

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk ciptaan tuhan yang sempurna, manusia memiliki susunan tubuh yang ideal lebih dari makhluk hidup yang lain, memiliki akal dan pikiran, sehingga dapat mengambil keputusan terbaik dalam menjalani hidupnya. Manusia juga disebut sebagai mikrokosmos, karena didalam dirinya terdapat seluruh unsur kosmos, semua unsur yang dimiliki bumi ada pada dirinya. Bahkan terdapat unsur yang tidak dimiliki selain manusia, yaitu daya ruhani dan spiritualitas.¹

Dengan anugerah kesempurnaan fisik dan spiritual yang hampir tak bercela, manusia memikul beban tanggung jawab yang unik: menciptakan eksistensi yang harmonis dan seimbang di muka bumi, dengan kebahagiaan sebagai puncak pencapaian dari segala upaya. Ironisnya, realitas menunjukkan bahwa tidak semua individu berhasil meraih kebahagiaan, bahkan banyak yang tersandung dalam pengejarannya. Isu kebahagiaan telah lama menjadi fokus perdebatan dan eksplorasi oleh para sastrawan, tokoh agama, dan filsuf sepanjang sejarah. Konsep kebahagiaan sendiri memiliki pandangan yang kaya dalam berbagai bahasa, seperti *happiness* dalam bahasa Inggris, *Glück* dalam bahasa Jerman, *felicitas* dalam bahasa Latin, *eutychia* dan *eudaimonia* dalam bahasa Yunani, serta *falah* dan *sa'adah* dalam bahasa Arab yang sering kali

¹Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan* (Jakarta: Noura books, 2013), 8.

mengasosiasikannya dengan keberuntungan, kesempatan baik, dan peristiwa menggembirakan. Lebih lanjut, dalam bahasa Cina, istilah *xing fu* secara etimologis menggabungkan makna "beruntung" dan "nasib baik," menggarisbawahi kompleksitas konsep ini. Tidak dapat dipungkiri, setiap pribadi, tanpa memandang usia atau latar belakang, memiliki interpretasi yang khas dan personal mengenai esensi kebahagiaan.²

Dalam pecahannya, manusia memiliki argumen dan pendapat masing-masing yang berdasarkan pada pengalaman dan riset pribadi mereka. Beberapa orang berpendapat bahwa kebahagiaan itu terletak pada kekayaan harta, sebab dengan kekayaan itulah ia dapat memenuhi segala keinginan material maupun non-material. Sebagian orang juga berpendapat bahwa kebahagiaan itu terletak pada nama yang masyhur, sebutan yang harum dan mentereng, itulah bahagia yang lebih berharga daripada kepemilikan materi. Hingga kini, terdapat berbagai buah pemikiran mengenai definisi kebahagiaan.³

Setiap langkah yang kita ambil, mulai dari menuntaskan pendidikan, meniti jenjang karier, menemukan belahan jiwa, membangun biduk rumah tangga, mendidik anak, hingga mempersiapkan dana pensiun, serta segala bentuk perjuangan dan dinamika hidup ini, pada hakikatnya bermuara pada satu tujuan: meraih kebahagiaan. Universalitas hasrat ini tak terbantahkan, bukan hanya manusia, melainkan seluruh makhluk di muka bumi mendambakannya. Ada konsensus umum bahwa kebahagiaan merupakan dambaan abadi dan menyeluruh sepanjang sejarah peradaban. Meskipun demikian, makna kebahagiaan tidak

²Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), 98.

