

## BAB IV

### ANALISIS KOMPARATIF KONSEP KEBAHAGIAAN AL-GHAZALI DAN MARCUS AURELIUS

#### A. Persamaan

Kebahagiaan yang dikemukakan oleh al-Ghazali di dalam kitab *Kimiya' al-sa'adah* dan Marcus Aurelius dituliskannya *Meditations* memiliki beberapa persamaan dalam mengonsepan kebahagiaan.

##### 1. Substansi Kebahagiaan

al-Ghazali dan Marcus Aurelius memiliki persamaan dalam substansi awal dalam meraih kebahagiaan. Awal mula untuk menjalani hidup yang bahagia adalah dengan *self-control* (manajemen diri) yang disebut al-Ghazali sebagai awal dari jalan menuju Tuhan (puncak kebahagiaan) adalah dengan mengenal diri sendiri, sedangkan Marcus Aurelius juga menetapkan bahwa awal dari kebahagiaan itu adalah dengan kepribadian di dalam diri yang dihasilkan dari pengetahuan tentang pikiran sebagai pemilah di dalamnya.

al-Ghazali mengungkapkan bahwa tidak ada sesuatu yang lebih dekat dari kita kecuali diri kita sendiri, dan mempertanyakan jika tidak mengenal diri sendiri bagaimana untuk mengenal Tuhan. Beliau juga mengutip sabda Nabi Muhammad Saw: “barang siapa yang telah mengenal dirinya maka benar-benar dia telah mengenal Tuhannya.”<sup>1</sup> al-Ghazali menyebutkan bahwa peran *al-nafsu* (diri)

---

<sup>1</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 35.

sebagai kendaraan hati yang digunakan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi yaitu *Ma'rifatul Rabbi 'Azza wa Jalla*, serta menempatkan akal sebagai perdana menteri di dalam anggota tubuh, sehingga memiliki peran yang besar dalam mengendalikan diri.<sup>2</sup>

Marcus Aurelius mengungkapkan bahwa kepribadian yang timbul itu atas dasar akal pikiran. Cara berpikir yang benar terhadap diri sendiri akan memudahkan seseorang untuk menggapai kebahagiaan, sebaliknya jika pikiran sudah bercampur dengan hal-hal yang negatif terhadap diri, maka akan sulit untuk mencapai kebahagiaan. Akal pikiran menurutnya memiliki kedudukan yang tinggi di dalam diri seseorang, karena akal pikiran adalah kepemilikan yang paling utuh yang kita punya, sehingga pengendalian diri yang didasari oleh akal pikiran yang baik dan benar berperan besar untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan di dalam kehidupan.<sup>3</sup>

al-Ghazali dan Marcus Aurelius sama-sama menekankan tentang pentingnya pengenalan dan pengendalian diri yang didasari oleh akal pikiran dalam mencapai kebahagiaan. Akal pikiran yang dapat mengantarkan jiwa kedalam kejernihan diri, dan membersihkannya dari hal-hal yang negatif dalam diri.

## 2. Tempat Kebahagiaan

Tempat kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Marcus Aurelius adalah di dalam diri (jiwa). Dalam hal ini letak kebahagiaan tergantung bagaimana seseorang memaksimalkan dirinya dengan berbagai potensi yang menghasilkan kepada perbuatan yang baik.

al-Ghazali mengemukakan bahwa diri (jiwa) yang tenang adalah ketenangan dan kedamaian yang tak terhingga, sesuatu yang dicapai manakala diri seseorang itu dekat dengan Sang Pencipta dan melakukan hal-hal yang terpuji yang

---

<sup>2</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 67.

<sup>3</sup>Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 194.

disenangi oleh Tuhan. Ketenangan ini disebut sebagai *al-nafsu al-muthma'innah*, jiwa yang dimiliki seseorang karena telah mampu menghindarkan dirinya dari berbagai hal yang menggangukannya. Diri yang mampu mengenali hakikat dirinya dan Tuhan adalah puncak kebahagiaan dari al-Ghazali. Menurutnya, letak kebahagiaan adalah di dalam diri seseorang yang mampu untuk menyeimbangkan tiga faktor kekuatan yaitu kekuatan amarah, kekuatan syahwat, dan kekuatan ilmu sehingga dalam kehidupan dirinya dipenuhi oleh sifat-sifat yang terpuji seperti sabar, pemberani, dan bijaksana.<sup>4</sup>

