

BAB III

KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT AL-GHAZALI DAN MARCUS AURELIUS

A. Konsep Kebahagiaan Menurut al-Ghazali

al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan adanya perubahan dalam diri yang tidak bersifat fisik, namun berupa kimiawi. al-Ghazali menjelaskan bahwa perubahan kimiawi adalah satu perubahan yang terlepas dari materi dan hal fisik lainnya, bukan fisik yang bermakna jasad tubuh tetapi perubahan yang ada di dalam jiwa, pikiran, batin dan perasaan seseorang yang memiliki sifat non materi dan fisik sehingga perubahan kimiawi ini menghantarkan ke puncak kebahagiaan yang sejati. Maka dari itu, dinamakan sebagai kimia kebahagiaan yang mana konsep di dalamnya adalah sebuah transformasi ruhani yang dicapai seseorang untuk memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Kata *sa'ādah* yang digunakan oleh al-ghazali berbeda artinya dengan kalimat *al-farhu* yang memiliki makna yang mirip dalam bahasa arab. Keduanya memiliki arti yang berkaitan dengan kebahagiaan, namun memiliki perbedaan dalam tingkat kebahagiaan dan cara penggunaannya. Dalam kalimat *sa'ādah* adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan kebahagiaan yang bersifat berkelanjutan atau kebahagiaan yang mendalam sering di kaitkan dengan kebahagiaan yang didapat di akhirat serta bersifat begitu spritual. Kata ini sering digunakan untuk menggambarkan kebahagiaan yang didapat dari hasil keyakinan yang mantap. Kata yang digunakan al-ghazali di dalam bukunya menekankan akan kebahagiaan yang tidak bersifat sementara melainkan kebahagiaan yang abadi hingga di tempat

terakhir seorang hamba.. Sementara itu, kalimat *al-farhu* mengacu pada kebahagiaan yang bersifat sementara atau kebahagiaan yang terlihat jelas pada ekspresi wajah seseorang. Kata ini juga digunakan untuk merujuk pada kebahagiaan yang disebabkan oleh peristiwa yang menyenangkan, seperti perayaan, kemenangan, atau hadiah.¹

Pada dasarnya manusia terdiri dari ruh dan jasad, ruh pada mulanya berada di *Lauhi al-mahfuzhi*, tempat yang suci. Ketika menemui jasad yang bahagia dengan hal-hal bersifat materi ruh justru kebalikannya, ruh akan tersiksa. Ruh akan bahagia jika jiwa seseorang itu merdeka dari semua hal yang bersifat materi. Tidak ada jalan yang instan dalam menggapai kebahagiaan yang hakiki, al-Ghazali menuliskan beberapa teori untuk seseorang dapat mencapai tingkatan itu. Dalam teorinya al-Ghazali mengemukakan ada empat hal yang mesti dipahami oleh seseorang jika ingin mencapai kebahagiaan sejati ini. Pertama adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui dirinya sendiri yang dikatakan oleh al-Ghazali sebagai pengetahuan tentang diri. Kedua, pengetahuan mengenai Tuhan baik itu dari sifat-sifat-Nya atau pun melalui kebesaran-Nya yang bisa dilihat dari keberagaman ciptaan-Nya. Ketiga, setelah mengetahui tentang hakikat diri dan Tuhan seseorang yang menginjak ke tahapan selanjutnya yaitu pengetahuan terhadap dunia yang fana ini. Keempat, pengetahuan yang terakhir yaitu mengenai alam akhirat.²

Pengetahuan yang menjadi kunci dalam memahami mengenai Tuhan adalah pengetahuan tentang diri, sebagaimana Nabi Muhammad Saw. bersabda “Barang

¹Muhammad al-Munî’, “al- sa’ādah wa al-farhu fi al-lughah al-arabîyah”, dalam <https://www.al-jazirah.com/2017/20171230/cm37.htm>, diakses pada 30 April 2023.

²Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya’us Sa’dah*, trans A. Mustofa Bisri: 9-10.

siapa yang telah mengetahui perihalnya, maka ia sungguh telah mengenal akan Tuhan-nya”. Di dalam Al Qur’an pun Allah Swt. berfirman:

وَكَذَلِكَ نُنْصِلُ الْآيَاتِ وَلَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Dan seperti itulah kami menjelaskan serta merangkumkan tentang ayat-ayat, agar mereka kembali (jalan yang benar) (QS al A’raf [7]: 174).

Tidak ada dari seseorang atau siapa pun yang lebih dekat daripada dirinya sendiri. Pengetahuan terhadap diri bukanlah hal-hal yang remeh seperti orang yang telah berkata “Saya telah mengetahui diri saya” namun hanya sebatas pengetahuan terhadap bentuk diri, dari ujung rambut sampai dengan ujung kaki. Pengetahuan semacam ini tidak akan menjadi kunci terhadap tahapan yang selanjutnya yaitu pengetahuan terhadap Tuhan. Jika pun pengetahuan seseorang hanya berjalan di masalah perut, serta hal fisik lainnya, maka tidaklah akan sampai kepada kebahagiaan yang dituju jika pengetahuannya yang seperti itu.

Pengetahuan ini tidaklah berbeda dengan pengetahuan yang dimiliki oleh hewan. Pengetahuan terhadap diri yang mampu menjadi kunci terhadap pengetahuan tentang Tuhan adalah dengan mempertanyakan dan merenungi tentang siapakah diri ini sebenarnya? kemana akhir dari kehidupan yang ku jalani di masa nanti? dimana letak kesedihan dan kegembiraan itu? kebahagiaan tidak akan ditemukan jika belum mengetahui sifat-sifat esensial atau pun aksidental. Sifat kebinatangan dan naluri sifat malaikat akan selalu ada di dalam diri seorang manusia.³

³Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya’us Sa’dah*, trans A. Mustofa Bisri: 9-10.

Pengetahuan terhadap diri adalah hal pertama sebelum memasuki tahapan pengetahuan berikutnya. Langkah yang mendasar dari pengetahuan terhadap diri adalah mengetahuinya seseorang bahwa dirinya itu terdiri atas dua wujud yang nampak berada diluar dan di dalam. Wujud yang nampak adalah jasad, sedangkan wujud yang di dalam adalah ruh atau hati. Peran hati di dalam jasad begitu penting untuk mengontrol semua bagian di dalamnya. Hati yang dimaksud bukanlah hati yang terletak di bagian kiri dada, namun hati yang bermakna esensial. Pengetahuan terhadap peran serta sifat masing-masing yang terdapat di dalam bagian jasad inilah yang menjadi kunci utama di dalam pengetahuan seseorang untuk mengetahui mengenai ketuhanan. Hati berperan cukup besar untuk melanjutkan perang ruhani sehingga menggapai pengetahuan terhadap diri dan pengetahuan terhadap Tuhan. Analogi yang digambarkan oleh al-Ghazali untuk mengetahui bagian-bagian untuk menghadapi peperangan ruhani adalah bagaikan sebuah kerajaan.

al-Ghazali menyebutkan bahwa jiwa (ruh) adalah seorang raja yang memimpin seluruh pasukan di dalam kerajaan, Pasukan ini adalah seluruh bagian dari indra di dalam tubuh. Akal mempunyai posisi sebagai seorang perdana menteri, nafsu sebagai bendahara yang haus akan harta maka dari itu nafsu bisa juga dikatakan sebagai pengumpul pajak atau pun upeti. Petugas keamanan yakni kepolisian diperankan oleh amarah. Nafsu dan amarah tidak bisa dimatikan atau pun saling diunggulkan, keduanya memiliki peranan dan tugasnya masing-masing serta fungsi yang akan ditunaikannya, namun posisinya tetap dibawah raja dan perdana menteri. Jika keduanya mengungguli akal atau pun ruhnya niscaya kerajaan tersebut akan runtuh dan tidak akan mencapai kemenangan di dalam

peperangan. Seorang raja yang menyerahkan kekuasaannya kepada petugas yang lebih rendah darinya seakan-akan mempersiapkan kehancuran bagi kerajaannya sendiri. Bagaikan menyerahkan seorang bidadari kepada anjing yang kotor atau pun menyerahkan pasukan muslim ke tentara kafir tirani, tentu tak akan lama akan menjadi binasa seluruhnya.⁴

Unsur hewan, setan, dan malaikat telah diciptakan ke dalam diri setiap manusia, manusia jugalah yang akan memilih unsur mana yang nantinya akan mendominasi dirinya. Sebagaimana sebuah jasad yang mana akal menjadi petinggi sebuah kerajaan, dengan akal inilah nantinya seseorang mampu untuk mengetahui Tuhan ketika telah mendominasi di dalam dirinya. Nafsu dan amarah yang menjadi bawahan dari akal tidak akan memiliki kecenderungan yang banyak bagi jasad sehingga ketika kematian menemuinya, dia mampu untuk meninggalkannya sehingga dikumpulkan dan berteman dengan para malaikat. Akal inilah yang mengungguli nafsu dan amarah untuk tetap selaras dan tidak mendominasi.

