebagai kesempatan untuk melatih kebajikan dan memperkuat karakter. Oleh karena itu, baik Imam al-Qusyairi maupun Seneca sama-sama mengajarkan bahwa penderitaan bukanlah lawan dari kebahagiaan. Sebaliknya, cara manusia memaknai penderitaan justru menentukan apakah pengalaman tersebut akan membentuk kedewasaan batin atau sebaliknya menghancurkan dirinya.

Persamaan berikutnya tampak pada pandangan terhadap dunia dan berbagai kenikmatan material. Kedua tokoh tidak mengharamkan ataupun menolak keberadaan harta, kedudukan, maupun berbagai bentuk kenikmatan dunia. Akan tetapi, keduanya sama-sama menolak keterikatan hati terhadap hal-hal tersebut. Imam al-Qusyairi melalui konsep zuhud mengajarkan bahwa dunia boleh berada di tangan manusia, tetapi tidak boleh menguasai hatinya. Seneca juga mengajarkan bahwa harta maupun kemewahan tidak salah selama manusia tidak menjadikannya sebagai sumber kebahagiaan. Dengan demikian, keduanya sama-sama memandang bahwa persoalan utama bukan terletak pada kepemilikan dunia, melainkan pada ketergantungan manusia terhadap dunia.

Dari perspektif hermeneutik, berbagai persamaan tersebut menunjukkan bahwa dua teks yang lahir dari tradisi berbeda ternyata memiliki horizon makna yang saling bersinggungan. Imam al-Qusyairi berbicara dari tradisi tasawuf Islam yang berpusat pada hubungan manusia dengan Allah, sedangkan Seneca berbicara dari tradisi filsafat Stoik yang berpusat pada pembentukan manusia yang berbudi luhur. Akan tetapi, ketika kedua teks dibaca secara dialogis, tampak bahwa keduanya sama-sama berusaha menjawab persoalan yang bersifat universal, yaitu bagaimana manusia dapat menjalani kehidupan dengan tenang di tengah berbagai perubahan yang tidak dapat dihindari. Dengan demikian, persamaan tersebut bukan berarti menghapus identitas masing-masing tradisi, tetapi menunjukkan adanya nilai-nilai universal yang dapat dipahami lintas budaya dan lintas zaman.

Dari perspektif fenomenologi, persamaan tersebut juga memperlihatkan bahwa pengalaman manusia mengenai kebahagiaan memiliki struktur yang relatif

sama. Manusia pada setiap zaman mengalami kecemasan, kehilangan, harapan, kegagalan, serta pencarian makna hidup. Perubahan zaman hanya mengubah bentuk pengalaman tersebut, bukan hakikatnya. Oleh karena itu, baik konsep-konsep tasawuf yang dijelaskan Imam al-Qusyairi maupun latihan moral yang diajarkan Seneca tetap memiliki relevansi terhadap pengalaman manusia modern yang masih bergulat dengan persoalan serupa, meskipun dalam konteks sosial yang berbeda.

Sementara itu, dari perspektif etika, kedua pemikiran tersebut sama-sama menempatkan pembentukan karakter sebagai inti kehidupan yang baik. Kebahagiaan tidak dipahami sebagai tujuan yang terpisah dari moralitas, tetapi sebagai konsekuensi dari kehidupan yang dijalani dengan benar. Imam al-Qusyairi memandang akhlak mulia sebagai buah dari kedekatan kepada Allah, sedangkan Seneca memandang kebajikan sebagai syarat utama kehidupan yang baik. Dalam kedua tradisi tersebut, kebahagiaan tidak pernah dipisahkan dari tanggung jawab moral. Semakin baik kualitas moral seseorang, semakin besar pula peluangnya untuk memperoleh ketenangan batin.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa persamaan konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters from a Stoic* tidak hanya terletak pada kesamaan istilah atau praktik tertentu, tetapi terutama pada paradigma yang mendasarinya. Kedua tokoh sama-sama memandang kebahagiaan sebagai proses pembentukan manusia melalui pengendalian diri, latihan karakter, penerimaan terhadap realitas kehidupan, serta pelepasan ketergantungan terhadap hal-hal yang bersifat sementara. Perbedaan landasan teologis dan filosofis tidak menghalangi

keduanya untuk bertemu pada satu pemahaman universal bahwa kebahagiaan sejati merupakan kualitas batin yang tumbuh melalui proses transformasi diri.