³HAMKA, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika, 2015), 10-11.

seragam, ia bervariasi antarbudaya, kelompok, dan individu, bahkan bisa bergeser seiring waktu. Namun, keragaman interpretasi ini sama sekali tidak menggugurkan klaim bahwa kebahagiaan adalah tujuan universal dan kekal. Sebab, pada akhirnya, konseptualisasi formal seseorang tentang kebahagiaan menjadi sekunder dibandingkan dengan gerakan hati yang spontan dan tak pernah padam: yaitu kerinduan yang tak terputus untuk senantiasa merasakan kebahagiaan.⁴

Para filsuf Yunani kuno memandang kebahagiaan sebagai puncak pencapaian tertinggi bagi individu. Oleh karena itu, sasaran utama dari pengembangan berbagai cabang ilmu oleh para pemikir ini adalah untuk mengungkap metode yang memungkinkan manusia meraih kebahagiaan.⁵ Menurut Socrates, salah satu filsuf Yunani terkemuka yang meletakkan dasar ilmu etika, setiap individu secara inheren mendambakan kebahagiaan atau kehidupan yang baik dalam jiwanya. Ia menjelaskan bahwa cara untuk meraihnya adalah dengan memilih tingkah laku yang sesuai. Apabila seseorang menginginkan kebahagiaan, maka kebaikan harus senantiasa dilazimkan dalam kehidupannya. Lebih jauh, seseorang dapat mencapai kehidupan yang baik dan berbahagia tidak hanya melalui kebaikan moral, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal, termasuk kekayaan, kesehatan dan kecantikan fisik, serta kedudukan dan pengaruh yang baik dalam masyarakat.⁶

⁴Iman Setiadi, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: Gramedia, 2016), 16-17.

⁵Khairul Hamim, "Kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an dan Filsafat" *jurnal Tasamuh* Volume 13, No 2, Juni (2016), 131.

⁶Mohd Annas, "Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M -529 M.:Satu Analisis Ringkas", *jurnal Peradaban*, Jil. 12, 01-25, (2019) 8-9.

Aristoteles, melalui konsep *eudaimonia*, mengemukakan bahwa kehidupan yang dijalani dengan baik bukanlah sekadar hidup yang penuh kenikmatan atau kesenangan. Sebaliknya, menurutnya, hidup yang bermakna dan bijaksana adalah hidup yang ditandai oleh kesadaran yang mendalam, yang kemudian direfleksikan. Selain itu, *eudaimonia* juga tercapai ketika *virtues* atau karakter pribadi setiap individu telah diaktualisasikan dan didayagunakan secara maksimal.⁷

Senada dengan Socrates, Plato mengatakan bahwa kebahagiaan (*eudaimonia*) merupakan tujuan hidup manusia. Manusia harus mengupayakan kebahagiaan (*eudaimonia*) tersebut. Kebahagiaan dan kesenangan itu tidak hanya kepuasan jasmani, yang berhubungan dengan kehidupan di dunia, akan tetapi berhubungan juga dengan kepuasan inderawi, yang berhubungan dengan ketenangan batin atau dunia ide.⁸ Dalam ajaran agama Islam, Allah mengajarkan kita agar senantiasa menebarkan kebahagiaan dan meraih kebahagiaan di dunia, sebagaimana doa yang diajarkan, yang terdapat dalam Q.S. al-Baqarah/2: 201 yang berbunyi :

النَّارِ عَذَابٍ وَفِينَا حَسَنَةً الْآخِرَةِ وَفِي حَسَنَةِ الدُّنْيَا فِي إِيْتِنَا رَبَّنَا

Artinya: “Ya Allah, curahkan kebahagiaan untuk kami di dunia dan kebahagiaan di akhirat, dan jauhkan kami dari siksa neraka”

Dalam Al-Qur’an, kebahagiaan dijelaskan dalam terminologi *al-falah*.

⁷Iman Setiadi, *Psikologi Positif, Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*: 20.

⁸K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 1999), 141.

Setiap muslim diajak dan diperintahkan untuk mengejar *al-falah* (kebahagiaan, keberuntungan, kemenangan), manusia diperintahkan untuk mengejar kebahagiaan ukhrawi, akan tetapi tidak menyeru untuk meninggalkan kebahagiaan duniawi.⁹