Seseorang yang dirinya dikalahkan oleh nafsu dan amarah, menempatkan hati dan akal lebih rendah dari keduanya, maka setelah dia menjumpai kematian jiwanya akan selalu mendampakan keindahan dunia yang hina ini. Setiap manusia memiliki intuisinya masing-masing, bukan terbatas kepada nabi dan rasul. Seperti layaknya batu yang keras akan berlubang juga jika ditetesi air secara terus-menerus. Kedisiplinan inilah yang akan menangkap pesan-pesan *ilahiyyah*. Pada dasarnya

⁴Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'dah*, trans A. Mustofa Bisri:10-14.

kebenaran ini telah didapatkan oleh setiap manusia ketika dia lahir, inilah isyarat dari Nabi Muhammad Saw. yang bersabda,

Setiap anak yang dilahirkan, lahir dengan keadaan fitrah (untuk beriman kepada Allah Swt. sebagai seorang muslim); hanya saja orangtua yang menjadikannya sebagai seorang Yahudi, Nasrani, atau Majusi.

Setiap dari manusia telah mendengar dalam kesadarannya akan sebuah pernyataan: “Bukankah aku ini adalah sorang yang mesti disembah sebagai Tuhanmu?” maka dijawablah ‘Ya, engkau adalah Tuhan yang benar’. Hati yang jernih seperti hatinya para nabi dan wali tentu akan menerima pernyataan ini dengan sangat yakin, namun ada hati yang kotor selagi berkarat sehingga tidak lagi jernih untuk menerima pantulah dari intuisi *ilahiyah*.

Jiwa manusia memiliki nalar kekuatan yang mampu melebihi tingkatan makhluk-makhluk lainnya. Bukan hanya nalar pengetahuan dan intuisi saja. Jiwa mampu untuk mengendalikan anggota tubuhnya, sebagaimana para malaikat mengendalikan alam semesta atas perintah Tuhan dan mereka mampu untuk melakukannya. Apabila jiwa telah mendapatkan kekuatan nalar yang tinggi, bukan hanya mampu untuk mengendalikan dirinya sendiri, namun juga mampu untuk mengendalikan jasad yang ada pada orang lain. Jika dia menginginkan jasad orang lain yang mulanya sehat agar dia menderita sakit niscaya sakitlah orang itu, atau jika menginginkan untuk menghadirkan orang lain, maka akan hadirilah orang tersebut. Jiwa yang kuat ini disebut juga sebagai mukjizat atau pun sihir, jiwa yang telah mencapai batas spesial yang lain dari orang kebanyakan.

Ada tiga pembeda bagi jiwa yang spesial ini dengan orang kebanyakan, Pertama, kebanyakan orang lain hanya melihatnya sebagai mimpi tetapi jiwa ini

mampu untuk melihat dalam keadaan terjaga tidak dalam keadaan tertidur. Kedua, gerak-gerik jasad dari orang lain mengenai suatu yang dikehendakinya mampu diketahui oleh jiwa ini, serta mampu mengegerkan jasad-jasad diluar dari jasad dirinya. Ketiga, pengetahuan yang didapat orang lain dengan bersusah payah, bersungguh-sungguh dan masa pembelajaran yang begitu lama, didapatkan dengan mudah oleh jiwa ini dengan intuisinya.

Ketiganya inilah yang dapat kita ketahui mengenai kekuatan nalar yang dikuasainya, yang walaupun ciri dan tandanya tak terbatas dalam tiga hal ini. Sama seperti seluruh sifat yang dimiliki oleh Tuhan, tidak ada yang dapat mengetahui secara benar kecuali Tuhan itu sendiri. Kita tidak perlu heran dengan banyaknya hal yang tidak mampu untuk dijelaskan secara gamblang, sama seperti kehidupan kita sehari-hari, kemustahilan itu dapat kita jumpai. Menjelaskan keindahan sebuah puisi kepada seorang yang tuli, atau menjelaskan keindahan warna kepada orang yang buta. Disisi lain banyak juga hambatan dalam pencapaian kebenaran *ruhanyah*, disamping ketidakmampuan dalam mengetahui suatu kebenaran jika tanpa melalui jalan-jalan yang sesuai dalam mendapatkannya.

Pengetahuan yang didapat secara eksternal pun dapat berpotensi untuk menghambat tercapainya kebenaran *ruhanyah*. Perumpamaan ini seperti sumur yang diibaratkan seperti hati seseorang dan panca indranya adalah aliran air yang terus memenuhi isi dalam sumur tersebut. Untuk mengetahui hati yang sebenarnya haruslah seluruh aliran air ini dihentikan untuk sesaat dengan memakai cara apa pun serta berbagai sampah yang ada di dalam sumur tersebut haruslah dibuang terlebih dahulu dan dibersihkan dari sampah sumur tersebut. Dapat dipahami bahwa

untuk mencapai kebenaran ruhani haruslah menyingkirkan berbagai pengetahuan yang didapat dari tahapan eksternal yang kadang kala keras karena ego dan akhirnya menjadi prasangka yang eksklusif.⁵

Orang-orang yang berjalan untuk menjumpai kebahagiaan *ruhaniyah* tentu mengetahui dan melihat bahwa kebahagiaan ini sangat terkait dengan pengetahuan terhadap Tuhan. Setiap bagian dari tubuh kita menyukai sesuatu yang diperuntukkan untuknya ketika diciptakan seperti syahwat yang begitu gemar dalam memuaskan nafsu, amarah yang selalu senang ketika membalas dendam, mata menginginkan keindahan yang nampak dapat dilihat sehingga membuatnya senang, begitupun dengan telinganya yang menyukai irama-irama yang indah dan selaras. Sedangkan jiwa memiliki fungsi yang begitu besar dalam mencapai kebenaran, sehingga jika telah mendapatkan kebenaran, ada perasaan senang tersendiri di dalamnya. Walaupun kesenangan tersebut begitu remeh seperti halnya mempelajari suatu ilmu, telah dapat membuatnya senang. Sehingga semakin tinggi subjek pengetahuan yang tercapai, maka semakin besar juga kesenangannya. Seseorang jika dipercayakan untuk menjadi seorang perdana menteri tentu dia akan senang, dan betapa senangnya juga jika raja sangat akrab dengannya sehingga memberitahu hal rahasia untuk dibicarakan.⁶

Pengetahuan yang penting tentang Tuhan adalah perhatian beserta pengetahuan kita terhadap jasad ini, yang menggambarkan kita akan kekuasaan-Nya, kebijaksanaan-Nya, serta cinta-Nya kepada seluruh makhluk. Dengan

⁵Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'dah*, trans A. Mustofa Bisri:14-22.

⁶Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'dah*, trans A. Mustofa Bisri: 24.

kebijaksanaan dan kekuasaan-Nya ini diciptakan manusia yang memiliki detail yang indah dan teramat sulit dipahami, namun bagi-Nya begitu mudah. Karunia-Nya membuat bagian dari jasad dapat menyelesaikan tugasnya masing-masing, dan cinta-Nya kepada para makhluk-Nya adalah dengan ditetapkan eksistensi yang mutlak dan bagian yang membantu dalam pengenalan kepada-Nya berupa hati, akal, dan jantung. Begitu pun juga dengan anggota tubuh yang lain berupa tangan, lidah, mata serta hitamnya rambut sebagai keindahan yang nampak dari apa yang telah Dia ciptakan.