Oleh karena itu, kedua tradisi dapat dipahami sebagai menghadirkan dimensi-dimensi yang saling melengkapi (*complementary dimensions*) dalam menjelaskan kebahagiaan manusia, yaitu tasawuf memperkaya dimensi spiritual-transendental, sedangkan Stoisisme memperkuat dimensi etis-rasional. Sintesis tersebut menunjukkan bahwa pencarian kebahagiaan tidak cukup dilakukan hanya melalui perubahan keadaan di luar diri, tetapi harus dimulai dari perubahan manusia terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan berbagai persamaan tersebut, penulis melihat bahwa konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters from a Stoic* sama-sama mengarah pada terbentuknya kemerdekaan batin (*inner freedom*). Kebahagiaan dipahami bukan sebagai keberhasilan menguasai dunia, melainkan sebagai keberhasilan manusia menguasai dirinya sendiri. Dalam tasawuf, kemerdekaan tersebut terwujud melalui hati yang hanya bergantung kepada Allah, sedangkan dalam Stoisisme terwujud melalui jiwa yang tidak lagi diperbudak oleh berbagai keadaan eksternal. Dengan demikian, kemerdekaan batin menjadi titik temu yang memperlihatkan adanya dimensi universal dalam kedua konsep kebahagiaan tersebut.

G. Perbedaan Konsep Kebahagiaan

Meskipun penelitian ini menemukan berbagai persamaan antara konsep kebahagiaan yang dikemukakan Imam al-Qusyairi dalam *Risâlah Qusyairiah* dan Seneca dalam *Letters from a Stoic*, keduanya tetap memiliki sejumlah perbedaan

yang mendasar. Perbedaan tersebut tidak hanya tampak pada istilah maupun metode yang digunakan, tetapi terutama terletak pada landasan filosofis, tujuan akhir kehidupan, sumber nilai moral, serta cara memahami hubungan manusia dengan realitas. Oleh karena itu, analisis terhadap perbedaan tersebut menjadi penting agar kedua tradisi tidak dipahami sebagai konsep yang identik, melainkan sebagai dua sistem pemikiran yang berkembang dalam horizon intelektual yang berbeda.

Perbedaan pertama terletak pada landasan ontologis yang menjadi dasar pembentukan konsep kebahagiaan. Dalam *Risâlah Qusyairiah*, Imam al-Qusyairi meletakkan Allah sebagai pusat seluruh realitas dan tujuan akhir perjalanan manusia. Kebahagiaan dipahami sebagai buah dari kedekatan seorang hamba kepada Allah melalui penyucian jiwa, ketaatan, dan perjalanan spiritual yang berkesinambungan. Dengan demikian, keberadaan manusia memperoleh makna karena hubungannya dengan Sang Pencipta. Sebaliknya, Seneca membangun konsep kebahagiaannya di atas filsafat Stoik yang menempatkan rasio sebagai sarana utama manusia dalam memahami kehidupan. Walaupun Stoisisme mengakui adanya keteraturan alam semesta (*logos*), kebahagiaan tidak diarahkan kepada hubungan personal dengan Tuhan sebagaimana dalam tasawuf, melainkan kepada kemampuan manusia hidup selaras dengan hukum rasional alam. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tasawuf berorientasi pada dimensi transendental, sedangkan Stoisisme lebih menonjolkan dimensi filosofis dan rasional.

