

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan sebagai ihwal dambaan oleh setiap manusia, sehingga dengan itu banyak yang menjadikannya sebagai tujuan hidup. Untuk menuai kebahagiaan baik di dunia dan akhirat sudah menjadi alur hidup yang didambakan oleh setiap manusia, tidak ada yang ingin hidup melarat, sengsara, dan tersiksa baik di dunia maupun di akhirat. Berbagai macam persepsi dan cara dalam mendapatkan kebahagiaan tidaklah sama antara satu orang dan orang yang lainnya, sehingga sangat banyak jalan untuk mendapatkan kebahagiaan.¹

Dalam menjalani kehidupan, manusia pasti menginginkan kebahagiaan, berbagai cara dilakukan untuk menemukan kebahagiaan, ada yang meyakini bahwa kebahagiaan itu didapat dengan jabatan yang tinggi, penghasilan yang berlimpah, atau pun cukup dengan banyak bersyukur saja mampu mendatangkan kebahagiaan, bahkan ada yang mencari kebahagiaan dengan cara yang tidak terpuji atau pun cara yang jelas dilarang oleh Allah Swt. dengan dalih bahwa dengan melakukan demikian dapat mendatangkan kebahagiaan. Masing-masing manusia mempunyai jalan dan cara untuk bahagia sesuai dengan apa yang diyakini.² Kebahagiaan sering juga disebut sebagai tujuan akhir dari setiap kegiatan, daya upaya, dan perjuangan

¹Suparian, *Sejarah Pemikiran Filsafat Modern*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2005), 63.

²Widuri al-Fath, *Bahagia Itu Wajib!: Hidup Bahagia, Mati Masuk Surga*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014), 1.

dalam hidup. tidak ada manusia yang menginginkan penderitaan dan tentu memilih untuk berbahagia.³ Kebahagiaan sebagai suatu sentimen yang dapat dirasakan seluruh orang meskipun cara dalam mendapatkannya berbeda-beda dari setiap individu.⁴

Zaman sekarang yang serba instan segala sesuatu dan mudah justru menjadikan tingkatan depresi yang dialami oleh masyarakat dunia semakin menjadi-jadi. Menurut The World Happiness Index pada tahun 2022 yang di publikasikan oleh perserikatan bangsa-bangsa (PBB) yang mensurvei lebih dari 150 negara di dunia, Indonesia masuk dalam urutan ke-80 dalam masalah kebahagiaan.⁵ Kemajuan teknologi dan sains yang menjadi ciri begitu pesatnya perkembangan dunia, ternyata banyak menimbulkan dampak depresi yang berkepanjangan, ini pun berdampak pada tingkat kebahagiaan di Indonesia yang sangat jauh berada di posisi ke-80, ini berkaitan erat dengan permasalahan yang ada dan menjadi sorotan yaitu sosial media. Sosial media di zaman sekarang hampir menyentuh semua kalangan, bukan hanya kaum dewasa namun di kalangan pelajar dan anak-anak di bawah umur turut menggunakan media sosial di kehidupannya. Penggunaan media sosial yang sangat bebas oleh seluruh kalangan ini, nyatanya menjadi salah satu sebab kurangnya kontrol terhadap pemakaiannya sehingga mampu berpengaruh terhadap kesehatan mental

³Sahrul Mauludi, *Happines Here!: Bahagia Tuh di Sini*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), 8-9.

⁴Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan* (Plato, Aristoteles, al-Ghazali, al-Farabi), (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 12.