Kebahagiaan adalah topik yang abadi dan akan selalu eksis, dan tidak akan pernah berhenti untuk diperbincangkan sejak zaman dahulu hingga zaman sekarang, bahkan masa yang akan datang, orang-orang akan selalu menginginkan kebahagiaan di hidupnya. Begitupun juga dengan metode pencarian kebahagiaan, semakin berkembangnya zaman, maka semakin banyak cara dan rintangan dalam mendapatkan kebahagiaan. Seperti kenyataan yang terjadi di lapangan, masyarakat modern sekarang mengalami gejala *dysthymia*, sebuah keadaan dimana seseorang merasa sedih yang kronis dan kehilangan semangat untuk menjalani kehidupan ditengah-tengah kehidupan sukses dan bahagia orang lain.¹⁰ Merujuk pada data Kementrian Kesehatan Indonesia tahun 2007, sebanyak 450 juta jiwa mengalami gangguan mental dan sekitar 11.6% individu dewasa (usia 18 tahun hingga lansia) dari mereka mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi.¹¹

Menurut Bastaman, fenomena ini mencerminkan sisi gelap kehidupan manusia di abad ke-21, yang ia juluki sebagai "abad kecemasan" (*the age of anxiety*). Abad ini ditandai oleh krisis multidimensi meliputi aspek ekonomi,

⁹Muhammad Shalikhin, *Mukjizat dan Misteri Lima Rukun Islam* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2008), 239.

¹⁰Jalaluddin Rakhmat, *Meraih kebahagiaan*. (Bandung: Simbiosis Rektama Media, 2008), 48.

¹¹Stefany Livia Prajogo, Ananta Yudianto, "Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Gangguan Kecemasan Umum. Psikologika", *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 26 No. 1, Januari (2021): 86.

politik, sosial, dan budaya yang pada gilirannya memicu kecemasan meluas. Akar dari semua krisis ini terletak pada krisis identitas diri, baik pada level personal maupun nasional. Ketika identitas dan jati diri seseorang atau suatu bangsa goyah, nilai-nilai pedoman hidup menjadi tidak jelas, yang berujung pada penderitaan karena kegagalan dalam meraih kebahagiaan.¹²

Pada tahun 2017, data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa penderita gangguan kecemasan mencapai 264 juta jiwa, menempatkannya sebagai penyebab masalah kejiwaan keenam dan indikasi utama di balik tindakan bunuh diri. Angka ini mencerminkan prevalensi global yang signifikan. Beberapa tahun sebelumnya, tepatnya pada 2015, penelitian *Global School-Based Students Health Survey* (SGHS) di Indonesia mengungkapkan data yang juga mengkhawatirkan. Dari total 11.142 responden remaja Indonesia, ditemukan bahwa 40,75% mengalami kecemasan, 60,17% menunjukkan gejala mental emosional, dan 7,33% memiliki riwayat kejadian bunuh diri.¹³

Disusul oleh fenomena Covid-19 yang membuat perubahan yang signifikan pada pola hidup masyarakat sehari-hari. Pemerintah mengambil kebijakan agar masyarakat tetap menjaga jarak sosial dan tetap bekerja di rumah (*work from home*), dan tak sedikit dari para pekerja mengalami PHK. Tentunya hal ini cukup berdampak pada sisi finansial maupun psikis seseorang yaitu rasa cemas. Dari berbagai kasus yang dipaparkan di atas, kiranya perlu penelitian lebih

¹²HD. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Hidup Bermakna* (Jakarta: Rajawali Press, 2007), 48.

¹³Lamongia Angeline, Wetik Virgini Syenshie, dan Pondang ansye Ferlan, "Tingkat Stres Berhubungan dengan Kejadian Generalize Anxiety Disorder (GAD) pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan keperawatan Nasional Indonesia*, Vol. 9, No 2, Mei (2021): 400.

lanjut terhadap metode meraih kebahagiaan secara sistematis, sebagai rujukan dan opsi bagi orang-orang yang merasa kesusahan dalam meraih kebahagiaan. dalam hal ini, penulis ingin menyoroti dua konsep meraih kebahagiaan. Pertama, konsep meraih kebahagiaan menurut al-Ghazali yang bersumber dari kitab karangan beliau, yaitu *Kimiya'us Sa'adah*. Beliau menjelaskan bahwa seseorang dapat mencapai kebahagiaan apabila sudah bisa menundukkan nafsu kebinatangannya, serta menggantinya dengan sifat malaikat. Lebih lanjut, al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan tertinggi adalah ketika manusia telah terbuka hijabnya dengan Allah, ia telah mencapai kedudukan *ma'rifatullah*, yaitu bisa melihat Allah dengan mata hatinya.¹⁴ Kedua, konsep meraih kebahagiaan yang bersumber dari Lucius Annaeus Seneca, dalam bukunya yang berjudul *a Happy Life*. Seneca sendiri adalah salah satu tokoh berpengaruh dalam tradisi filsafat stoisisme. Bagi Seneca, untuk mencapai kebahagiaan, seseorang harus bersikap baik dan bijaksana.¹⁵