Perbedaan berikutnya terlihat pada sumber kebahagiaan. Imam al-Qusyairi memandang bahwa sumber utama kebahagiaan adalah kedekatan kepada Allah yang melahirkan ketenteraman hati. Seluruh *maqâmât* dan *ahwâl* diarahkan untuk membersihkan hati agar mampu menerima limpahan rahmat dan keridhaan Allah. Dalam perspektif ini, ketenangan batin tidak hanya merupakan hasil latihan manusia, tetapi juga anugerah yang diberikan Allah kepada hamba yang bersungguh-sungguh menempuh jalan spiritual. Sebaliknya, Seneca memandang bahwa sumber kebahagiaan terletak pada kebajikan (*virtue*) dan kemampuan rasional manusia dalam mengendalikan dirinya sendiri. Kebahagiaan diperoleh melalui latihan moral yang dilakukan secara sadar dan konsisten tanpa bergantung pada keadaan eksternal. Dengan demikian, apabila tasawuf lebih menonjolkan hubungan vertikal antara manusia dengan Allah, Stoisisme lebih menonjolkan kemampuan internal manusia dalam membangun kebebasan batinnya.

Perbedaan lainnya terdapat pada cara memahami proses menuju kebahagiaan. Imam al-Qusyairi menggambarkan perjalanan tersebut sebagai proses spiritual yang ditempuh melalui *maqâmât* seperti taubat, *wârâ'*, zuhud, sabar, syukur, tawakal, qana'ah, dan ridha. Seluruh proses tersebut bertujuan menyucikan hati agar semakin dekat kepada Allah. Di sisi lain, Seneca menekankan latihan moral melalui refleksi diri, hidup sederhana, *premeditatio malorum*, pengendalian emosi, dan pembedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali maupun di luar kendali manusia. Walaupun keduanya sama-sama mengajarkan disiplin diri, orientasi latihan tersebut berbeda. Tasawuf mengarahkan latihan kepada transformasi spiritual yang berpusat pada Allah,

sedangkan Stoisisme mengarah pada transformasi karakter melalui kebajikan rasional.

Perbedaan yang tidak kalah penting tampak pada cara memandang penderitaan. Dalam tasawuf, penderitaan dipahami sebagai ujian, pendidikan spiritual, sekaligus bentuk kasih sayang Allah yang bertujuan menyucikan hati seorang hamba. Kesabaran dan keridhaan menjadi respons utama terhadap berbagai kesulitan hidup karena seluruh peristiwa diyakini berada dalam kehendak Allah yang mengandung hikmah. Sebaliknya, Seneca memandang penderitaan sebagai bagian dari hukum alam yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, manusia tidak perlu mempertanyakan mengapa penderitaan terjadi, melainkan bagaimana ia merespons penderitaan tersebut secara rasional dan bijaksana. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tasawuf memberikan makna teologis terhadap penderitaan, sedangkan Stoisisme memberikan makna filosofis dan etis.

Meskipun keduanya sama-sama mengarah pada kemerdekaan batin, bentuk kemerdekaan yang dimaksud memiliki landasan yang berbeda. Imam al-Qusyairi memandang kemerdekaan sebagai buah dari penghambaan yang sempurna kepada Allah, sehingga semakin dekat seorang hamba kepada-Nya, semakin bebas pula ia dari belenggu dunia dan hawa nafsu. Sebaliknya, Seneca memandang kemerdekaan sebagai hasil dari kemampuan manusia mengendalikan dirinya melalui rasio dan kebajikan. Dengan demikian, kedua tokoh berbicara mengenai tujuan yang serupa, tetapi melalui horizon filosofis yang berbeda.

Aspek Komparasi	Imam Qusyairi (<i>Risâlah</i> Qusyariyah)	Seneca (Letters From a Stoic)	Analisis
Landasan Ontologis	Berpusat pada Allah sebagai tujuan akhir kehidupan dan sumber kebahagiaan.	Berpusat pada rasio (<i>logos</i>) dan hukum alam sebagai pedoman hidup.	Keduanya berangkat dari fondasi ontologis yang berbeda. Tasawuf bersifat teosentris, sedangkan Stoisisme bersifat rasional-kosmologis.
Hakikat Kebahagiaan	Kebahagiaan adalah ketenangan hati yang lahir dari kedekatan kepada Allah.	Kebahagiaan adalah kebebasan batin melalui kebajikan dan pengendalian diri	Sama-sama memandang kebahagiaan sebagai kondisi batin, tetapi dasar pembentukannya berbeda.
Tujuan Hidup	Mencapai ridha Allah dan ma'rifah.	Hidup selaras dengan kebajikan dan rasio	Sama-sama mengejar kesempurnaan manusia, tetapi orientasi akhirnya berbeda.
Sumber Kebahagiaan	Kedekatan kepada Allah, penyucian jiwa, dan rahmat-Nya.	Kebajikan (<i>virtue</i>) dan kebijaksanaan (<i>wisdom</i>).	Keduanya menolak ketergantungan pada materi, tetapi tasawuf bersumber pada relasi dengan Allah, Stoisisme pada karakter manusia.