Selanjutnya pembahasan ini telah sampai kepada pengetahuan kita mengenai besarnya jiwa manusia, siapa pun yang membiarkan jiwanya kotor dan berkarat pasti akan menemui dirinya menjadi seseorang yang terkalahkan baik di dunia atau pun akhirat. Manusia yang memaksimalkan kebesaran dirinya adalah orang yang secara terus menerus mengalami kemajuan-kemajuan di dalam hidupnya. Jika tidak melakukan kemajuan di dalam kehidupan ini, rentan sekali seseorang tersebut menjadi manusia yang paling lemah di antara makhluk lainnya, sangat mudah takluk dengan kelaparan dan penderitaan, bahkan sesuatu yang disukainya berubah menjadi sangat berbahaya baginya.

Hal yang menguntungkannya tidak akan bisa didapat, kecuali dengan penuh kesulitan dan kepahitan di dalamnya. Berbicara tentang keintelektualan seseorang yang begitu pandai, namun jika kekacauan yang kecil ada di otaknya sudah mampu membuatnya gila dan musnah. Begitu juga tentang kekuatannya, jika ada satu sengatan saja dari binatang, sudah mampu untuk mengganggu waktu istirahat dan santainya. Begitu pun tabiat, jika dengan kehilangan satu rupiah saja akan mampu

membuatnya gelisah. Jika kecantikan sebagai perumpamaan, itu hanyalah sedikit lebih elok dari berbagai benda yang dikelilingi oleh kulit yang bersih. Jika tidak sering dibersihkan pasti akan kotor dan terlihat menjijikan.⁷

Nabi Muhammad Saw. bersabda mengenai pengenalan diri yang akan menjadi jalan mengenal Tuhan, “Barang siapa yang telah mengetahui perihal dirinya, maka ia sungguh telah mengenal akan Tuhan.” Artinya adalah dengan merenungi sifat-sifat diri dan wujudnya, manusia akan mengetahui tentang Tuhan. Namun, banyak orang yang telah merenungkan dirinya tetapi tidak juga mendapat pengetahuan tentang Tuhan. Penyebabnya adalah tidak mengetahui cara-cara tersendiri untuk melakukan hal itu, yang sebenarnya mempunyai dua cara untuk menggapai pengetahuan ini. Salah satu cara yang begitu sulit untuk diambil pemahamannya kecuali dengan kecerdasan yang tidak biasanya, karena dari itu penulis tidak menjelaskan mengenai ini. Metode yang kedua adalah jika seseorang merenungi akan dirinya, akan muncul pengetahuan bahwa sejatinya dia tidak ada, di dalam Al Qur’an tertulis:

أَوَلَا يَذْكُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْتَهُ مِن قَبْلُ وَهُوَ شَيْئًا

Apakah manusia tidak memikirkan bahwasanya kami menciptakannya, padahal sebelumnya dia tidak memiliki wujud sama sekali? (QS Maryam [19]: 67).

Pengetahuan tentang tidak adanya diri akan berlanjut dengan pengetahuan bahwa segala perbuatan tidak atas dasar kemampuannya baik dari segi pendengaran, penglihatan, keintelektualannya, atau pun dari anggota tubuhnya. Dari ini akan nampak bahwa seseorang tidak berkuasa untuk menciptakan gerak-

⁷Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'dah*, trans A. Mustofa Bisri: 26.

geriknnya sendiri bahkan hal yang kecil sekali pun. Manusia yang hadir mulanya hanya sebagai tetesan air begitu tidak berharga dan berguna, namun kebijaksanaan Sang Pencipta menjadikan wujudnya seakan-akan terpantulkan di ruang lingkup kekuasaan-Nya. Walaupun, seluruh orang yang pandai dikumpulkan dan diberi umur yang tak terbatas, tidak akan mampu menyusun ulang dan memperbaiki apa yang telah ditetapkan oleh Tuhan atas setiap detail dari tubuh manusia.

Detail yang tidak bisa dibuat ulang menjadi lebih baik dalam jasad manusia adalah seperti penataan gigi depan, samping, dan belakang, tata kelola lidah, kerongkongan dan kelenjar liur untuk membantu proses penelanan makanan. Perenungan seseorang disetiap detail tubuhnya seperti tangan dengan lima jarinya, yang mana masing-masing jari tidak sama panjangnya, sehingga kita melihat bagaimana dipergunakannya dalam memukul, mengambil, menjinjing serta merangkul, secara jelas kita mengakui bahwa tidak ada orang yang pandai dan bijaksana sekalipun mampu membuat yang lebih baik dari kebijaksanaan dan pengaturan yang telah Tuhan tentukan dengan bagaimana pun juga.⁸

Pemahaman yang benar mengenai diri, Tuhan, alam dunia, dan akhirat adalah setengah langkah dalam mencapai kebahagiaan yang hakiki menurut al-Ghazali. Setengahnya dapat diperoleh oleh diri seseorang yang mampu untuk mengawasi dan mengontrol syahwat dan amarah, jika syahwat dan amarah ini tidak mampu dikontrol oleh seseorang keduanya akan merusak jiwa dan ruh di dalamnya. Diri yang mampu untuk mengontrol syahwat akan menjadikannya menjadi pribadi

⁸Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'dah*, trans A. Mustofa Bisri: 29.

yang amanah, bersifat *qanâ'ah*, dan menjaga kehormatannya. Sedangkan, pengendalian amarah membuat pribadi seseorang itu menjadi tenang dan sabar. Keduanya tidak bisa untuk dikontrol tanpa adanya ilmu, dan puncak dari ilmu adalah *ma'rifatullâh*. Jika ilmu sudah menggapai tahapan ini, maka jiwa dan ruh akan tenang. Pada akhirnya *ma'rifatullâh* inilah yang menjadi tujuan inti dan pencapaian tertinggi jiwa dan ruh serta mendapatkan kebahagiaan yang sejati.⁹

al-Ghazali meletakkan kebahagiaan bukan kepada hal yang fisik, tetapi bersifat non fisik, kebahagiaan yang didapati ada di dalam jiwa dan hati yang bersih. Namun, al-Ghazali mensyaratkan siapa pun yang ingin membersihkan jiwa dan hatinya agar menjalani beberapa tahapan dan tingkatan untuk menggapainya, tingkatan itu terdiri dari beberapa perkara yaitu:

1. Taubat

Taubat merupakan awal dari tingkatan yang menurut al-Ghazali harus untuk dilaksanakan. Pengetahuan kita tentang dosa yang telah diperbuat, sehingga membentuk tabir yang menghalangi untuk sampai kepada tingkatan kedekatan kita dengan Tuhan. Dosa yang membuat gelisah hati dan memunculkan penyesalan. Ketika penyesalan ini telah memenuhi hati, maka memunculkan kehendak untuk tidak mengulangnya lagi dan meninggalkan dosa tersebut. Bertaubat dan kembali kepada Tuhan yang Maha Pengampun. Dapat diambil kesimpulan bahwa taubat adalah tidak mengulangi dosa yang telah diperbuat dengan rasa menyesal, dan berkeyakinan yang kuat untuk tidak mengulangnya lagi. Kewajiban taubat ini telah

⁹Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf al-Ghazali: Merambah Jalan Kebahagiaan*, (Surabaya: Pelita Dunia, 2017), 53-54.

disepakati oleh para ulama sebagai pembersih dari setiap dosa dan kesalahan yang telah dilakukan.¹⁰

2. Sabar

Sabar diumpakan al-Ghazali sebagai sebuah bangunan yang terdiri di dalamnya ilmu, ahwal, dan amal. Ketiganya ini bagaikan sebuah pohon yang itu ilmu, rantingnya adalah ihwal dan buahnya adalah amal. Menurutnya, kemaslahatan agama ada dalam sifat sabar ini, sabar dalam menjalani ketaatan atau pun dalam mengarungi beratnya kehidupan. Cara agar mampu dalam bersabar adalah dengan selalu mengingat bahwa Allah Swt. selalu membersamai orang-orang yang bersabar, serta dianugerahkan pahala dan balasan yang berlipat ganda untuk orang yang mampu bersabar, serta akan dianugerahkan kebahagiaan abadi. Kesabaran seseorang akan mendapatkan balasan selama dia tidak riya dengan kesabarannya dengan menceritakan kepada orang lain.¹¹