⁵Fahri Zulfikar, "Daftar 10 Negara Paling Bahagia Di Dunia 2022, Indonesia Nomer Berapa?", dalam <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6212840/daftar-10-negara-paling-bahagia-di-dunia-2022-indonesia-nomor-berapa>, diakses pada 29 April 2023.

penggunanya.⁶

Salah satu bentuk negatif bagi pengguna media sosial yang berpengaruh terhadap peningkatan depresi adalah dengan seringnya merasa sedih, kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati, kehilangan energi dan motivasi, serta merasa tidak berharga. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, baik itu berupa keberhasilan mendapatkan pekerjaan yang bagus, keluarga yang harmoni, rumah yang indah dan lain sebagainya, sehingga rasa iri terhadap pencapaian orang lain memicu depresi yang berkepanjangan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian Jordyn Young dari Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat, bahwa orang yang jarang menggunakan media sosial cenderung tidak depresi dan kesepian, beliau menambahkan bahwa mengurangi aktivitas bermedia sosial dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan di dalam kehidupan seseorang. Penelitian yang lainnya juga menunjukkan bahwa depresi dengan rentan umur 19-34 tahun berkaitan erat dengan seringnya menggunakan media sosial.⁷

Tidak hanya sosial media dampak globalisasi juga mengakibatkan banyak faktor yang menimbulkan skala stress dan depresi yang cukup besar, adanya tekanan kinerja serta beban kerja yang dialami para pekerja justru berada dalam tahapan yang mengkhawatirkan yang kini dinamakan dengan fenomena *work-related stress*. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh National Institute of Occupational Health And Safety (NIOSH) pada tahun 2010, mendapatkan bahwa

⁶Adi Sudrajat, "Apakah Media Sosial Buruk Untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja", dalam Jurnal *Tinta* Vol. II, No. 1, 2020, 44.

⁷ Asma Abidah, " Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa", dalam Jurnal *Acta Psychologia* Vol. 2, No. 2, 2020, 94.

40% meyakini beban pekerjaan sangat membuat stres, sedangkan 25% pekerja meyakini bahwa faktor utama yang memicu adanya stres batin dalam diri mereka adalah pekerjaan, 75% meyakini bahwa pekerjaan yang dikerjakan sekarang lebih membuat mereka stres dibandingkan pekerjaan sebelumnya, 29% mereka mengatakan sangat stres manakala berada di tempat kerja dan yang terakhir ada 26% yang mengungkapkan bahwa mereka sangat sering mengalami kejenuhan dan stres terhadap pekerjaannya.⁸ Data ini membuat kita harus membuka mata bahwa stres di kalangan para pekerja telah menjadi isu penting di kalangan masyarakat dunia, dan jika dibiarkan terjadi akan mempengaruhi kualitas hidup orang banyak, baik itu berujung pada kehidupan pribadi atau pun produktivitas di wilayah kerja.

Di Indonesia, fenomena *work-related stress* ini tidak menyeluruh dirasakan oleh masyarakat, namun kebanyakan dialami oleh para pekerja di wilayah masyarakat urban yang mana industrialisasi berkembang begitu pesat. Masalah mengenai stres dan depresi yang banyak dialami tidak terhenti dikarenakan faktor sosial media dan beban pekerjaan saja namun sekarang dihadapkan dengan dua tantangan lainnya. Sebagaimana dikatakan oleh Prof. Franz Magnis Suseno, beliau menuturkan, "Bangsa kita menghadapi ancaman dari dua sudut, yaitu konsumerisme yang laah mengikuti segala macam globalisasi, tantangan yang kedua adalah ekstrimisme dan kepicikan agamis".⁹

⁸Andhika Kusuma Wardhana, "Stres kerja, dampak, dan Solusinya (Studi Kasus Karyawan NET. Yogyakarta," Tesis, (Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Indonesia, 2018), 19-21.

⁹Aditya Permana, "Gejala Aliensi dalam Masyarakat Konsumeristik", dalam *Jurnal Pemikiran Sosiologi* Vol. II, No. 2, 2012, 93.