Sedangkan Marcus Aurelius juga berpendapat, bahwa kebahagiaan itu terletak di dalam diri seseorang. Kebahagiaan itu tidak jauh, begitu dekat dengan kita yaitu diri kita sendiri. Kita tidak perlu mencarinya ke tempat-tempat yang indah di luar diri kita seperti lautan, pantai, perkebunan, senja, dan pegunungan. Kunci dari kebahagiaan yang terletak dalam diri sendiri ini adalah dengan hanya mengendalikan pikiran atas berbagai hal yang negatif dan mengganggu atau pun dengan menutup pikiran tersebut.<sup>5</sup>

Keduanya bersepakat bahwa letak kebahagiaan itu ditempatkan mulanya di dalam diri kita sendiri. Maka dari itu, tidak seharusnya mengotori diri dengan berbagai hal yang negatif baik dari pikiran atau pun perbuatan. Hasilnya jika diri ini bersih dari berbagai yang negatif maka kebahagiaan pun akan mudah untuk menetap.

---

<sup>4</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 79.

<sup>5</sup>Marcus Aurelius, *Perenungan*, trans Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo: 247.

### 3. Kedudukan Harta dan Jabatan

al-Ghazali dan Marcus Aurelius berpendapat bahwa kepemilikan harta yang banyak dan jabatan yang tinggi tidak serta merta menjamin kebahagiaan. Menurut al-Ghazali, harta dan jabatan hanya sebuah sarana, bukan tujuan utama. Kebahagiaan yang berlandaskan dengan pencapaian dunia baik berupa jabatan atau pun harta yang banyak adalah kebahagiaan yang semu. Baginya, hindari terlalu berlebihan dan rakus akan harta atau pun jabatan sehingga menghalalkan segala cara, sehingga selamat orang yang tidak berlebihan di dalamnya. al-Ghazali bukan memandang harta itu kotor atau pun sebuah kebusukan, namun mengambil sekedarnya dari keduanya adalah yang paling utama. al-Ghazali mengungkapkan bahwa kenikmatan nafsu duniawi seperti harta dan jabatan akan terhenti dengan datangnya kematian.<sup>6</sup>

Marcus Aurelius berpendapat bahwa mengendalikan diri dari memperoleh harta memang sulit untuk dilakukan terlebih-lebih jika dalam pengumpulan harta tersebut menjatuhkan banyak korban bagi yang lain. Menurutnya, kebahagiaan tidak semata-mata karena adanya harta yang melimpah dan jabatan yang tinggi. Sebab sejatinya adalah hal-hal yang demikian di luar dari kontrol diri sehingga lebih utama untuk tidak dijadikan sebagai tujuan, tetapi perspektif tentang jabatan dan harta ini yang mesti benar dalam pikiran seseorang.

Jadi, menurut keduanya adalah memang harta dan jabatan itu suatu kenikmatan, namun kenikmatan yang sementara bisa saja lenyap dengan sekejap

---

<sup>6</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 121.

mata. al-Ghazali dan Marcus Aurelius berpendapat, harta dan jabatan itu adalah bagian dari ambisi manusia, namun lebih baiknya adalah untuk menjadikannya hanya sebagai penghantar untuk tidak terjerumus pada perbuatan yang menyengsarakan.

#### 4. Metode Mencapai Kebahagiaan

al-Ghazali dan Marcus Aurelius memiliki persamaan dalam hal metode mencapai kebahagiaan, yaitu dengan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dalam dirinya. Manajemen emosi berdampak pada kemampuan seseorang untuk menahan amarah dalam dirinya yaitu dengan cara tidak terlalu *overthinking* dengan masa depan sehingga seakan-akan mendahului takdir Ilahi yang padahal masih sama sekali belum diketahui.

Kebahagiaan Menurut al-Ghazali adalah capaian seseorang manakala dia telah mampu untuk menenangkan *ghadab* (emosi marah) yang ada di dalam diri manusia, menurutnya tabiat itu seringkali menjadi perusak bagi jiwa seseorang. Sehingga peran hati sebagai raja dan akal sebagai menterinya haruslah untuk mengatur agar emosi amarah tidak menguasai jiwa manusia. Walaupun demikian hati tidak serta merta untuk menghilangkan sifat ini, karena emosi berperan penting dalam kestabilan jiwa manusia, maka dari itu akal harus berada lebih diatas dari emosi marah sehingga akal dapat untuk mengendalikannya. Manakala telah terkendali emosi amarah, maka menjadi stabil sehingga mudah untuk mencapai kebahagiaan yaitu mengenal hadirat Ilahi.