3. Fakir

Seluruh manusia di muka bumi ini adalah orang-orang yang fakir kepada Allah Swt. Fakir adalah kebutuhan seseorang pada sesuatu yang tidak dimilikinya. Semua yang dimiliki oleh manusia adalah milik Allah Swt. pada hakikatnya, manusia sejatinya tidak mampu memiliki apa pun di dalam dirinya. Allah Swt. tempat manusia bergantung, Dia yang Maha Kaya dan memiliki segalanya. Orang-orang yang fakir akan rahmat Allah Swt. hanya mementingkan Allah Swt. di dalam hidupnya, sehingga keadaan batin tidak akan berubah baik dalam kondisi

¹⁰Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar (Jakarta: PT Serambi Semesta, 2017), 484

¹¹Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar: 498

mempunyai harta benda atau pun tidak memiliki apa-apa. Hatinya tidak dipenuhi oleh keinginan-keinginan dunia yang membuatnya jauh kepada Allah Swt.¹²

4. Zuhud

Zuhud adalah memilih untuk lebih mengutamakan kepentingan akhirat daripada kepentingan dunia, dan membenci apa pun yang dapat memalingkannya dari Allah Swt. Mencapai tingkatan yang paling tinggi dari zuhud ini adalah dengan memalingkan dan menjauhi segalanya selain Allah Swt., termasuk akhirat sekalipun. Mengetahui bahwa kehidupan akhirat lebih dari kehidupan yang ada di dunia, dan perbuatan yang utama adalah perbuatan yang membuatnya nyaman di akhirat kelak. Perbuatan inilah yang harus dipelihara oleh hati dan seluruh anggota tubuh dari apa pun yang dapat merusaknya.¹³

5. Tawakal

Tingkatan selanjutnya yang mesti dijalani untuk mencapai kebahagiaan yang sejati menurut al-Ghazali adalah sifat tawakal. Sifat yang didasari atas pengetahuan seseorang bahwa tidak ada apa pun yang terlepas dari pengetahuan dan kekuasaan dari Allah Swt., sehingga dia menyandarkan seluruh perkaranya kepada Allah Swt. Segala sesuatu selain dari Allah Swt. tidak akan mampu memberi manfaat maupun bahaya baginya.¹⁴

6. Cinta

Salah satu tingkatan yang tinggi dalam pemahaman al-Ghazali adalah cinta, yaitu cinta kepada Allah Swt. Seseorang yang mampu mendapatkan sifat-sifat

¹²Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar: 524

¹³Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar: 534

¹⁴Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar: 484

terpuji dalam hatinya serta menjaganya agar senantiasa terisi, maka dengan sendirinya hatinya akan bersih dan bersinar. Cinta adalah sifat kebalikan dari marah. Cinta adalah kecenderungan terhadap apa pun yang menyenangkan dan disukai, sedangkan marah adalah sebuah pelarian dari sesuatu yang tidak disukai dan tidak cocok. Semakin bertambahnya seseorang terhadap pemahaman dan pengalaman cinta kepada Tuhan maka semakin dalam kecintaannya kepada Tuhan.¹⁵

7. Ikhlas

Ikhlas adalah kemurnian hati yang terkait dengan segala perbuatan yang tidak bercampur dengan maksud dan tujuan yang lain. Ikhlas menurut al-Ghazali ada dua perkara yaitu beribadah untuk mencari pahala dan mengharapkan janji-janji yang telah Allah Swt. berikan dan beribadah hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan mendapatkan cinta-Nya. Lawan dari sifat ini adalah riya yaitu sifat yang menginginkan pengakuan dan kekaguman dari orang lain.¹⁶

B. Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius

Marcus Aurelius menuliskan dalam bukunya:

Tentu, begitu sangat membahagiakan jika mendapatkan apa yang diinginkan. Tapi apakah kebahagiaan itu bisa membuat seseorang tergelincir? Kebalikannya dari itu, apakah jiwa yang jujur, baik, suci dan agung lebih baik dari itu. Karena tidak ada sesuatu yang melebihi daripada kebijaksanaan walaupun itu kebahagiaan. Mempertimbangkan betapa mudah dan yakinnya sebuah pekerjaan dan pengetahuan.¹⁷

¹⁵Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar: 558

¹⁶Muhammad al-Ghazali, *Intisari Ihya Ulumiddin*, trans Mukhtasar: 597

¹⁷Jacob Needleman dan John Piazza, *The Essential Marcus Aurelius* (New York: Tacher Pergee, 2008), 59.

Menurut Marcus Aurelius berpendapat bahwa kebahagiaan tidak selalu mengenakan, dia mengingatkan kepada kita sebagaimana dia memperingatkan kepada dirinya sendiri bahwa kebahagiaan sering tidak sejalan dengan kebijaksanaan. Kebahagiaan yang dipahami seperti layaknya kenikmatan serta dorongan yang didapat hanya sementara belaka seperti kenikmatan ketika melakukan hubungan badan. Sama halnya juga ketika mendapatkan tepuk tangan serta pujian dari orang lain, kenikmatan ini begitu kuat namun tidak akan abadi serta selalu saja menginginkan lebih. Apa yang akan selalu ada dan bertahan lama dalam diri kita (dan masih di dalam kontrol kita)? yaitu adalah perilaku yang baik, jujur, bersifat adil dan bijaksana. Menurut Marcus Aurelius di dalam bukunya menerangkan bahwa kebaikan tidak selalu sejalan dan menghasilkan kebahagiaan, tetapi kita dapat mendapatkan kebahagiaan untuk meniadakan hal-hal yang tidak positif di dalam diri kita, dalam bukunya Marcus Aurelius mengungkapkan:

Begitu memuaskan untuk tidak memperdulikan dan menutup rapat setiap kesan yang menghalangi dan tidak dikenali, dan lekas mempunyai kedamaian di dalam segala hal.¹⁸

Pada saat masa kaum Stoa berada, di zaman dahulu itu mereka sangat beruntung karena terhindar dari berbagai macam informasi yang berlebihan seperti di masa sekarang. Mereka tidak memiliki televisi untuk menangkap obrolan-obrolan yang membuat mereka teralihkan, tidak pula surat kabar, dan media sosial. Namun tetap saja orang-orang yang tidak disiplin akan banyak menjumpai banyak hal yang tidak disukainya sehingga membuatnya terganggu dan kesal.

¹⁸Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living* (New York: Porfolio, 2016), 329.

Konsep kebahagiaan yang dijelaskan oleh Marcus Aurelius di dalam bukunya, menekankan pentingnya akal pikiran untuk menggapai sebuah kebahagiaan, beliau mengungkapkan:

Sebuah pikiran yang Anda ambil akan menciptakan suatu bentuk dari apa pun yang sering Anda pikirkan, Karena jiwa dari seorang manusia dihiasi oleh kesan-kesan seperti itu.¹⁹

Seandainya jika kita memperbuat perbuatan sehari-hari yang berulang, seperti untuk menjalani kehidupan yang biasa dilakukan, dari waku kita pertama bangun sampai diakhiri dengan tidur kembali, aktivitas yang selalu saja berulang. Gambaran atas ini adalah seperti halnya pikiran kita yang selalu berpikiran negatif, ingatan kita selalu saja mengingat kejadian dan mengulang kejadian itu dikarenakan terekam di dalam memori, dan perlu kita ketahui bahwa pikiran negatif ini akan bertahan lebih lama di dalam ingatan kita jika dibandingkan dengan kebaikan. Maka jika kita selalu saja memikirkan sudut pandang yang negatif setiap saat, apa pun yang nanti kita temui akan nampak negatif juga. Tutup segala akses dari pikiran maka akan menjadikan pemikiran kita pun tertutup. Jika pikiran ini diwarnai dengan pemikiran yang salah makan hidup pun sesuai dengan pikiran kita, begitupun kebalikannya. Marcus Aurelius dalam bukunya mengemukakan cara untuk itu, perhatikan ungkapannya:

Hilangkanlah setiap jejak palsu Anda dengan senantiasa berbicara kepada diri Anda sendiri, saya menentukan di dalam jiwa saya ini untuk mencegah dari segala kejahatan, keinginan yang tidak layak, atau gangguan lain sebagai penggantinya, melihat sifat yang nyata dari sesuatu, maka saya pun akan memberikan hak yang dimiliki mereka. Selalu ingatlah kekuatan alam ini yang telah dianugerahkan kepadamu.²⁰

¹⁹Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 104.