Berbagai hal yang turut menjadi faktor stres dan depresi di kalangan masyarakat menjadi masalah baru bagi kita mengenai jalan keluar apa yang relevan untuk mengatasi stres dan depresi ini, sehingga tampak jelas kebahagiaan tanpa harus menjadi fundamentalis dalam beragama dan bersikap. Masyarakat kini mencari-cari serta merumuskan bagaimana metode mendapatkan kebahagiaan serta terlepas dari *work-related stress* dan dampak negatif sosial media. Hal yang mengkhawatirkan adalah klaim dari kaum fundamentalis yang konon akan memberikan kebahagiaan, kesejahteraan, serta jalan keluar dari berbagai masalah jika mengikutinya.¹⁰ Peneliti berpendapat bahwa apa yang disuguhkan oleh kaum fundamentalis itu hanya akan berakibat ilusif dan semu, sehingga peneliti akan membawa kepada dua jalan menuju kebahagiaan yang hakiki dan berlogika.

Pertama, jalan mencapai kebahagiaan yang hakiki selaras dengan konsep kebahagiaan yang hadir dari seorang filosof muslim di kalangan Timur yaitu al-Ghazali dalam bukunya berjudul *Kimia Kebahagiaan* hasil terjemahan Bahasa Indonesia, berjudul *Kimiya' al-sa'âdah*. Konsep yang beliau paparkan mengenai kebahagiaan masih relevan dengan zaman kini. al-Ghazali memaparkan bahwa kebahagiaan itu akan didapatkan ketika seseorang telah mampu menaklukkan dirinya sendiri, yaitu telah berhasil menundukkan nafsu kebinatangan dan nafsu setan yang diubah menjadi sifat malaikat dalam dirinya. Puncak kebahagiaan yang juga disebut sebagai kebahagiaan hakiki adalah ketika manusia telah membuka

¹⁰Siti Musdah Mulia, "Melawan Fundamentalisme: Memanusiakan Manusia", dalam *Jurnal Arrisalah* Vol. VII, No. 2, 2021, 9.

penghalang jiwanya terhadap Sang Pencipta, ia mampu melihat Sang Pencipta dengan mata hatinya, yang beliau bahasakan dengan kalimat *ma'rifatullâh*.¹¹

Kedua, jalan kebahagiaan yang dipegang teguh oleh kaisar Roma, seorang pemimpin bijaksana yaitu Marcus Aurelius dengan filsafat Stoikismenya. Filsafat Stoikisme tercipta oleh seorang filosof pada masa Yunani kuno di Athena yaitu Zeno, yang ada sejak 301 SM. Setelah masa itu, dilanjutkan pemahaman ini oleh tokoh filsuf Stoa lainnya yaitu Chrisippus, Cicero, Epictetus, dan Seneca. Kendatipun begitu, penyebaran paham filsafat Stoikisme ini mulai menyebar secara meluas di tangan kaisar romawi yang diberi julukan *The Philosopher*, beliau datang dengan pemahaman modern dari filsafat Stoikisme, yang mana hasil tulisannya terangkum dalam sebuah buku yang berjudul *Meditations* menjadi sumber signifikansi pembaharuan dalam filsafat Stoikisme.

Marcus Aurelius menggambarkan bahwa dalam menuju ketenangan, seorang manusia harus mampu untuk memilah apa yang mampu dan tidak mampu untuk dikendalikan, dimana dalam praktiknya filsafat Stoa meletakkan kebahagiaan di wilayah apa pun di dalam kontrol diri, ajaran ini mengajarkan bahwa setiap hal di dunia ini bersifat netral, dan agar hidup menjadi bahagia haruslah memulai dengan mengubah pola pikir dan cara pandang. Hal tersebut dilakukan agar manusia terbebas dari pikiran-pikiran negatif yang dapat menghancurkan kebahagiaan manusia itu sendiri.¹²

Marcus Aurelius dalam bukunya mengatakan,

¹¹Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'dah*, trans A. Mustofa Bisri (Jakarta: Qaf Medina Kreativa, 2020), 10.

¹²Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo (Jakarta: Noura Books, 2021), 215.