Marcus Aurelius berpendapat bahwa kebijaksanaan, kontrol terhadap emosi diri adalah elemen penting untuk tercapainya sebuah kebahagiaan. Amarah dalam

diri adalah perkara negatif yang seharusnya dihindari karena dapat menimbulkan perilaku negatif lainnya. Marcus Aurelius menitikberatkan bahwa kebahagiaan itu tidak dengan kepemilikan yang eksternal seperti ketenaran, kekayaan, kesehatan, atau pun kesuksesan yang dimiliki oleh keluarga. Kebijakan yang dicapai setelah kemampuan seseorang untuk menyingkirkan hal-hal negatif dalam dirinya, yang termasuk di dalamnya emosi amarah.

al-Ghazali dan Marcus Aurelius sepemikiran dalam hal metode menggapai kebahagiaan yaitu dengan menekan emosi amarah yang ada di dalam diri seseorang. al-Ghazali menganggap peran akal sebagai pengatur emosi sangat berperan untuk tetap di bawah kendalinya, dan Marcus Aurelius juga memiliki pandangan bahwa diri seseorang tergantung dengan pemikirannya, bagaimana dia untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang berpengaruh terhadap dirinya sendiri, termasuk dari pikiran negatif adalah emosi amarah.

## **B. Perbedaan**

al-Ghazali dan Marcus Aurelius dalam mengonsepsikan kebahagiaan tentu memiliki perbedaan dalam beberapa hal di dalamnya yaitu:

### **1. Peran Agama**

al-Ghazali menekankan agar terciptanya kondisi jiwa yang suci, sehingga beliau dalam nasehatnya agar selalu memperhatikan tentang kebersihan jiwa yang dia sebut sebagai *tazkiyah al-nufûsi* yaitu pembersihan dari sifat amarah (sifat kebuasan), hawa nafsu (sifat kehevanan), dan sifat setan yang setelah bersih dihiasi dengan sifat ketuhanan. Dalam pembersihan jiwa ini keterlibatan agama di

dalamnya begitu kental dan tidak bisa dipisahkan. Ketaatan kepada Allah Swt. adalah hal mutlak untuk pencapaian menuju kebahagiaan. Dalam kitabnya *Kimiya' al-sa'adah* penyucian jiwa dari berbagai sifat yang tidak baik, adalah mengisinya seseorang itu dengan berlaku zuhud dan senantiasa beribadah atas dasar cinta kepada Allah Swt.<sup>7</sup>

al-Ghazali menekankan mengenai peran agama yang begitu kental, dan berfokus pada pendekatan di jalur agama dalam menggapai kebahagiaan. al-Ghazali mengungkapkan metode yang didasari *mujâhadah* (melatih diri), menyendiri dengan menzikirkan Allah Swt. dengan menghadirkan makna dzat ilahi di dalamnya merupakan wujud ketaatan dan penghambaan yang tak terpisah dari pemikiran al-Ghazali untuk mencapai ketenangan jiwa dan pengenalan terhadap Tuhan.<sup>8</sup> Marcus Aurelius dalam konsep meraih kebahagiaannya tidak secara khusus mengatakan agar menjalaninya dengan jalan agama, namun cenderung kepada pengalaman yang telah beliau alami dan lebih banyak mengambil ajaran dari gurugurunya.

## 2. Keikutsertaan Tuhan

al-Ghazali dalam mengonsepan kebahagiaan tidak terlepas dari keikutsertaan Tuhan dengan jalan mengabdikan diri kepada Tuhan. al-Ghazali mengemukakan bahwa puncak kebahagiaan seseorang itu manakala telah mencapai derajat *ma'rifat* kepada Allah Swt. Tentu landasan utama dalam meraih derajat

---

<sup>7</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 107.