²⁰Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 145.

Konsep mantra yang ada dalam pemikiran Hindu dan Buddha yang juga bisa didapatkan ketika telah mengikuti kelas yoga. Konsep ini menurut Bahasa Sansakerta adalah “Ucapan Suci” yang padahal hanya berdasarkan sebuah kalimat, pikiran, atau pun suara untuk memberikan tuntunan spritual. Mantra akan sangat membantu kita manakala sedang bermeditasi yang mana ini mampu untuk menutup segala apa pun yang lain disaat kita sedang fokus. Maka dari itu, wajar saja jika Marcus Aurelius memberikan saran akan sebuah mantra Stoik sebagai pengingat dan penuntun kita untuk digunakan ketika adanya perasaan kesan palsu, godaan, atau sangat menyukai kehidupan keseharian kita. Diungkapkan pada prinsipnya, “Saya mempunyai kekuatan yang sangat kuat di dalam diri saya untuk mencegahnya, dan mampu, melihat kebenarannya.” Itu adalah contoh sebuah mantra, kita pun bisa mengubahnya dengan kata-kata lain yang kita sukai. Bagian ini dikembalikan kepada kita, tetapi haruslah tetap memiliki mantra untuk dipergunakan dalam menemukan kejelasan pada sesuatu yang kita dambakan.²¹

Marcus Aurelius mengungkapkan bahwa pikiran adalah milik kita sepenuhnya, dan kehendak apa pun berasal mulanya dari pikiran itu sendiri, kita mampu untuk memblok sesuatu apa pun yang sejatinya tidak kita lakukan untuk menacapai kebahagiaan atau pun mengizinkan apa pun masuk asalkan untuk kebijaksanaan kita dan kebahagiaan, layaknya seperti yang telah diungkapkan oleh Marcus Aurelius:

Kita semua sebenarnya memiliki tiga bagian tubuh yang mana kita juga dibentuk dari itu yaitu bagian tubuh itu sendiri, napas, dan pikiran. Dua yang

²¹Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 44.

pertama adalah milik kita selama dalam batas perawatan dan kontrol kita. dan yang ketiga itulah yang sebenarnya adalah milik kita sepenuhnya.²²

Tubuh kita bisa saja mengalami luka ketika terjatuh, ketidakseimbangan badan, atau pun cacat dari lahir. Nafas yang kita miliki juga akan terhenti pada waktunya, bahkan bisa saja berhenti secara tiba-tiba dikarenakan penyakit atau pun kematian yang tiba-tiba datang kepada kita, namun sampai akhir yang akan terus menjadi milik kita adalah pikiran kita. Tetapi bukanlah maksud dari ini untuk menganggap bahwa tubuh dan nafas itu tidak penting, keduanya juga penting namun keduanya bukan sesuatu yang sepenuhnya dapat kita miliki dibandingkan dengan pikiran yang kita miliki. Seperti halnya kita tidak akan menghias dan memperbaiki seakan-akan memilik rumah yang sebenarnya kita sewa bukan? Pikiran itu sepenuhnya milik kita, tak terbatas dan bebas. Dikarenakan itu haruslah kita menggunakannya dan memakainya dengan baik.

Didalam pedoman hidup orang-orang Stoik filsafat berperan sebagai pengobat bagi jiwa, namun jika jiwa telah dipenuhi oleh hal-hal yang negatif, Marcus Aurelius mengungkapkan dalam bukunya perihal ini:

Jangan berpulang kamu kepada filsafat untuk menjadikannya sebagai pemberi tugas, tetapi datanglah kepadanya sebagai penderita yang mencari pertolongan dalam penyembuhan sakit mata, atau penambat untuk luka bakar, atau dari salep. Dengan cara ini, Kamu akan mematuhi setiap alasan tanpa harus memamerkannya dan bersikap tenang di masa perawatannya.”²³

Filsafat Stoikisme yang dipegang erat oleh Marcus Aurelius memang dirancang sebagai obat untuk jiwa. Ini sangat berguna bagi kehidupan kita sekarang, di masa modern ini yang dipenuhi berbagai macam masalah dan lika-liku di dalam

²²Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 198.

²³Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 101.

kehidupan. Masalah yang tak ada ujungnya, kerjaan yang sangat banyak dan menumpuk, kemacetan lalu lintas, roda yang sering kali berputar membuat seakan-akan tidak ada kenyamanan dan kelulusan di dalam menjalani hidup ini, karena dipenuhi banyak rintangan. Stoikisme datang untuk menenangkan pikiran kita, yang mana akan memulihkan diri kita untuk terus berkembang dan tumbuh di dalam keharmonian. Lihat dan perhatikanlah kepadanya hari ini, dan biarkan dia untuk mengatasinya dan melakukan penyembuhannya.

Marcus Aurelius berpendapat bahwa kita dapat memiliki kehendak untuk mampu mengontrol perbuatan dan pikiran kita, untuk lebih detailnya Marcus Aurelius mengungkapkan dalam bukunya:

Kita mempunyai sebuah kekuatan yang mampu untuk tidak memiliki pendapat untuk sebuah perkara tertentu, dan tidak menurutinya ketika mulai mengganggu pikiran kita, karena berbagai hal itu tidak sama sekali memiliki kekuatan yang natural untuk menciptakan penilaian kita.²⁴

Ada sebuah latihan yang menyenangkan untuk mewujudkan sebuah kehidupan yang bahagia, yaitu: memikirkan segala hal yang sangat mengecewakan tetapi tidak kita ketahui, hal yang mungkin saja dibicarakan oleh orang lain dibelakang kita, sebuah kesalahan yang tidak kita perdulikan sama sekali, hal yang kita buang dan jauhkan tanpa kita menyadarinya. Kita tidak akan mengetahuinya karena kita tidak memilikinya. Dalam artian bahwa, mungkin saja kita tidak memiliki pendapat mengenai hal yang bersifat negatif, kita hanya memerlukan untuk membuat sebuah kekuatan itu, sekiranya digunakan secara tidak disengaja. Berlatihlah agar mempunyai kemampuan untuk tidak sama sekali memikirkan

²⁴Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 124.

sesuatu hal yang seakan-akan kita tidak tahu dan tidak pernah terjadi biarkan itu hilang dan tidak ada lagi bagi kita. Ini akan sangat berguna bagi kita.

Tentu setiap dari kita pernah merasakan depresi, ketakutan, amarah, dan kecemasan, tetapi apakah dunia ini peduli dan tau apa yang sedang kita rasakan, jawabannya tidak sama sekali, kehidupan kita akan senantiasa berjalan sesuai dengan hukum alam, yang perlu kita tahu bahwa pentingnya untuk dapat sabar dan mengendalikan diri kita, Marcus Aurelius dalam bukunya menerangkan mengenai ini: “Kamu sebaiknya tidak memberikan kekuatan untuk membangkitkan kemarahan, karena mereka sama sekali tidak peduli.”²⁵

Meditations yang ditulis oleh Marcus Aurelius sebagian besarnya memang kutipan-kutipan pendek yang ditulis oleh penulis lain. Ini disebabkan karena Marcus Aurelius sendiri memang tidak berfokus untuk menciptakan sebuah karya tulis, melainkan dirinya hanya berlatih dan mencoba untuk selalu mengingatkan dirinya tentang pelajaran hidup yang dirasa penting untuknya, dan terkadang pula pelajaran itu adalah bagian dari buku yang telah dia baca sebelumnya.

Salah satu kutipan yang ada di dalam bukunya adalah sebuah naskah drama yang ditulis oleh Euripides. ketika Bellerophon, seorang ksatria, ragu-ragu akan adanya para dewa, dia berkata:

Mengapa harus memberikan perhatian lebih dan marah terhadap kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan kita? Mengapa kita memasukannya kedalam ranah pribadi? lebih-lebih lagi, peristiwa yang diluar kontrol kita bukanlah sesosok makhluk hidup yang mereka tidak akan menanggapi teriakan dan tangisan yang telah kita alami dan begitupun para dewa yang sering kali tidak begitu peduli.²⁶

²⁵Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 134.

²⁶Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 74.

