

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* karya Imam al-Qusyairi dan *Letters from a Stoic* karya Seneca, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

Pertama, Konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters from a Stoic* sama-sama memandang bahwa kebahagiaan merupakan kualitas batin yang tidak bergantung pada faktor-faktor eksternal, melainkan diperoleh melalui proses pembentukan diri yang berkelanjutan. Imam al-Qusyairi memandang kebahagiaan sebagai keadaan spiritual yang lahir melalui penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), perjalanan *maqâmât*, serta kedekatan kepada Allah hingga mencapai *ma'rifah*. Sebaliknya, Seneca memandang kebahagiaan sebagai kehidupan yang selaras dengan kebajikan (*virtue*) dan rasio melalui pengendalian diri, pembentukan karakter, serta kemampuan menerima berbagai peristiwa kehidupan secara bijaksana. Hasil analisis komparatif menunjukkan bahwa kedua tokoh memiliki persamaan dalam menempatkan pembentukan karakter, pengendalian diri, dan latihan diri sebagai jalan menuju kebahagiaan. Adapun perbedaannya terletak pada orientasi filosofisnya. Imam al-Qusyairi mendasarkan kebahagiaan pada hubungan transendental antara manusia dengan Allah sebagai tujuan akhir kehidupan, sedangkan Seneca mendasarkannya pada kehidupan yang selaras dengan rasio dan kebajikan sebagai bentuk kesempurnaan manusia

Kedua, Konsep kebahagiaan yang dikemukakan Imam al-Qusyairi dan Seneca tetap memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab berbagai persoalan kehidupan modern, seperti krisis makna hidup, budaya materialisme, kecemasan, tekanan sosial, serta ketergantungan terhadap pengakuan dan validasi eksternal. Nilai-nilai yang terkandung dalam kedua pemikiran tersebut dapat diterapkan melalui pembinaan karakter, penyucian hati, pengendalian diri, pembiasaan refleksi, serta kemampuan menerima berbagai realitas kehidupan secara bijaksana. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun lahir dari tradisi intelektual yang berbeda, konsep kebahagiaan dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters from a Stoic* memiliki titik temu pada konsep kemerdekaan batin (*inner freedom*). Kemerdekaan batin dipahami sebagai keadaan ketika manusia terbebas dari dominasi hawa nafsu, emosi yang destruktif, serta ketergantungan terhadap faktor-faktor eksternal yang bersifat sementara. Dalam perspektif tasawuf, kemerdekaan batin diwujudkan melalui penyucian jiwa, pelepasan keterikatan kepada selain Allah, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya. Sementara itu, dalam Stoisisme, kemerdekaan batin diwujudkan melalui penguasaan diri, kehidupan yang selaras dengan kebajikan dan rasio, serta kemampuan membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendali dan di luar kendali manusia. Dengan demikian, penelitian ini menemukan bahwa kemerdekaan batin merupakan titik temu filosofis yang menjembatani kedua tradisi tersebut dan menjadi landasan bagi tercapainya kebahagiaan yang mendalam, berkelanjutan, serta relevan untuk diterapkan dalam kehidupan manusia modern.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Penelitian mengenai konsep kebahagiaan dalam tasawuf dan filsafat masih memiliki ruang yang luas untuk dikembangkan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas objek kajian dengan melibatkan tokoh-tokoh tasawuf maupun filsafat lainnya sehingga menghasilkan perspektif yang lebih komprehensif.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan kajian Ilmu Tasawuf, khususnya penelitian komparatif yang menghubungkan pemikiran Islam dengan tradisi filsafat secara dialogis melalui pendekatan hermeneutik.

3. Bagi masyarakat modern, nilai-nilai yang terkandung dalam *Risâlah Qusyairiah* dan *Letters from a Stoic* dapat dijadikan sebagai bahan refleksi untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna melalui penguatan spiritualitas, pengendalian diri, serta pembentukan karakter yang baik. Dengan demikian, kebahagiaan tidak lagi dipahami semata-mata sebagai pencapaian material, tetapi sebagai kualitas batin yang lahir dari kemerdekaan diri dan kedewasaan moral.