Ya, telah mendapatkan keinginanmu akan sangat membahagiakan. Tapi bukankah itu sebabnya kebahagiaan membuat kita tersandung? Sebaliknya, lihat apakah hal-hal ini lebih baik dari jiwa yang agung, independensi, kejujuran, kebaikan dan kesucian. Sebab tidak ada yang lebih membahagiakan daripada kebijaksanaan itu sendiri, ketika anda mempertimbangkan betapa yakin dan mudahnya pekerjaan pemahaman dan pengetahuan.¹³

Berdasarkan pada berbagai masalah tersebut, menurut peneliti bahwa metode kebahagiaan al-Ghazali sebagai tokoh filsafat Islam dari Timur serta Marcus Aurelius sebagai kaisar dan tokoh filsafat Barat telah memberikan gambaran untuk menggapai kebahagiaan yang sesuai dengan perkembangan di zaman ini menjadi sesuatu yang menarik. Kalaupun dikatakan bahwa filsafat Stoikisme adalah sebuah corak pemikiran yang begitu tradisional dan filsafat al-Ghazali sangat melekat di dalamnya tubuh ilmu tasawuf, yang mana puncak dari kebahagiaan tersebut dengan adanya keintiman hubungan terhadap seorang makhluk dan Khalik. Kedua tokoh ini juga sangat sepadan dari segi pengaruh dan keilmuannya walaupun di posisi yang berbeda. Masing-masing dari mereka mendapati julukan sebagai pembaru atau yang dikenal di tubuh al-Ghazali sebagai *Mujaddid*, dan Marcus Aurelius sebagai tokoh esensial dalam filsafat Stoikisme, karena bukunya yang menjadi rujukan dalam pemahaman modern dari filsafat Stoikisme kuno.

Dengan melihat banyak tokoh filsafat yang menggambarkan bagaimana metode dalam meraih kebahagiaan, peneliti akan memfokuskan studi ini pada dua tokoh terkemuka dengan ajarannya masing-masing, sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini adalah penelitian filsafat karena mengutamakan berbagai

¹³Jacob Needleman dan John Piazza, *The Esensial Marcus Aurelius* (New York: Teacher Pergee, 2008), 59.

pemikiran dan konsep filosofis dari dua tokoh tertentu yaitu al-Ghazali dan Marcus Aurelius. Penelitian ini akan mengomparasikan setiap tokoh sebagai objek kajian, sebab pada setiap keduanya ditemukan dalam dua tradisi yang jauh kontras, yaitu berasal dari Timur dan Barat. Kedua filsuf ini representatif dalam menguraikan jalan kebahagiaan sesuai dengan bidang anutan dan prinsip hukum yang dikuasai oleh masing-masing mereka.

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari konteks masalah tersebut, maka menghasilkan dasar rumusan masalah yaitu tentang bagaimana mencapai kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Marcus Aurelius. Di balik rumusan tersebut juga dirumuskan ke dalam dua sub bab berikut:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Marcus Aurelius?
2. Bagaimana perbedaan dan persamaan konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Marcus Aurelius?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

2. Untuk menjelaskan perbedaan dan persamaan konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

D. Signifikasi Penelitian

Signifikasi penelitian ini dapat dilihat dari tiga sisi berikut ini:

1. Secara teoritis, kajian ini akan menambahkan wawasan tentang kebahagiaan melalui dua konsep dengan cara perbandingan. 1) al-Ghazali selaku tokoh filosof Islam di kawasan Timur, 2) Marcus Aurelius yang terkenal dengan filsafat Stoikismenya yang berada di kawasan Barat. Juga, penelitian ini diharapkan dapat menilik setiap konsep tersebut secara menyeluruh, dan menekuni kajian yang mengulas khazanah keilmuan Barat dan Timur.
2. Secara akademis, penelitian ini sebagai sumbangsih pengetahuan, khususnya dibidang Aqidah dan Filsafat Islam, sekaligus sebagai argumentasi untuk menunjukkan adanya metode kebahagiaan dalam perspektif filosof Barat dan Timur.
3. Secara sosial, dengan penelitian ini dapat menjadi jalan keluar bagi masyarakat urban tengah yang berpotensi mengidap *work-related stress* dan untuk seluruh kalangan yang aktif bermedia sosial. Juga, upaya menjauhkan masyarakat dari alternatif kebahagiaan yang ujungnya akan mengarah kepada ekstremisme dalam beragama.