Menurut hemat penulis, kedua pandangan tokoh yang telah disebutkan sebelumnya sesungguhnya telah menyediakan jalan menuju kebahagiaan. Dari sini, muncul pertanyaan mendasar tentang perbedaan esensial di antara keduanya dan sejauh mana pengaruh ajaran-ajaran ini. Dari sekian banyak pemikiran yang tersebar luas dalam khazanah keilmuan, penulis akan memfokuskan penelitian ini pada dua tokoh terkemuka dari masing-masing tradisi, al-Ghazali dengan ajaran tasawufnya, dan Seneca dengan tradisi Stoikismenya. Dalam penelitian ini, penulis

¹⁴Imam al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri (Jakarta: Qaf Media Creativa, 2020), 119.

¹⁵Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana. (Jakarta: Noura books, 2023), 35.

tertarik untuk membandingkan kedua tokoh tersebut sebagai objek material karena tradisi keilmuan mereka relatif jauh berbeda, yaitu dari Barat dan Timur.¹⁶

Penulis memandang bahwa kedua tokoh tersebut memiliki relevansi yang signifikan dalam menguraikan konsep kebahagiaan, masing-masing berdasarkan pada disiplin keilmuan dan landasan normatif yang mereka anut. Oleh karena itu, judul penelitian yang penulis angkat dalam kajian ini adalah “Konsep Kebahagiaan (Studi Komparatif Pemikiran al-Ghazali dan Seneca)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya. Rumusan masalah yang akan penulis bahas pada penelitian kali ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut pandangan al-Ghazali dan Seneca?
2. Bagaimana perbedaan dan persamaan antara konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Seneca?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini memiliki dua tujuan diantaranya:

1. Untuk menjelaskan konsep kebahagiaan menurut pandangan al-Ghazali dan Seneca.
2. Untuk menjelaskan perbedaan dan persamaan antara konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Seneca.

¹⁶Anton Bakker, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: Kanisius, 2011), 69-70.

D. Signifikansi Penelitian

Selain itu penelitian ini memiliki manfaat kegunaan di antaranya:

1. Signifikansi Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya kajian mengenai konsep kebahagiaan melalui perbandingan dua model utama. Model pertama adalah konsep bahagia menurut al-Ghazali, sementara model kedua berasal dari filsafat Stoikisme Seneca. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjabarkan setiap model secara komprehensif dan mengidentifikasi potensi kajian-kajian lain yang dapat mempertemukan kekayaan intelektual dari peradaban Timur dan Barat.

2. Signifikansi Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu membandingkan dua pendekatan terhadap kebahagiaan. Dengan begitu, masyarakat akan memiliki pilihan model yang dapat dijadikan pedoman dalam menjalani hidup.

E. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan kekeliruan pengertian dalam judul dan permasalahan dalam penelitian kali ini, maka penulis akan memberikan definisi terhadap beberapa istilah sebagai berikut:

1. Konsep Kebahagiaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, konsep memiliki beberapa makna, yaitu pengertian, gambaran mental dari suatu objek atau proses, pendapat (paham), atau rancangan (cita-cita) yang telah dipikirkan.¹⁷ Dalam konteks ini, konsep merujuk pada struktur pemikiran al-Ghazali dan Seneca mengenai

¹⁷Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), 520.

kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri diartikan sebagai kondisi yang dipenuhi rasa senang dan tenteram, bebas dari segala hal yang menyusahkan. Oleh karena itu, pembahasan akan difokuskan pada makna kebahagiaan sebagaimana yang dipahami oleh kedua filsuf tersebut.