Marcus Aurelius dalam hal ini mengingatkan bahwa setiap dari kejadian tidak akan bisa diketahui dan diukur kapan dan dimana waktu terjadinya, serta tidak ada juga yang mengetahui perasaan, kecemasan, atau pun kegembiraan kita manakala kejadian tersebut datang kepada kita. Kejadian itu tidak akan peduli bagaimanapun kita bereaksi, karena mereka bukanlah seseorang. Maka dari itu, hentikanlah kemarahan kita manakala terdampak dengan sebuah kejadian itu. Situasi itu tidak akan peduli terhadapmu, Marcus Aurelius mengungkapkan bahwa:

Manakala seseorang memperbuat kesalahan kepada kita, maka segeralah melakukan perhitungan akan sebuah gagasan baik atau buruk yang mereka miliki dalam memperbuatnya. Karena jika kamu benar dalam memperhatikannya, kamu akan merasakan belas kasihan kepadanya, bukan justru marah atau pun heran terhadapnya. Karena dirimu sendiri memiliki sebuah gagasan tentang baik dan buruk, atau pun hal yang serupa dengan keduanya, dalam keadaan seperti ini dirimu akan mempertimbangkan apa yang telah mereka perbuat. Namun jika dirimu tidak memegang gagasan yang sama, dirimu akan lebih mempersiapkan untuk menerima kesalahan yang mereka telah perbuat.²⁷

Socrates barangkali adalah sosok yang sangat bijaksana yang pernah ada di sejarah dunia, beliau pernah mengungkapkan bahwa “Tidak ada seorang pun yang melakukan kesalahan dengan cuma-cuma.” dalam artian bahwa tidak ada seseorang pun yang melakukan kesalahan dengan sengaja, bahkan manakala mereka benar-benar salah. Mereka beranggapan bahwa mereka melakukan perbuatan atau perkataan yang benar, padahal mereka salah. Jika tidak, mereka tidak akan memikirkannya lagi.

²⁷Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo:130.

Mungkinkah segala penghinaan dan kerugian yang pernah kita alami yang diperbuat orang lain itu, dilakukan dengan tidak sengaja? Bagaimana jika seandainya mereka berpikir telah melakukan perbuatan yang benar, bahkan untuk diri kita sendiri? Ini layaknya seperti segerombolan tentara yang meng kudeta atas perintah pimpinan mereka kepada negara yang adil dan sejahtera, para tentara hanya memahami bahwa mereka hanya bertugas, tetapi mereka salah paham, namun yang demikian itu adalah pemahaman asli dari diri mereka. Dari ini, akan seberapa jauh kita memahami dan menoleransi tindakan orang lain untuk melakukan yang benar? apakah itu membuat kita setuju atau tidak, dan seberapa jauh perihal itu mengubah pandangan kita menjadi bertahan atau justru menyerang balik.²⁸

Kita tentu pernah merasakan ketika jiwa ini bimbang dan tidak seimbang, disaat kita mengalami kejadian yang sangat berat, kita sering kali memikirkan hal yang seharusnya tidak perlu untuk dipikirkan, yaitu kejadian atau peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan yang padahal belum terjadi, kita mengira-ngira sesuatu itu benar akan terjadi yang padahal kita tidak mampu menentukan atau pun memastikan apa pun yang bersangkutan dengan masa depan karena kita hanyalah manusia biasa, lalu ketika berbagai permasalahan itu datang menimpa kita kebahagiaan seakan-akan sirna, kita selalu saja mencari-cari sesuatu hal yang kita anggap sebagai tempat untuk mendatangkan sebuah kebahagiaan, dan kita pikir itulah yang akan mendatangkan kebahagiaan, tetapi Marcus Aurelius dalam

²⁸Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 94.

bukunya menganggap semua itu tidak berguna sama sekali, Marcus Aurelius memberikan penjelasan:

Orang-orang mencari-cari momen kebahagiaan untuk dirinya sendiri di pedesaan yang asri, di tepi laut yang indah, di gunung-gunung yang tinggi. Orang-orang itu telah terbiasa untuk memimpikan hal yang sama. Namun ini sepenuhnya hanyalah ciri orang yang begitu rendah, seharusnya orang-orang itu dapat kapan saja dan dimana saja untuk menemukan momen kebahagiaannya, yang itu sangat dekat dengannya yaitu di dalam dirinya sendiri. Karena sesungguhnya tidak akan dapat seseorang itu menemukan tempat peristirahatan yang lebih mendamaikan melainkan di dalam jiwa dan dirinya sendiri, yang saya ucapkan ini hanyalah sebuah keteraturan, maka dari itu manjakanlah diri dan jiwa kamu sesering mungkin dengan momen kebahagiaan ini serta perbarui diri kamu menjadi lebih memahami dan merasakannya.²⁹

Seorang guru meditasi yang bernama Zen Jon Kabat-Zinn pernah mengungkapkan sebuah ungkapan yang terkenal: “Kemanapun kita bepergian, di sanalah kita berada.” Sejatinya kita akan mendapatkan momen kebahagiaan ini kapanpun dengan cara melihat lebih dalam kepada diri kita. Kita dapat menikmati hembusan napas di posisi duduk disertai dengan mata yang tertutup, merasakan napas masuk dan keluar. Kita juga dapat menyalakan musik yang kita sukai dan mengabaikan dunia. Kita juga mampu untuk menonaktifkan semua teknologi atau pun mematikan segala pikiran yang sedang berkecamuk di kepala kita. Semuanya itu akan memberikan kedamaian. hal-hal yang kecil dapat kita dapati di dalam diri kita, tidak harus berada di tempat yang sulit dijangkau dan jauh.³⁰

Marcus Aurelius menjelaskan kepada kita bahwa kebaikan yang nyata itu sangat sederhana di dalam bukunya beliau mengungkapkan:

²⁹Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 83.

³⁰Ryan Holiday, dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 83.

Beginilah cara berpikir mengenai hal yang dianggap orang-orang sebagai sesuatu yang “baik”. Pertama-tama kamu menetapkan pada sesuatu hal yang tidak diragukan lagi kebijaksanaannya, keadilannya, keberaniannya, serta pengendalian dirinya, dengan prasangka seperti ini kamu tidak akan lagi mudah terpengaruh pada ungkapan yang masyhur bahwasanya ada terlalu banyak hal yang baik untuk dikerjakan. Pengamalan sepanjang hidup.³¹

Apakah saling bertabrakan hanya untuk mengatakan ada beberapa hal yang dihargai orang (dan menekan kita untuk turut menghargainya) dan ada beberapa hal yang benar-benar baik? atau pun untuk mempertanyakan apakah kekayaan dan popularitas itu adalah segalanya? Seperti Seneca yang mengamati salah satu dramanya. “Jika saja hati dari orang kaya terbuka seluruhnya! Betapa besar kekhawatiran dan ketakutan akan keberuntungan besar yang akan timbul di dalam diri mereka.”

Kebanyakan dari kita memahami bahwa harta, kekayaan itu membuat kita bisa bahagia, hidup menjadi lebih tenang? dan setelah kita memiliki ragam kekayaan dunia apakah dengan itu kita bahagia? tanpa banyak menelaah secara mendetail, semuanya itu bersifat semu yang tidak membuat kita kian bahagia, kekhawatiran dan bahaya yang dimiliki orang-orang yang mempunyai kekayaan yang berlimpah. Disudut pandang lain, “kebaikan” yang ada di dalam ajaran Stoikisme terlihat begitu sangat sederhana dan bersahaja: keberanian, keadilan, pengendalian diri, dan kebijaksanaan. Tidak ada siapa pun yang telah mencapai derajat kebajikan ini yang menyesal di kemudian harinya.