E. Definisi Istilah

Untuk mengatasi kemungkinan kesalahpahaman atau penafsiran, maka peneliti menggarap batasan istilah yaitu:

1. Konsep Kebahagiaan. Konsep adalah ide umum; pengetahuan; pemikiran; rancangan; rencana dasar.¹⁴ Dalam filsafat ilmu konsep dikatakan sebagai sebuah struktur pemikiran.¹⁵ Adapun yang dimaksud dengan konsep disini adalah stuktur pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius tentang kebahagiaan. Bahagia diartikan suatu kondisi senang dan sentosa (terhindar dari hal menyusahkan).¹⁶ Kebahagiaan yang dimaksud yakni makna bahagia menurut filsuf al-Ghazali dan Marcus Aurelius, yang berfokus kepada pencapaian kebahagiaan pada diri sendiri dengan melalui berbagai tahapan terhadap pemikiran dan kontrol diri (*self-control*).
2. Marcus Aurelius yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seorang kaisar pada masa Romawi yang memerintah dari periode 161 M hingga wafatnya pada tahun 180 M, sekaligus tokoh yang paling berpengaruh dalam sejarah filsafat Stoikisme. Bukunya yang berjudul *Meditations* adalah hasil dari 12 catatan hariannya yang berisikan tentang kebijakan serta pembahasan mengenai menjalani hidup dengan tenang.

¹⁴Pius A. Partanto dan M. Dahlan al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), 362.

¹⁵Rizal Mutansyir dan Misnal Munir, *Filsafat Ilmu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004), 138.

¹⁶Tim Penyusun Kamus Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), 456.

F. Penelitian Terdahulu

Pembahasan mengenai konsep kebahagiaan secara umum telah banyak diteliti oleh para ulama dan sarjana muslim. Kendatipun begitu, peneliti belum menemukan skripsi yang mengusungkan tema mengenai al-Ghazali dan Marcus Aurelius terkait kebahagiaan dalam studi komparatif. Pada bagian ini, peneliti akan menjelaskan dan mengemukakan berbagai penelitian terdahulu yang mempunyai keterkaitan atau kemiripan dengan pembahasan dalam penelitian ini. Berikut beberapa karya ilmiah terdahulu seperti skripsi dan jurnal yang membahas mengenai kebahagiaan dan keterkaitan dengan judul tersebut.

Pertama, skripsi yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Menurut al-Ghozali*” karya Ahmad Qusyairi, UIN Sunan Kalijaga, 2015. Persamaan penelitian dalam skripsi ini dengan penelitian peneliti yaitu pada pembahasan mengenai kebahagiaan yang akan dicapai manusia manakala dia telah dapat menaklukkan hawa nafsu kebinatangan dan setan dalam dirinya, sedangkan perbedaannya terletak pada penambahan konsep serta studi komparatif yang penulis ambil dari filosof Barat yaitu Marcus Aurelius.

Kedua, skripsi berjudul “*Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan al-Ghazali dan HAMKA)*”, digarapkan oleh Nelly Melia IAIN Bengkulu, 2018. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa Hamka menekankan kebahagiaan dalam bentuk pemberdayaan terhadap kontrol pikiran dan hati. Selaku seseorang yang mampu dalam memperdayakan akal, manusia akan menjadi mudah dalam membedakan antara kebaikan dan keburukan, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan arah hidup yang lebih baik untuk mencapai

kebahagiaan. Hamka menjelaskan bahwa kebahagiaan yang sempurna tidak lepas daripada pemberdayaan pikiran dan hati. Skripsi ini menurut peneliti memfokuskan pada konsep kebahagiaan dari masing-masing tokoh, sehingga dirasa kurang dalam narasi perbandingan, persamaannya, dan penggabungannya.¹⁷