Beberapa literatur menyatakan bahwa bahagia dalam bahasa arab berarti “*Sa’adah*”, dan menurut bahasa Yunani kebahagiaan biasa disebut dengan *Eudamonia*, yang berarti kesempurnaan, atau memiliki “*daimon* yang baik”, sedangkan arti *daimon* adalah jiwa.¹⁸

2. Al-Ghazali

Tokoh yang dimaksud adalah Abu Hamid Muhammad Ibnu Muhammad al-Ghazali, seorang cendekiawan Muslim terkemuka asal Persia yang dikenal sebagai filsuf, teolog, sufi, dan ahli hukum Islam. Ia lahir di kota Tus, tahun 450 H.¹⁹ Salah satu pemikir paling berpengaruh dalam tradisi Islam. Karya terkenalnya *Ihya’ ‘Ulum al-Din* merekonsiliasi antara syariat, tasawuf, dan filsafat, serta menekankan pentingnya pembersihan hati dalam mencapai kebenaran dan kebahagiaan sejati.

3. Seneca

Seneca yang dimaksud adalah Lucius Annaeus Seneca, dikenal sebagai Seneca Muda, adalah seorang filsuf Stoik, penulis, orator, dan negarawan Romawi yang lahir sekitar tahun 4 SM di Cordoba, Spanyol.²⁰ Ia dikenal luas sebagai

¹⁸K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kansius, 1991), 90.

¹⁹Imam Al-Ghazali, *Mengaji Kimiya’us Sa’adah* terj. K. H. A. Mustofa Bisri (Jakarta: Qaf Media Kreativa, 2020), 137.

²⁰ Robin Campbell, *Letters From A Stoic* (England: Penguin Book, 1969), 7.

tokoh utama dalam pengembangan filsafat Stoikisme di dunia Romawi dan menulis berbagai karya penting tentang etika, kehidupan, dan kematian.

F. Penelitian Terdahulu

Hingga saat penelitian ini disusun, penulis belum menemukan skripsi tunggal pun yang secara spesifik mengkaji perbandingan konsep kebahagiaan antara al-Ghazali dan Seneca. Kendati demikian, penulis berhasil mengidentifikasi beberapa referensi yang relevan secara tidak langsung dan dapat dijadikan acuan valid dalam penyusunan skripsi ini.

Pertama, Nurliana Damanil, dalam tesisnya tahun 2020 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, berjudul “Konstruksi Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka”, menguraikan makna kebahagiaan menurut Hamka. Menurut Hamka, kebahagiaan merupakan buah dari tindakan seseorang di dunia, yang didapat melalui amal atau upaya yang dilakukan, dan nilai kebahagiaan tersebut akan terus terasa hingga akhirat. Dalam pandangan duniawi, kebahagiaan bagi Hamka tidaklah berarti harus melepaskan diri sepenuhnya dari dunia. Kebahagiaan juga tidak berkaitan dengan sikap fanatis terhadap pemahaman teologis atau pesimis terhadap nilai-nilai modernis. Sebaliknya, kebahagiaan terwujud melalui tindakan menolong sesama, bekerja keras mencari pahala kebaikan, baik dalam lingkup sosial masyarakat maupun dalam penanaman akidah.²¹

Tesis ini memiliki kesamaan dari objek yang dibahas, akan tetapi hanya membahas satu metode dalam mencapai kebahagiaan, yakni dalam perspektif

²¹Nurliana Damanik, “*Konstruksi Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern HAMKA*”, Skripsi (Medan: Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020).

tasawuf Hamka, sedangkan penulis sendiri hendak membandingkan antara metode kebahagiaan perspektif tasawuf dengan perspektif filsafat stoikisme.