<sup>8</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 109.

tersebut tidak lepas dari hati yang beriman dan perilaku ketakwaan kepada perintah Tuhan dan larangannya.

al-Ghazali tidak sama sekali menganggap bahwa dengan material seseorang itu menjadi bahagia, karena materi sendiri sangat terbatas oleh ruang dan waktu. Kebahagiaan akan hadir kepada seseorang yang dalam hatinya ada pengetahuan tentang kebenaran sejati dari dirinya dan berlanjut kepada pengenalannya terhadap Tuhan, sehingga dengan kuasa-Nya Tuhan memberikan pengenalan tentang dirinya kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya. Orang-orang yang telah menjadikan seluruh sifat yang tidak baik dalam dirinya tunduk dan dapat dikendalikan maka dengan itu Allah Swt. akan menganugerahkan kebahagiaan kepadanya.<sup>9</sup>

Berbeda dengan Marcus Aurelius, dalam pengamatan penulis Marcus Aurelius jarang sekali melibatkan keikutsertaan Tuhan dalam kehidupan ini dan konsep kebahagiaan yang diusungnya. Walaupun demikian ajaran Stoa tidak lepas dari mitologi Yunani kuno yang mempercayai dewa-dewa dalam hidup yang selaras dengan apa yang dikehendaki Ilahi kepadanya.<sup>10</sup> Marcus Aurelius mengungkapkan:

Orang yang hidup dengan ketidakadilan di dalam dirinya adalah orang yang bertindak secara langsung menentang dewa. Alam Semesta ini berjalan untuk membuat penghuninya memegang rasio dari satu ke yang lainnya, sehingga saling menguntungkan yang bersumber dari nilai sejati serta tidak akan merugikan, Siapa saja yang mengingkari keteraturan alam semesta ini maka sungguh telah melakukan perlawanan terhadap dewa-dewa mangala.

Marcus Aurelius mengungkapkan bahwa tindakan terkeji ialah perilaku merusak alam, menurutnya ini adalah sebuah agenda penghinaan terhadap kemanusiaan dengan melanggar atas apa yang telah disayangi dan pelihara

---

<sup>9</sup>Muhammad al-Ghazali, *Proses Kebahagiaan Mengaji Kimiya'us Sa'adah*, trans A. Mustofa Bisri: 111.

<sup>10</sup>A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*: 115.

bersama. Bagaimana pun kita semua berbeda baik agama, suku, dan budaya sekalipun tentu bersepakat atas ini. Marcus Aurelius dan para tokoh Stoik lainnya termasuk penganut kepercayaan Pantheisme, namun adanya banyak ketidakjelasan mengenai Tuhan dan para dewa yang merupakan suatu yang sangat berbeda dari al-Ghazali.

### 3. Mencintai diri

Marcus Aurelius mengungkapkan bahwa salah satu dari pengejaran yang mulia adalah dengan cara memperbaiki diri selalu. Banyak yang mengabaikan ini dan tidak peduli, ada yang memperbuatnya dengan dasar kesombongan dan kedangkalannya sehingga merusak daripada tahapan pengejaran ini. Kemungkinan itu rupa komitmen kita untuk mencapai tujuan yang begitu sulit atau pun juga memakai pakaian yang sangat mewah dikarenakan agar orang lain terpesona dengan kita atau juga kita berlari maraton ketempat yang jauh disebabkan keinginan kita untuk menguji batasan dari diri kita atau hanya sekedar berlari dari berbagai masalah yang ada di rumah.<sup>11</sup>

al-Ghazali mengungkapkan bahwa seseorang yang dapat menjadi raja bagi setiap hawa nafsu dan amarahnya yang ada dalam dirinya adalah pijakan pertama untuk mencapai kebahagiaan serta kemuliaan. al-Ghazali dalam pemikirannya tidak lepas daripada ilmu tasawuf yang selalu saja mengajarkan tentang pembersihan di dalam jiwa sehingga dengan terjaganya jiwa seseorang akan memudahkan dirinya untuk berjalan di perjalanannya menuju Tuhan. Kebahagiaan sejati yang menurut

---

<sup>11</sup>Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 376.

al-Ghazali adalah *ma'rifat* kepada Allah Swt. tidak bisa dicapai secara mudah, namun harus dengan pengorbanan dalam melawan hawa nafsu, karena sifatnya yang jika dibiarkan akan menjadi serakah, jahat, dan merusak.

Maka dari itulah manusia hendaknya mampu mengontrol kehendak dari hawa nafsu ini dengan sifat zuhud di dalam dirinya. al-Ghazali memberikan penekanan terhadap pentingnya penyucian jiwa yang didapat dari memperbuat kebaikan dan menghindari amarah dan hawa nafsu agar tidak mendominasi di dalam jiwanya sehingga membuat jiwa dalam keadaan kotor.