Jalan Menuju Kebahagiaan	Taubat, <i>wârâ'</i> , zuhud, sabar, syukur, tawakkal, qana'ah, ridha, ma'rifah.	Refleksi diri, <i>premeditatio malorum</i> , dikotomi kendali, hidup sederhana, latihan kebajikan.	Sama-sama mengajarkan latihan diri (<i>self-discipline</i>) sebagai proses pembentukan batin
Hambatan Kebahagiaan	Nafsu, ghaflah, penyakit hati, cinta dunia, riya', hasad, takabur.	Emosi destruktif (<i>passiones</i>), ketakutan, kemarahan, ambisi berlebihan, ketergantungan pada hal eksternal.	Hambatan terbesar menurut kedua tokoh berasal dari kondisi batin manusia (Tasawu: Hati yang jauh dari Allah dan Stoic: Pikiran dan emosi yang tidak terkendali), bukan dunia luar.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Komparatif Konsep Kebahagiaan dalam *Risâlah**Qusyairiah dan Letters from a Stoic*

H. Relevansi Konsep Kebahagiaan dalam Kehidupan Sekarang

Perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat pada era modern telah membawa berbagai kemajuan dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi, komunikasi, dan ekonomi. Kemajuan tersebut memberikan kemudahan bagi manusia dalam menjalankan berbagai aktivitas kehidupan. Informasi dapat diperoleh dalam hitungan detik, komunikasi tidak lagi dibatasi oleh jarak, serta berbagai kebutuhan hidup dapat dipenuhi melalui perkembangan teknologi digital. Akan tetapi, di balik berbagai kemudahan tersebut, kehidupan modern juga menghadirkan tantangan yang semakin kompleks terhadap kondisi psikologis, moral, dan spiritual manusia. Tingginya tingkat persaingan, tuntutan

produktivitas, budaya konsumtif, serta derasnya arus informasi menjadikan banyak individu mengalami tekanan mental, kecemasan, kehilangan arah hidup, bahkan kesulitan menemukan makna dari kehidupan yang dijalannya.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa persoalan utama manusia modern tidak selalu berkaitan dengan kurangnya fasilitas hidup, melainkan lebih pada hilangnya orientasi batin. Kebahagiaan sering dipahami sebagai keberhasilan memperoleh sesuatu yang berada di luar diri, seperti jabatan, kekayaan, popularitas, ataupun pengakuan sosial. Media sosial memperkuat cara pandang tersebut melalui berbagai representasi kehidupan yang tampak sempurna sehingga secara tidak langsung membentuk standar kebahagiaan yang seragam. Akibatnya, manusia lebih mudah membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain daripada memahami kondisi dirinya sendiri. Dalam keadaan demikian, kebahagiaan menjadi sesuatu yang terus dikejar tetapi semakin sulit dirasakan karena bergantung pada sesuatu yang selalu berubah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik *Risâlah Qusyairiah* maupun *Letters from a Stoic* menawarkan perspektif yang berbeda terhadap paradigma tersebut. Kedua karya sama-sama menggeser pusat kebahagiaan dari faktor eksternal menuju pembentukan kualitas batin manusia. Imam al-Qusyairi mengajarkan bahwa ketenangan tidak diperoleh melalui bertambahnya kepemilikan dunia, melainkan melalui penyucian jiwa dan kedekatan kepada Allah. Seneca juga mengingatkan bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh keberuntungan hidup, tetapi oleh kemampuan manusia mengendalikan dirinya sendiri melalui kebajikan dan penggunaan rasio secara benar. Dengan demikian,

kedua tokoh sama-sama mengkritik kecenderungan manusia yang menggantungkan kebahagiaannya pada sesuatu yang berada di luar kendali dirinya.