Kedua, Artikel Fuadi tahun 2018 dalam jurnal ilmiah Substantia, yang berjudul “Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan”, mengulas pandangan Hamka tentang kebahagiaan. Menurut Fuadi, Hamka meyakini bahwa kebahagiaan sejati bersemayam dalam pikiran, perasaan, dan batin setiap individu, tanpa perlu membandingkannya dengan orang lain. Puncak kebahagiaan dicapai melalui rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas bekal dan perlengkapan yang telah Dia anugerahkan kepada manusia. Untuk meraih kebahagiaan, seseorang perlu memadukan rasionalitas, intuisi, dan hati nurani, yang kemudian diiringi dengan kegiatan-kegiatan saleh yang bersifat sosial.²²

Artikel ilmiah ini memiliki kesamaan dari objek yang dibahas, yakni kebahagiaan dari tinjauan tasawuf Hamka, akan tetapi tidak ada metode lain sebagai perbandingan, guna menajamkan lagi nalar kritis dan memperluas khazanah keilmuan.

Ketiga, skripsi yang berjudul “Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Seneca dan Hamka di Era Masyarakat Modern”, disusun oleh Achmad Luthfi Asshyddiq, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Menurutnya, secara konseptual, Hamka dan Seneca memiliki pandangan yang berbeda terkait kebahagiaan. Menurut Seneca Kebahagiaan berasal dari penggunaan akal untuk memandu segala tindakan untuk mencapainya, sedangkan

²²F. Fuadi, “Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan.” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 20, no. 1(2018). <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>.

Hamka memandang kebahagiaan sebagai keselarasan hidup dengan ajaran agama. Hamka lebih mengedepankan ajarannya yaitu melalui Al-Qur'an dan Hadist, sedangkan Seneca lebih mengedepankan akal/rasio.²³

Penelitian di atas memiliki kesamaan objek yang di bahas, yaitu kebahagiaan perspektif Filsafat Stoikisme Seneca, akan tetapi berbeda dengan objek perbandingannya, dimana ia membahas tasawuf modern Hamka dan lebih berfokus pada implikasi terhadap masyarakat modern. Penulis sendiri hendak membahas kebahagiaan menurut Tasawuf al-Ghazali dikomparasikan dengan ajaran filsafat stoikisme Seneca.

Keempat, Skripsi Ulil Albab dari Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, berjudul “Konsep Bahagia Menurut al-Ghazali”, meneliti definisi dan cara mencapai kebahagiaan menurut pemikiran al-Ghazali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bagi al-Ghazali, kebahagiaan adalah tujuan akhir perjalanan para sufi, yang terwujud sebagai buah dari pengenalan terhadap Allah. Untuk meraih kebahagiaan sejati, manusia perlu melewati lima tahap: pertama, pengetahuan tentang diri; kedua, pengetahuan tentang Allah; ketiga, pengetahuan tentang dunia; keempat, pengetahuan tentang akhirat; dan kelima, kecintaan kepada Allah. Kelima tahapan inilah yang akan membimbing dan mengantarkan manusia menuju kebahagiaan hakiki.²⁴

Kelima, skripsi berjudul “Pemikiran Kebahagiaan Epicurus Perspektif Filsafat Islam” disusun oleh Nunuk Perwati, Fakultas Ushuluddin, UIN Sultan

²³ Achmad Luthfi Asshyddiq, *Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Seneca dan Hamka di Era Masyarakat Modern*, Skripsi, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2024).

²⁴Ulil Albab, *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*, Skripsi, (Purwokerto: IAIN Purwoketo, 2020).

Syarif Kasim Riau. Penelitian ini memaparkan bagaimana pemikiran Epicurus tentang kebahagiaan, melalui pandangan filsafat Islam. Dalam penelitian ini, Epicurus menekankan bahwa kebahagiaan adalah hasil dari kesenangan jiwa yang stabil dan berkelanjutan, berbeda dengan pandangan Islam, Islam melihat kebahagiaan sebagai hasil dari ketaatan kepada Allah dan pencapaian yang benar. Kebahagiaan sejati menurut Islam adalah ketika seseorang memenuhi tujuan hidup sejati, yakni beribadah kepada Allah, mengikuti ajaran-Nya, dan berbuat kebaikan disetiap aspek kehidupan.²⁵

Penelitian ini menyoroti topik yang sama, yaitu kebahagiaan, namun dengan fokus tokoh dan sudut pandang yang berbeda. Penelitian sebelumnya mengulas kebahagiaan menurut Epicurus dalam perspektif Islam. Sementara itu, penulis bermaksud mengkaji kebahagiaan dalam Tasawuf al-Ghazali dengan perbandingan terhadap filsafat stoa Seneca.