Ketiga, penelitian yang bertajuk "*Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara Filsafat Stoa dan Kristen*", oleh Bedjo Lie, 2011. Permasalahan dalam penelitian ini tentang hubungan filsafat Stoa dan Kristen yang sebanding terhadap setiap corak kebahagiaan itu sendiri. Penelitian ini menerangkan Stoa berprinsip bahwa kebaikan eksternal terhadap kebahagiaan manusia sendiri tidak berperan serta untuk menjalankan kebajikan juga mengikuti alam. Hal tersebut berlandaskan pada konsep dari Lucius Annaeus Seneca.

Keempat, penelitian yang bertajuk "*Tingkat Kebahagiaan (Happiness) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*", oleh Deviana Maharani, 2015. Penelitian ini berpusat pada kualitas kebahagiaan para mahasiswa FIP UNY. Dari penelitian ini disimpulkan tentang pengaruh kontrol emosi, serta kebersyukuran terhadap apa yang ada dan didapat berperan besar dalam kebahagiaan mahasiswa FIP UNY. Kontrol emosi dengan bersabar dan tidak meluapkannya, dan bersyukur atas segala kenyamanan yang didapat turut menjadi hal yang disoroti dalam tulisan ini, bagaimana mahasiswa berkecimpung di dalam emosi dan rasa syukur. Hasil dari penelitian ini adalah didapatkannya bahwa para

¹⁷Nelly Melia, "Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf. Analisis Perbandingan antara Al-Ghazali dan Buya HAMKA," Skripsi, (Bengkulu: Program S1 IAIN Bengkulu, 2018).

mahasiswa tersebut mengalami kualitas kebahagiaan yang relatif sedang, tidak terlalu bahagia dan tidak terlalu merasa hampa.

Kelima, jurnal dari Edison R., L. Tinambuanm, dan lainnya, “*Dimana Letak Kebahagiaan? Penderitaan, Paradoksnya (Tinjauan Teologi Filosofis)*”, Jurnal Seri Filsafat Teologis Widya Susana, 2014. Di dalam jurnal ini nampak jelas bahwa Stoikisme ingin menerapkan tata hidup yang sesungguhnya pada diri manusia. Tata hidup yang sempurna dikatakan bahwa dengan hidup sesuai kodrat alamiah. Jurnal ini mengusung konsep awal dari filsafat Stoikisme. Fokus tulisan dari jurnal ini adalah mengungkap konsep kebahagiaan melalui tokoh-tokoh filsafat dengan melihat dari keseharian menjalani kehidupan. Peneliti cenderung melihat konsep kebahagiaan yang dituliskan dalam jurnal ini bersifat berimbang karena juga membicarakan paradox tentang sebuah penderitaan.

G. Kerangka Teori

Pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius tentang kebahagiaan merupakan kontribusi penting dalam sejarah pemikiran filosofi dan spiritualitas. al-Ghazali, seorang filusuf dan teolog Islam abad pertengahan, mengembangkan pemikiran tentang kebahagiaan dalam karyanya *Kimiya' al-sa'adah*. al-Ghazali menekankan pentingnya hubungan manusia dengan Tuhan dalam mencapai kebahagiaan. Baginya, kebahagiaan sejati terletak pada penyerahan diri kepada kehendak Tuhan dan mencapai kesempurnaan spiritual. Di sisi lain, Marcus Aurelius, seorang kaisar Romawi dan filusuf stoik, mengemukakan pandangannya tentang kebahagiaan dalam karyanya *Meditations*. Marcus Aurelius berpendapat bahwa kebahagiaan

dapat dicapai melalui penerimaan terhadap alam semesta dan hidup sesuai dengan prinsip-prinsip kebijaksanaan stoik. Dalam penelitian ini, akan dilakukan studi komparatif terhadap pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius dalam konsep kebahagiaan, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang persamaan dan perbedaan pemikiran keduanya serta implikasinya terhadap pandangan manusia tentang kebahagiaan.