Relevansi pemikiran Imam al-Qusyairi dalam kehidupan modern tampak pada kemampuannya memberikan orientasi spiritual bagi manusia yang mengalami krisis makna. Dalam kehidupan yang semakin materialistis, manusia sering kali berhasil memenuhi kebutuhan fisiknya tetapi gagal memenuhi kebutuhan ruhaniannya. Berbagai bentuk kegelisahan, kecemasan, bahkan kelelahan mental tidak selalu dapat diatasi hanya dengan peningkatan kesejahteraan ekonomi. Dalam konteks tersebut, konsep-konsep tasawuf seperti taubat, zuhud, sabar, syukur, tawakal, qana'ah, dan ridha menjadi sarana pembentukan batin yang mengajarkan manusia untuk memandang kehidupan secara lebih luas daripada sekadar keberhasilan duniawi. Kedekatan kepada Allah memberikan orientasi transendental yang memungkinkan manusia menerima berbagai perubahan kehidupan tanpa kehilangan makna hidupnya.

Di sisi lain, pemikiran Seneca juga memiliki relevansi yang kuat terhadap berbagai persoalan masyarakat modern. Budaya yang menuntut keberhasilan secara cepat sering kali membuat manusia mudah frustrasi ketika menghadapi kegagalan. Kecemasan terhadap masa depan, penyesalan terhadap masa lalu, serta ketergantungan terhadap penilaian orang lain merupakan persoalan yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi tersebut, latihan-latihan Stoik seperti membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali dan di luar kendali, melakukan refleksi diri, hidup sederhana, serta mempersiapkan diri

menghadapi kemungkinan terburuk (*premeditatio malorum*) memberikan cara praktis untuk membangun ketahanan mental. Seneca mengajarkan bahwa manusia tidak dapat mengendalikan seluruh peristiwa kehidupan, tetapi selalu memiliki kebebasan untuk menentukan sikap terhadap setiap peristiwa yang dialaminya. Pandangan tersebut menjadi sangat relevan ketika masyarakat modern dihadapkan pada berbagai ketidakpastian ekonomi, perubahan sosial, maupun tekanan psikologis yang sulit diprediksi.

Melalui pendekatan hermeneutik, penelitian ini memperlihatkan bahwa kedua karya tersebut tidak hanya dipahami sebagai teks klasik yang lahir pada masa lampau, tetapi sebagai teks yang tetap mampu berdialog dengan persoalan kehidupan masa kini. Imam al-Qusyairi dan Seneca memang hidup dalam ruang sejarah yang berbeda, namun keduanya berbicara mengenai persoalan yang tetap dialami manusia sepanjang zaman, yaitu bagaimana menghadapi penderitaan, mengendalikan diri, menemukan makna hidup, dan memperoleh ketenangan batin. Oleh karena itu, pembacaan hermeneutik memungkinkan nilai-nilai yang terkandung dalam kedua karya tersebut dipahami kembali sesuai dengan kebutuhan masyarakat kontemporer tanpa melepaskan konteks historis masing-masing.

Dari perspektif fenomenologi, pengalaman manusia modern menunjukkan bahwa perubahan bentuk kehidupan tidak menghilangkan hakikat pengalaman manusia itu sendiri. Manusia pada masa kini tetap mengalami rasa takut, kehilangan, harapan, kegagalan, kecemasan, dan pencarian makna sebagaimana dialami manusia pada masa Imam al-Qusyairi maupun Seneca. Yang berubah

hanyalah bentuk tantangannya. Jika dahulu manusia bergumul dengan peperangan, kemiskinan, atau ketidakstabilan politik, maka manusia modern lebih banyak bergumul dengan tekanan psikologis, persaingan sosial, budaya digital, dan krisis identitas. Akan tetapi, struktur pengalaman tersebut tetap menunjukkan kebutuhan manusia akan ketenangan batin. Dalam konteks inilah konsep kebahagiaan yang dibangun oleh kedua tokoh tetap memiliki relevansi karena sama-sama mengarahkan manusia untuk membangun kualitas dirinya sebelum berusaha mengubah keadaan di luar dirinya.