G. Kerangka Teori

Sumbangsih penting dalam perjalanan sejarah filosofis dan spiritual cendekiawan Muslim dan ahli teologi era klasik menguraikan pandangannya mengenai kebahagiaan dalam kitabnya *Kimiya'us Sa'adah* menggarisbawahi pentingnya hubungan antara individu dengan sang pencipta dalam meraih kebahagiaan. Menurutnya, kebahagiaan hakiki terletak pada kepatuhan terhadap takdir Ilahi dan perolehan kematangan batin. Disisi lain, menurut Seneca, guna meraih kebahagiaan, dibutuhkan keteguhan hati dan kearifan. Ia juga menekankan prinsip dasar etika Stoa: bahwa kebaikan semata sudah memadai untuk meraih

²⁵Nunuk Perwati, *Pemikiran Kebahagiaan Epicurus Perspektif Islam*, Skripsi, (Pekanbaru: UIN Syarif Kasim Riau, 2023).

kebahagiaan, dan tidak ada hal lain yang mampu melengkapinya. Penelitian ini akan membandingkan pemikiran al-Ghazali dan Seneca mengenai konsep kebahagiaan untuk memahami persamaan, perbedaan, dan implikasinya terhadap pandangan manusia tentang kebahagiaan.

Analisis perbandingan gagasan al-Ghazali dan Seneca mengenai kebahagiaan adalah cara yang tepat dan berguna untuk menelaah pemahaman yang lebih mendalam tentang ide kebahagiaan dari sudut pandang budaya dan filosofi yang berbeda. Gagasan al-Ghazali mencerminkan warisan pemikiran Timur yang kaya akan nilai spiritual dan keagamaan, sementara Seneca merepresentasikan warisan pemikiran barat yang lebih menekankan pada kearifan dan filsafat. Melalui komparasi kedua gagasan ini, kita dapat menyelidiki nilai-nilai dan asas-asas yang mendasari konsep kebahagiaan dalam dua tradisi yang berbeda ini. Kajian ini juga berpotensi memberikan pemahaman tentang bagaimana pandangan kebahagiaan dalam tradisi Islam dan Stoa dapat berkontribusi dalam konteks kehidupan dan pemahaman manusia kontemporer. Dengan mengerti kesamaan dan perbedaan antara kedua pandangan ini, kita dapat mengembangkan perspektif yang lebih merangkul dan menyeluruh tentang kebahagiaan yang sesuai dengan tantangan dan keperluan masa kini.

H. Metode penelitian

Metode dalam konteks penelitian adalah bagian dari metodologi yang menjelaskan tentang teknik atau alat yang digunakan dalam mengumpulkan dan

menganalisis data.²⁶ Berikut adalah metode penelitian yang akan penulis gunakan dalam penelitian kali ini.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang prosedur penelitiannya nanti menghasilkan data deskriptif secara tertulis.²⁷ Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan bahan-bahan tertulis seperti buku, jurnal dan artikel yang berkaitan dengan penelitian. Adapun pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif.

2. Sumber Data

Dalam penelitian kali ini, sumber data penelitian dibagi menjadi dua bagian, yaitu sumber primer dan sekunder.

a. Sumber primer

Sumber primer adalah sumber yang berisi hasil penelitian atau tulisan yang merupakan karya asli atau orisinal.²⁸ Adapun yang menjadi sumber primer dalam penelitian kali ini adalah buku *Kimiya'us Sa'adah* karya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali dan buku *a Happy Life* Karya Lucius Annaeus Seneca serta karangan kedua tokoh tersebut yang masih terkait dengan konsep kebahagiaan.

b. Sumber Sekunder

²⁶Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 7.

²⁷Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 14.

²⁸Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 41.