Kebaikan tidak akan pernah terkalahkan, dengan syarat adanya ketulusan tanpa adanya kepalsuan dan kemunafikan yang bisa saja dikerjakan oleh orang yang paling kejam sekalipun, jika senantiasa kamu menunjukkan kebaikan-kebaikan itu dan jikapun diberi ruang untuk menuntun dan menunjukkan

³¹ Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 103.

dengan lembut di mana letak kesalahan mereka benar manakala mereka berupaya untuk menyengsarakan kamu?.³²

Dibalik dari topeng sebuah kekasaran dan kekejaman adalah kelemahan yang begitu dalam, orang yang mampu untuk melakukan kebaikan hanyalah orang-orang yang memiliki kekuatan besar, dan semua dari kita memiliki kekuatan itu, Setelah dari ini semua dimana dapat kita temui sebuah kebahagiaan itu? Marcus Aurelius menjawab:

Sukacita yang dipunyai manusia adalah perbuatan yang selaras, perbuatan yang selaras adalah perbuatan yang baik kepada manusia lain, Pencelaan terhadap guncangan indra, mengamati impresi yang bisa untuk dipercaya, dan merenungi keselarasan alam dan seluruh apa yang telah terjadi sesuai dengannya.³³

Manakala kita mendengar bahwasanya orang-orang Stoa cenderung menyampingkan perihal emosi dan berbagai macam kemewahan yang bersifat materi. Ini bukan berarti mereka telah kehilangan kesenangan dan kebahagiaan di dalam menjalani hidup. Para kaum Stoa hanya memberikan gambaran kepada kita bagaimana cara mencari hal yang esensial dari kebahagiaan dan memberikan kita tolak ukur terhadap sifat manusiawi yang memang semestinya dipunyai oleh setiap orang.

Marcus Aurelius mengungkapkan berbagai cara untuk mencapai kebahagiaan yang salah satunya adalah bagaimana seseorang itu mampu untuk mengontrol diri, untuk ini Marcus Aurelius dalam menyiapkan berbagai langkah untuk itu yaitu:

³²Ryan Holiday, dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 94.

³³Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 144.

1. Mendefinisikan dengan akurat

Kematian adalah hal yang sering didefinisikan kebanyakan manusia sebagai satu sisi emosi yang negatif. Ketika ajal tiba alam bawah sadar kita secara otomatis menggambarkan secara detail betapa berat dan sakitnya saat itu, tak ada lagi tempat yang dapat dihuni, orang lain mungkin saja merasa senang atau pun sedih dan tak lama akan melupakan kita. Kita telah terbiasa untuk memandang kematian sebagai hal yang sangat mengerikan dan menakutkan.

Dengan cara apa agar mampu untuk menjauhkan dari kecemasan yang berlebih dan ketakutannya mengenai kematian ini? Marcus Aurelius memaparkan sebuah solusi: “kita haruslah kembali mendefinisikan kematian secara sederhana”, Marcus Aurelius dalam bukunya mengungkapkan,

Apa makna dari kematian itu? Disaat banyak orang melihat kematian yang terjadi bagaikan teror yang selalu saja membayang-bayangi diri, Maka ketahuilah bahwa kematian itu hanyalah bagian dari salah satu keselarasan alam, dan orang yang khawatir dengan adanya keselarasan alam ini, berarti dia seperti anak-anak. Apa yang aku katakan? Kematian bukan hanya sebagai keselarasan alam, tetapi sangat bermanfaat baginya.³⁴

Ia juga mengatakan,

Sama saja ketika Tuhan mengatakan pada kamu jika kamu akan mati hari ini, atau besok lusa, kamu tidak akan lagi memberikan arti pada setiap perbuatan di hari itu, kecuali kau hanya seorang pengecut yang sedang khawatir, jadi harusnyalah untuk berpikir bahwa tidak ada perbedaan yang menonjol antara kehidupan sekarang atau pun kehidupan di esok lusa.³⁵

2. Tidak membesar-besarkan masalah

Jika saja dibandingkan rentan waktu yang tak terbatas adanya dan tak terkira dimensi yang ada di dalamnya. Betapa sangat kecilnya pembagian waktu antara setiap manusia. Dalam mengarungi waktu yang tidak ada batas ini terlihat nampak dan jelas betapa bagian yang dapat manusia itu sedemikian kecilnya. Begitu pun sama halnya jika dibandingkan dengan jiwa alam semesta ini

³⁴A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*: 156.

³⁵Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 168.

dengan bagian manusia yang berupa sepetak dua petak tanah untuk bernaung dan berkehidupan bila dibandingkan dengan keseluruhan luas dunia. Selalu ingatlah akan itu semua, takkan ada yang besar disana, kecuali jika melakukannya telah ditakdirkan oleh kuasa-Nya, dan menanggung apa pun yang telah alam semesta berikan kepada kamu.³⁶

Kita perlu untuk memikirkan bahwa salah satu jalan menuju kebahagiaan adalah kemampuan kita menjadi pengendali bagi diri kita sendiri, jika ada sebuah masalah menimpa kita maka janganlah berfokus disana dan hindari pula membesar-besarkan masalah tersebut, belajarlah untuk mengontrol diri untuk selalu bersikap tenang, maka jika hati dan pikiran kita dikontrol untuk senantiasa di dalam ketenangan, kebahagiaan akan mudah didapat.

3. Mengekang setiap emosi negatif; iri dengan orang lain, penderitaan, dan rasa takut

Sering kita mendapati di dalam diri kita adanya perasaan iri terhadap orang lain. yaitu sebuah prasangka yang berdasar pada ketidaksukaan kita terhadap orang lain yang mampu melebihi kita, lebih dalam perihal prestasi, kemampuan hidup, nasib yang selalu beruntung hingga lainnya. Perasaan iri ini akan terus berkembang untuk menyebarkan emosi pencapaian kecil negatif lainnya seperti benci, penderitaan, rasa takut bila terus-menerus memandang dan memikirkan ketidaksukaan kepada orang tersebut. Sikap ini tentunya akan membuat kita lelah sehingga bisa saja berakhir depresi yang berat sehingga menimbulkan kegelisahan secara terus-menerus.

Stoikisme menganggap bahwa emosi yang negatif itu adalah rasional, tetapi rasionalitas yang mengiring rasio untuk kehilangan dirinya sendiri. Dalam teorinya

³⁶A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*: 168.

jiwa (rasio) yang dimiliki oleh orang yang dipenuhi dengan sifat ini cara menghadapinya adalah buatlah perasaan itu menjadi tenang terlebih dahulu. Berbagai emosi negatif sejatinya adalah menegangkan jiwa dan kaku, sehingga perlu untuk ditenangkan dan dilonggarkan terlebih dahulu. Jika sudah tenang ajaklah untuk berbicara dan berdebat bahwa alasan mengapa ada rasa iri itu sesungguhnya tidak berdasar, atau bahkan didasari oleh pendapat yang salah dan kekeliruan dalam memahami realitas.³⁷

Seseorang yang sedang memiliki emosi negatif hadapilah dengan tiga cara berikut:

Pertama, berikan terlebih dahulu waktu untuk dapat menenangkan diri, rilekskan diri dengan cara memberikan ruang kepadanya atau pun dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan dan disukai. *Kedua*, mulai untuk menelaah kembali teguran yang telah disampaikan kepada kita dengan membicarakannya kepada orang lain, sahabat, atau pun di lingkungan dekat kita. *Ketiga*, melihat semua kejadian yang telah terjadi itu bukan untuk sebuah keburukan atau pun kejahatan tetapi melihatnya dengan perspektif kebaikan, karena apa yang telah diperbuat itu kita anggap sebagai kesalahan dalam mengira tanpa berpikir pada kenyataan buruk namun dianggap sebagai kebaikan. Orang yang meyakini kebaikan namun kenyataan berbeda atau pun justru tidak baik, melalui kepahaman ini kita dapat memahami bahwa apa yang terjadi itu bukanlah dari kemauan jahat seseorang.³⁸

³⁷A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*: 173.

³⁸A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*: 174.

Marcus Aurelius memaparkan di dalam bukunya berbagai cara yang mesti dikerjakan agar mendapatkan kehidupan yang lebih bahagia, cara-cara yang telah dipaparkan sebelumnya akan sangat berkaitan dengan pembahasan ini, namun apa yang akan dibahas lebih spesifik untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul, terkadang kita dalam menghadapi masalah cenderung mendahulukan emosi daripada berpikir terlebih dahulu, sebelum berbagai emosi negatif melanda maka ikutilah beberapa langkah ini agar hidup kita senantiasa dalam kebahagiaan, diantaranya:³⁹

1. Meyakinkan bahwa kamu bisa melakukannya

Jika kamu mendapati sesuatu yang teramat sulit untuk dicapai, jangan bayangkan itu sesuatu yang mustahil karena segala sesuatu yang pantas dan mampu dicapai orang lain maka dapat pula dicapai olehmu.⁴⁰

Ada dua tipe manusia di dunia ini jika melihat orang lain yang telah menggapai sesuatu, di dalam pikirannya dia berpikir: mengapa harus mereka yang mendapatkan itu? kenapa bukan aku yang menggapainya? orang yang kedua dengan kejadian yang sama akan tetapi memiliki pemikiran berbeda jika mereka saja mampu untuk menggapainya, mengapa saya tidak? Tipe yang pertama adalah jika kamu menggapainya maka saya kalah, tipe yang kedua tidak demikian tetapi menjadikan capaian orang lain tidak untuk mengetahui siapa diantara mereka yang menang dan kalah namun menjadikannya sebagai penyemangat dan inspirasi untuk mencapainya. Sikap manakah yang diantara dua ini menjadikan kamu maju dan

³⁹A. Setyo Wibowo, *Ataraxia Bahagia Menurut Stoikisme*: 175.