Dari perspektif etika, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak dapat dipisahkan dari pembentukan karakter. Baik tasawuf maupun Stoisisme menolak pandangan bahwa kebahagiaan hanya merupakan pengalaman emosional yang bersifat sementara. Sebaliknya, kebahagiaan dipahami sebagai konsekuensi dari kehidupan yang dijalani secara bermoral. Imam al-Qusyairi menekankan pembentukan akhlak melalui hubungan yang benar dengan Allah, sedangkan Seneca menekankan pembentukan kebajikan melalui kehidupan yang selaras dengan rasio. Walaupun memiliki dasar filosofis yang berbeda, keduanya sama-sama menghasilkan manusia yang mampu mengendalikan diri, menghormati sesama, serta bertanggung jawab atas setiap tindakannya. Nilai-nilai tersebut menjadi sangat penting di tengah berbagai persoalan etika masyarakat modern, seperti meningkatnya intoleransi, korupsi, kekerasan, penyalahgunaan teknologi, dan melemahnya kepedulian sosial.

Selain itu, relevansi konsep kebahagiaan yang dikemukakan Imam al-Qusyairi dan Seneca juga tampak dalam upaya membangun keseimbangan hidup

(*life balance*) di tengah ritme kehidupan modern yang semakin cepat. Masyarakat saat ini cenderung hidup dalam tekanan untuk terus produktif, mencapai target, serta memenuhi berbagai ekspektasi sosial yang tidak pernah berakhir. Akibatnya, waktu untuk melakukan refleksi diri, membangun relasi yang bermakna, maupun memperhatikan kesehatan mental dan spiritual sering kali terabaikan. Dalam kondisi demikian, kedua tokoh menawarkan cara pandang yang mengingatkan bahwa kualitas hidup tidak semata-mata diukur dari banyaknya pencapaian, melainkan dari kemampuan seseorang menjaga ketenangan batin, mengelola keinginan, serta menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai yang diyakininya. Imam al-Qusyairi mengarahkan manusia agar senantiasa memperkuat hubungan dengan Allah melalui penyucian hati dan pembinaan akhlak, sehingga aktivitas duniawi tetap berada dalam orientasi ibadah. Sementara itu, Seneca mengajarkan pentingnya hidup secara sadar (*mindful*), menggunakan waktu dengan bijaksana, serta tidak membiarkan diri diperbudak oleh ambisi, kecemasan, maupun penilaian orang lain. Dengan demikian, kedua pemikiran tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dalam membangun paradigma kehidupan yang lebih seimbang, di mana keberhasilan material tetap dihargai, tetapi tidak menggeser kedudukan kebahagiaan batin sebagai tujuan utama kehidupan manusia.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, penelitian ini memperlihatkan bahwa konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters from a Stoic* tetap memiliki relevansi yang kuat dalam kehidupan modern. Relevansi tersebut bukan karena kedua karya memberikan solusi praktis terhadap seluruh persoalan kontemporer, melainkan karena keduanya menawarkan paradigma yang berbeda

mengenai cara manusia memandang kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai hasil dari banyaknya apa yang dimiliki, tetapi sebagai kualitas batin yang dibangun melalui proses pembentukan karakter, pengendalian diri, serta kemampuan memaknai kehidupan secara benar. Imam al-Qusyairi memberikan dimensi spiritual-transendental yang menghubungkan manusia dengan Allah sebagai sumber makna dan ketenangan, sedangkan Seneca memberikan dimensi etis-rasional yang memperkuat kemampuan manusia dalam menghadapi perubahan kehidupan dengan kebijaksanaan. Dengan demikian, kedua tradisi tersebut menghadirkan complementary dimensions dalam memahami kebahagiaan, yaitu kebahagiaan sebagai perpaduan antara kedewasaan spiritual, kematangan moral, dan ketangguhan menghadapi realitas kehidupan. Dalam konteks masyarakat modern yang sering kehilangan keseimbangan antara aspek material dan batin, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan yang berkelanjutan tidak dapat dibangun hanya melalui kemajuan teknologi atau peningkatan kesejahteraan ekonomi, tetapi memerlukan transformasi diri yang menyentuh dimensi spiritual, etis, dan eksistensial manusia secara utuh.