Studi komparatif pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius tentang kebahagiaan merupakan pendekatan yang relevan dan bermanfaat untuk menggali pemahaman yang lebih komprehensif tentang konsep kebahagiaan dari perspektif budaya dan pemikiran yang berbeda. Pemikiran al-Ghazali mewakili tradisi pemikiran Timur yang kaya akan spiritualitas dan agama, sedangkan Marcus Aurelius mewakili tradisi pemikiran Barat yang lebih terfokus pada kebijaksanaan dan filsafat. Dengan membandingkan kedua pemikiran ini, kita dapat mengeksplorasi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang mendasari konsep kebahagiaan dalam dua tradisi berbeda ini. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana pemikiran kebahagiaan dalam tradisi Islam dan stoik dapat berkontribusi dalam konteks kehidupan dan pemahaman manusia modern. Dengan memahami persamaan dan perbedaan antara kedua pemikiran ini, kita dapat mengembangkan pandangan yang lebih inklusif dan holistik tentang kebahagiaan yang relevan dengan tantangan dan kebutuhan zaman kita saat ini.

H. Metode Penelitian

Berikut uraian metode penelitian pada penelitian ini, yaitu:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang dilangsungkan untuk penelitian ini adalah pendekatan secara kualitatif, yaitu tahap penelitian yang menuangkan uraian deskriptif.¹⁸ Jenis penelitian adalah penelitian kepustakaan, yaitu dimana peneliti akan menilik bahan pustaka termaktub seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah tentang konsep kebahagiaan yang berkaitan dengan pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

2. Sumber data

- a. Data primer, sumber data yang memuat hasil ulasan yang berupa karangan asli atau teoritis konkret.¹⁹ Dalam penelitian ini, sumber data primer yakni, 1) buku *Kimiyâ' al-sa'âdah* dari al-Ghazali dan 2) buku *Meditations* dari Marcus Aurelius.
- b. Data sekunder, sumber data yang memuat hasil ulasan dari aspek pendukung atau bukan penemu teori.²⁰ Sumber data sekunder peneliti yaitu adalah tulisan ilmiah yang mendukung data primer.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan yang digunakan adalah teknik dokumentasi. Peneliti berupaya mengumpulkan data penelitian dengan menilik dan menerka sejumlah dokumen seperti dokumen tertulis, hasil rekaman, maupun *e-document*.²¹ Tahapan

¹⁸Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 14.

¹⁹Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 41

²⁰Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 14.

²¹Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 85-86.

yang akan dilalui bermula dari mengkaji ulasan data primer, menyusun kategorisasi isi ulasan data primer tersebut kedalam faktor-faktor dan corak pemikiran tentang kebahagiaan, hingga hal itu akan memberikan kajian analisis tentang faktor-faktor dan corak pemikiran kebahagiaan tersebut agar bisa dikutip kesimpulan tentang bagaimana pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius mengenai kebahagiaan.

4. Metode Analisis Data

Metode analisis data peneliti adalah metode deskriptif dan komparatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan uraian hasil tinjauan sistematis dan cermat.²² Analisis komparatif adalah unsur dasar pada penelitian kualitatif saat proses pengumpulan data, terkhusus pada saat menunjukkan corak khas bagi setiap elemen yang muncul dari data.²³ Suharsimi Arikunto pandangan dari Dra. Aswami Sudjud tentang definisi analisis ini dengan beranggapan bahwa analisis ini menguraikan persamaan dan perbedaan baik itu benda, orang, prosedur kerja, gagasan, atau pun kritikan. Dengan analisis komparasi ini peneliti berupaya membandingkan persamaan dan perbedaan pandangan tentang pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius mengenai kebahagiaan.

²²Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 13.

²³Anton Bakker dkk, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Filsafat*. (Yogyakarta: Kanisius, 2011), 69.