⁴⁰Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 115.

berkembang? atau yang mendorong dirimu untuk jatuh kedalam kepahitan dan rasa putus asa? maka pilihlah bagian kamu untuk mengambil yang mana?.⁴¹

2. Tidak membuat situasi semakin memburuk

Bagaimana pun juga akibat dari sebuah kemarahan dan kesedihan itu lebih membahayakan dibandingkan dengan keadaan yang memicu perilaku tersebut dalam diri kita.

Kata yang diungkapkan oleh Marcus Aurelius ini selaras dengan pepatah bijak yang mengatakan aturan lubang pertama, "jika kita telah mendapati diri kita berada di dalam lubang, berhentilah untuk mengali.". Kebijaksanaan inilah yang sering dilanggar oleh kebanyakan orang ketika ditimpa situasi yang tidak diinginkan, bukannya mencoba untuk menyelesaikannya tapi justru memperburuknya dengan amarah dan kesedihan. Jika hari ini kita diberikan beberapa tugas yang sederhana: jangan membuat situasi menjadi semakin buruk, apa pun keadaannya jangan menambah-nambah emosi negatif dan amarah dalam keadaan itu, biarkan apa adanya, setelah itu carilah jalan keluarnya.

3. Tidak malu untuk meminta bantuan

Janganlah malu apabila membutuhkan bantuan dari orang lain. Kamu memiliki tugas untuk diselesaikan seperti layaknya seorang prajurit di tengah medan pertempuran, jadi mungkinkah jika terluka di tengah peperangan tidak meminta prajurit lain untuk membantu ketika dirimu terluka.⁴²

Tidak ada siapa pun juga yang pernah mengungkapkan bahwa manusia dilahirkan dengan membawa macam-macam alat untuk digunakan dalam

⁴¹Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 190.

⁴²Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 190.

menyelesaikan berbagai masalah. Namun faktanya, setiap bayi yang terlahir di dunia ini tidak bedaya dan sangat lemah. Seseorang membantu untuk merawat dan menjaga dan kita pun mendapatkan pemahaman bahwa kita bisa saja untuk meminta bantuan. Dengan begitulah kita tahu bahwa kita dicinta, kita bisa meminta bantuan kepada siapa pun, tidak ada yang mengharuskan kita untuk menjalani semuanya sendiri. Jika kita membutuhkan bantuan maka mintalah bantuan kepada orang lain.

4. Fokus terhadap saat ini

Janganlah penuh dengan pikiranmu dengan berbagai kemungkinan yang membinasakan kamu. Kemungkinan hal buruk yang menimpamu masih dalam ranah mungkin. Tetaplah berfokus pada situasi ini dan waktu ini, tanyakan dirimu mengapa begitu sulit untuk mempertahankannya.⁴³

Jangan terlalu menghiraukan segala yang belum terjadi, jika itu masih dalam kemungkinan, atau juga yang sedang terjadi tetapi memandangnya dari sudut pandang negatif, cobalah untuk berfokus kepada bagian-bagian yang penting saja seperti yang diutarakan oleh Marcus Aurelius. Terkadang kita terlalu sibuk dan membiarkan begitu saja hal-hal negatif masuk ke diri kita, yang padahal kita mengetahui bahwa itu akan berdampak buruk dalam situasi tersebut. Dengan menekankan diri untuk fokus di saat ini mampu menghindarkan kita dari pikiran negatif yang mengintimidasi. Seorang yang sedang melakukan perjalanan di atas pegunungan tidak menganggap seberapa tinggi dia atau pun seorang pegulat yang tak terkalahkan mencoba agar tak memikirkan kemenangan sempurna yang terus menerus. Sebagaimana kita, mereka lebih memilih untuk menjadikan kaki mereka

⁴³Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 200.

lebih depan dalam melangkah dan beranggapan bahwa yang lainnya bagaikan orang yang asing.⁴⁴

5. Mengubah rintangan menjadi jalannya

Seseorang mungkin saja menghalangi segala tindakan kita, namun mereka tidak sama sekali menghalangi sikap kita dan niat di dalam diri kita, yang mempunyai kekuatan untuk dapat beradaptasi dengannya. Karena ketahuilah bahwasanya pikiran kamu mampu merubah segala rintangan yang ada menjadi sebuah jembatan untuk mencapainya. Apa pun yang sejatinya adalah penghalang bagi kamu dalam bertindak. maka ingatlah penghalang yang ada di jalan akan menjadi jalan.⁴⁵

Disaat kita menjumpai rintangan dalam sebuah pencapaian yang ingin kita capai, baik hari ini atau pun besok. Disebabkan hambatan inilah menyebabkan rencana yang telah tersusun rapi menjadi terhambat, tetapi ingatlah segala hambatan yang hadir tidak seburuk sebagaimana yang sering kita pikirkan, karena pikiran kita begitu elastis dan mudah untuk beradaptasi. Kita memiliki kekuatan dalam melatih kepahaman kita terhadap Stoikisme untuk menjadikan rintangan sebagai kesempatan untuk membentuk kebijaksanaan di dalam diri kita. Jika sesuatu hal yang membuat kita terlambat untuk mencapai tujuan maka itulah kesempatan kita untuk melatih sabar dalam diri. Karyawan yang melakukan kesalahan besar, waktu itu adalah kesempatan untuknya untuk diberikan pelajaran yang sangat berharga. Jika ada orang yang menyakiti diri kita, adalah saatnya untuk melatih pengampunan kita. Jika selalu melihat dari sisi kebajikannya tentu akan ada disetiap hal yang menghalangi membuat kita belajar lebih banyak dan memperoleh banyak manfaat.

⁴⁴Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 200.

⁴⁵Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 141.

Dalam sebuah rintangan dapat menjadikan pembelajaran dan pelatihan kebijaksanaan dalam bentuk yang beragam.

6. Mengimplementasikan sifat rasional di dalam diri

Sifat rasional di dalam diri kita senantiasa akan terus bergerak maju dengan bebas manakala ketika:

1. Tidak melakukan segala hal yang salah dan tidak pasti,
2. Menjadikan semangat dan motivasinya hanya untuk kebaikan bersama,
3. Memberikan batasan terhadap apa pun yang menjadi keinginan dan ketidak sukaan hanya pada kekuatan di dalam diri,
4. Merawat semua yang telah dianugerahkan oleh alam.⁴⁶

Jika kita memperhatikan tentang Marcus Aurelius di dalam bukunya berulang kali mengingatkan tentang Stoikisme yang ditujukannya kepada dirinya sendiri. Poin-poin tersebut sangat berguna bagi pembaca di ribuan tahun kemudian, yang padahal poin-poin ditunjukannya untuk mengingatkan dirinya. Mungkin saja Marcus Aurelius telah mendapatkan kritikan, kesan negatif, atau pun telah bertindak egois. Mungkin saja dia telah mengharapkan keinginannya terhadap sesuatu yang diluar kendalinya, mengeluh dengan apa yang telah menyimpannya, atau pun mencoba melawan sesuatu yang telah terjadi. Bagaimana pun kejadiannya dan kasusnya, empat hal ini penting untuk dibiasakan:⁴⁷

1. Hanya menerima sesuatu yang benar,
2. Melakukan sesuatu untuk kebaikan bersama,
3. Bekerja untuk kebaikan bersama,

⁴⁶Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 142.

⁴⁷Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 364.

4. Sesuaikan kebutuhan dan keinginan kita dengan apa yang ada dalam kendali kita, Rawatlah apa pun anugerah yang telah disediakan alam untuk kita.