Marcus Aurelius mengungkapkan dalam bukunya:

Saya senantiasa terheran dan begitu kagum dengan sangat mudahnya kita mencintai diri sendiri diatas kecintaan kita kepada orang lain, namun sangat disayangkan kita lebih sering menganggap penting pendapat orang lain kepada diri kita dibandingkan pendapat kita sendiri tentang diri kita sendiri. Seberapa banyak yang telah kita berikan kepada orang lain untuk berpendapat tentang diri kita dan seberapa kecil kepercayaan terhadap pendapat diri kita sendiri.

Seberapa sering kita mengambil pendapat orang lain tentang diri kita namun mengabaikan terhadap pendapat diri kita sendiri. Kita seharusnya mampu untuk berbahagia lebih banyak untuk diri kita sendiri sampai kita mengetahui bahwa orang yang sama sekali tidak kita sukai mempunyai lebih banyak, bahkan lebih buruk dan lebih membahayakan, kita begitu saja memvalidasi pendapat orang lain sebagai pencapaian sukses kita atau bakat yang kita punya, karena merasa tidak nyaman dengan kepercayaan kepada diri kita sendiri. Marcus Aurelius dengan ini mengajarkan kita bahwa kemampuan kita untuk mengendalikan apa yang kita

pikirkan dan kita perbuat, namun tidak sama sekali mampu dalam mengendalikan pendapat, pemikiran orang lain terhadap diri kita.<sup>12</sup>

Oleh sebab itu jika kita senantiasa menginginkan persetujuan orang lain terhadap kita justru malah berbahaya untuk usaha-usaha yang kita perbuat, akan banyak waktu yang terbuang jika memikirkan dan mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan terhadap kita, berdamlah dengan itu. Pikirkan apa yang ada di dalam diri kita saja, pikirkan tentang perbuatan ini berdampak apa dan apakah ada kebermanfaatan di dalamnya.

Marcus Aurelius terlihat begitu mementingkan mengenai cinta terhadap diri sendiri, mencintainya secara sederhana, yang diawali dengan keyakinan terhadap diri sendiri, mengontrol apa yang diri sendiri dapat dikerjakan dari berbagai hal yang diluar kendali kita, dan menghindarkan berbagai hal yang buruk yang menjadikan kita gelisah dan tidak nyaman, seperti pikiran orang lain terhadap diri kita serta berusaha tidak menghiraukan apa yang semestinya tidak kita pikirkan. Sedangkan al-Ghazali lebih cenderung kepada konsep pembersihan diri dengan sifat-sifat yang terpuji yang tak lepas dari Al Qur'an dan hadis dan menjadikan tauladan itu ada pada Nabi Muhammad Saw serta menanamkan kebahagiaan dengan pengenalan terhadap Tuhan dan kenyamanan yang nanti diraih di negeri akhirat.

---

<sup>12</sup>Ryan Holiday dan Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and The Art of Living*: 173.

#### 4. Latar belakang kehidupan

Latar belakang kehidupan tentu sangat mempengaruhi pemikiran al-Ghazali dan Marcus Aurelius dalam mencapai kebahagiaan, latar belakang yang berbeda antara keduanya. al-Ghazali hidup di kalangan keluarga miskin dan lingkungan yang kental sekali ajaran tasawufnya. Ayahnya adalah seorang pengamal tasawuf dan setelah wafat ayahnya mengamanahkan al-Ghazali kepada temannya yang juga seorang sufi.

al-Ghazali adalah seseorang yang sangat bersemangat dalam menuntut ilmu sehingga mampu untuk menguasai berbagai macam ilmu, baik ilmu agama maupun ilmu umum lainnya. Ini didapatkan setelah pengembaraannya ke berbagai daerah, tidak menetap pada satu tempat saja, berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. al-Ghazali setelah mapan pengetahuannya dan banyak dikenal karena kecerdasannya mengenai hukum agama, serta telah dianugerahi banyak pujian dari kalangan cendekiawan pada masa itu, dipercaya oleh menteri pada saat itu untuk menjadi pemimpin di universitas, sehingga al-Ghazali bisa dikatakan sebagai seorang ulama yang sangat dekat dengan kekayaan dan kekuasaan pada saat itu.

Namun pada saatnya tiba, al-Ghazali menjatuhkan segala pakaian kekuasaan dan kemewahan di dalam hidupnya meninggalkan semua itu untuk mengembara ke jalan-jalan spiritual, melatih diri di jalan tasawuf dan menjadi seorang sufi. al-Ghazali berkeyakinan bahwa jalan sufi ini adalah jalan kemuliaan tertinggi bagi manusia dan dengan menjalaninya niscaya mendapatkan ketentraman dan kenyamanan.