Sumber sekunder ialah sumber data yang berasal dari hasil penelitian yang tidak secara langsung melakukan penelitian atau bukan oleh penemu teori.²⁹ Dalam penelitian kali ini yang akan menjadi sumber sekundernya adalah buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang dapat menunjang penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah teknik pengumpulan data penelitian melalui sejumlah dokumen, baik berupa dokumen tertulis, rekam, maupun dokumen online.³⁰ Adapun teknik pengumpulan data yang akan dilakukan adalah mencermati dan mengkaji redaksi dari sumber primer, membuat susunan klasifikasi isi data primer ke dalam konsep hidup bahagia, serta memberikan tinjauan analisis terhadap konsep hidup bahagia tersebut agar bisa ditarik kesimpulan tentang bagaimana pandangan al-Ghazali dan Seneca dalam konteks hidup bahagia.

4. Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan data dilakukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data dengan menggunakan metode sebagai berikut:

a. Interpretasi

Penelitian ini berupaya mendeskripsikan dan menggali makna dari objek studi, dengan tujuan agar makna yang ditemukan dapat dikomunikasikan secara efektif. Dalam konteks ini, penulis berfokus pada pemahaman mendalam tentang kebahagiaan menurut pandangan al-Ghazali dan Seneca untuk mengidentifikasi nilai-nilai intrinsik yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya, nilai-nilai yang

²⁹Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 41.

³⁰Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*: 85-86.

berhasil diungkap dari konsep kebahagiaan kedua pemikir tersebut akan dikaitkan dengan cara hidup yang lebih berbudi luhur di era modern, sehingga dapat ditemukan relevansi antara pemikiran mereka dengan konteks kehidupan kontemporer.³¹

b. Komparasi Simetris

Perbandingan kedua pemikiran ini akan dilakukan setelah penjelasan lengkap dari masing-masing konsep. Aspek yang dibandingkan mencakup rumusan masalah, pendekatan yang digunakan, istilah, argumentasi, dan contoh. Penting untuk mengidentifikasi tingkat perbandingan, apakah perbedaan signifikan terlihat pada tataran kasat mata dan konkret, atau justru terdapat kesamaan fundamental pada tingkat dasar, atau bahkan sebaliknya.³²

Penulis akan berusaha menguraikan masing-masing pandangan secara utuh, baik konsep bahagia al-Ghazali dan Seneca. Kemudian penulis akan membandingkan dua pandangan sehingga dapat diambil kesimpulan baik berupa persamaan ataupun perbedaan dalam mencapai kebahagiaan.

I. Sistematika penulisan

Adapun pembahasan dalam penelitian ini agar mudah dan dapat di pahami secara sistematis, penulis membagi pembahasan yang berisi lima bab yang masing-masing bab tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya, sebagai berikut:

³¹Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat*: 85.

³²Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat*: 87.

Bab pertama berisi pendahuluan yang memuat seperti latar belakang, rumusan masalah, kajian pustaka, tujuan dan kegunaan, kerangka teori dan metode penelitian

Bab kedua mendeskripsikan biografi serta karya-karya al-Ghazali dan Seneca, terdiri dari beberapa sub bab. Pertama riwayat pendidikan, dan yang kedua karya dan pengaruhnya.

Bab ketiga membahas tentang, bahagia perspektif tasawuf dan filsafat, yang berisi empat sub bab, yaitu, *pertama* bahagia dalam perspektif tasawuf modern al-Ghazali, yang *kedua* cara mencapai kebahagiaan menurut al-Ghazali, yang *ketiga* bahagia dalam perspektif filsafat stoikisme Seneca, dan yang *keempat* cara mencapai kebahagiaan menurut Seneca.

Bab keempat mengenai analisis komparatif hidup bahagia perspektif tasawuf dan filsafat, memiliki satu sub bab yaitu, analisis komparatif konsep bahagia al-Ghazali dan Seneca.

Bab kelima memuat penutup yang meliputi kesimpulan, yaitu hasil dari persoalan yang sudah di bahas dalam bab-bab sebelumnya dari rumusan masalah juga saran yang diajukan penulis, berdasarkan penelitian yang dilakukan.