Sedangkan Marcus Aurelius adalah seseorang yang terlahir di lingkungan bangsawan. Namun, Marcus Aurelius memiliki ibu yang begitu bijaksana sehingga ia banyak mengambil pelajaran tentang bersikap dan lain sebagainya. Ketika Marcus Aurelius diberikan kekuasaan berupa pengganti raja ia sempat kesal dengan pengangkatan itu karena dengan itu dia mesti tinggal di istana kerajaan dan meninggalkan rumah ibunya, namun setelah berbagai pertimbangan Marcus Aurelius pun mau untuk berada di istana. Marcus Aurelius banyak mengadopsi pikiran-pikiran hidup Stoik kepada para tutornya, dan membuat catatan-catatan harian yang menggambarkan dirinya sangat dekat dan begitu kental terhadap paham Stoik di dalam dirinya. Dengan penerapan kehidupan Stoik ini, Marcus Aurelius dapat menghadapi berbagai kesulitan dan rintangan manakala menjadi seorang Kaisar Roma.

### **C. Relevansi Konsep Kebahagiaan al-Ghazali dan Marcus Aurelius pada Masa Kini**

Konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Marcus Aurelius dapat memiliki relevansi dengan stres yang dialami oleh orang-orang di media sosial dan berbagai kondisi yang menjadikan stres di dunia kerja saat ini. Media sosial bukan hanya dapat menyebabkan stres bagi pemakainya namun juga dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kesepian hingga dapat mempengaruhi kepada kepercayaan diri.<sup>13</sup> Dunia kerja yang juga terbebani dengan masalah stres ini tentu akan berakibat

---

<sup>13</sup>Amar Ahmad, "Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milineal" dalam *Jurnal Avant Garde* Vol. VIII, No. 2, 2020, 139.

pada kinerja yang menurun hingga mengakibatkan kerugian di tempatnya bekerja. Konsep al-Ghazali dan Marcus Aurelius menekankan pentingnya menjaga ketenangan batin dan mengendalikan emosi sebagai kunci dalam mencapai kebahagiaan sejati. Di era media sosial saat ini, banyak orang yang mengalami stres karena tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, dan tuntutan untuk terus terhubung dengan orang lain melalui *platform* media sosial, di dunia kerja pun tidak lepas dari berbagai tekanan dan tuntutan yang mana berpotensi besar untuk stres dan tidak bahagia.

Dalam hal ini, konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Marcus Aurelius dapat membantu manusia dalam menghadapi stres di media sosial dan dunia kerja dengan cara mengembangkan ketenangan batin dan mengendalikan emosi. al-Ghazali mengajarkan bahwa pengembangan spiritual dan moral yang kuat adalah kunci dalam mencapai ketenangan batin, sementara Marcus Aurelius mengajarkan bahwa menjaga keseimbangan pikiran dan kehendak adalah penting dalam mengendalikan emosi.

Selain itu, konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Marcus Aurelius juga menekankan pentingnya menerima hakikat kehidupan dan penderitaan dengan bijaksana. Dalam era media sosial, banyak orang yang mengalami stres karena terus-menerus merasa tidak cukup baik atau bahagia seperti orang lain yang mereka lihat di media sosial. Dalam konteks tempat kerja, hal ini dapat diartikan sebagai pentingnya menjaga integritas dan moralitas dalam pekerjaan serta menghargai nilai-nilai yang penting bagi diri sendiri dan perusahaan. Sementara itu, Marcus

Aurelius menekankan pentingnya menjaga keseimbangan pikiran dan kehendak dalam mengendalikan emosi.

Dalam konteks tempat kerja, hal ini dapat diartikan sebagai pentingnya memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan di tempat kerja dengan tenang dan bijaksana. Dengan demikian, konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Marcus Aurelius dapat memberikan alternatif yang lebih bermakna dalam mengatasi stres di media sosial dan stres di dunia kerja dengan mengembangkan ketenangan batin, mengendalikan emosi, dan menerima hakikat kehidupan dengan bijaksana. Konsep-konsep ini dapat membantu orang untuk menghadapi hidupnya dengan cara yang lebih baik, sehingga mereka dapat meraih kebahagiaan dan keseimbangan hidup yang sejati.