

BAB III

KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT AL-GHAZALI DAN LUCIUS ANNAEUS SENECA

A. Hakikat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali

Menurut al-Ghazali, kebahagiaan sejati akan tercapai ketika seseorang mengenal, dan mendekatkan hubungan jiwanya kepada Allah Swt (*Maa'rifatullah*). Menurutny, kebahagiaan apapun itu, kenikmatannya, kelezatannya tergantung pada tuntutan kodrat itu sendiri. Mata akan merasakan kenikmatan apabila memandang sesuatu yang indah. Telinga akan merasakan kenikmatan apabila mendengar suara yang merdu, begitupula dengan anggota tubuh yang lain. Kenikmatan hati ialah dengan mengenal sang pencipta, Allah Swt. segala ssesuatu yang belum kita kenal, apabila kita mengenalnya, hati cenderung merasakan kegembiraan. Layaknya permainan catur; ketika seseorang sudah mengenalnya (dapat memainkannya), orang tersebut akan tenggelam dalam kesenangan, dan cenderung terus memainkannya. Begitu juga apabila seseorang mengenal Allah Swt (*Ma'rifatullah*), maka akan merasakan kesenangan dan ingin terus mengenal-Nya. Ketahuilah, bahwa tidak ada wujud yang lebih agung, dan sebaik-baiknya pengenalan, kecuali pengenalan akan Allah Swt.¹

B. Metode Menuju Kebahagiaan Al-Ghazali

¹Imam Al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 119-121.

Kebahagiaan adalah keadaan yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia dalam hidupnya. Segala aktivitas yang dilakukan akan kehilangan makna jika tidak menghasilkan rasa bahagia. Banyak pemikir dan cendekiawan telah mengemukakan berbagai cara untuk meraih kebahagiaan; meskipun tujuannya sama, yaitu kebahagiaan, namun jalan yang mereka tempuh berbeda-beda. Demikian pula al-Ghazali, yang menawarkan pendekatan khusus untuk mencapai kebahagiaan sejati melalui konsep *kimiya'us Sa'adah* (kimia kebahagiaan), diantaranya sebagai berikut:

1. Mengenal Diri Sendiri

Kunci mengenal Allah adalah dengan mengenal diri sendiri. Mengenal diri diri yang dimaksud bukan perihal fisik (*lahiriyah*), melainkan mengenal dirimu dengan sebenar-benarnya, apa dan siapa dirimu? dari mana asalmu? untuk apa dirimu diciptakan? dan dengan apa kau bahagia?²

Untuk meraih kebahagiaan sejati, manusia memerlukan pengetahuan, sebab dalam perjalanannya menuju kebahagiaan terdapat banyak rintangan yang harus dihadapi. Dalam diri manusia terdapat berbagai kecenderungan yang menyerupai sifat-sifat makhluk lain, seperti hewan, binatang buas, setan, dan malaikat. Setiap kecenderungan itu memiliki cara tersendiri dalam mencari kebahagiaan: hewan menemukan kebahagiaan dalam makan, minum, tidur, dan berhubungan seksual;

²Imam Al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 33-37.

binatang buas dalam menyerang dan menerkam; setan dalam menipu dan menyebarkan kejahatan; sementara malaikat merasakan kebahagiaan dalam menyaksikan keindahan Hadirat Ilahi (*musyahadah*). Oleh karena itu, manusia harus memilih jalan yang benar agar tidak terperangkap dalam kebahagiaan palsu, dan dapat mencapai kebahagiaan yang hakiki.³

Berdasarkan uraian tersebut, manusia perlu menentukan pilihan atas sikapnya, apakah ia lebih mengutamakan karakter hewani, atau memilih untuk cenderung mengikuti karakter malaikat, yang pada akhirnya akan menuntunnya kepada kebahagiaan yang sejati.

Karakter tersebut diciptakan Allah bukanlah untuk menjadikan manusia menjadi tawanan-Nya, melainkan menjadikannya sebagai tawananmu yang kau kendalikan jalannya, kau jadikan ia sebagai alat untuk perjalananmu menuju kebahagiaan sejati.⁴

2. Mengenal Allah

Pengetahuan tentang Allah merupakan bentuk pengetahuan tertinggi, dan siapa pun yang berhasil mencapainya akan merasakan puncak kebahagiaan. Dari kajian terhadap persoalan ini, tampak jelas bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat dipisahkan dari *ma'rifatullah* (pengenalan terhadap Allah). Dalam diri manusia terdapat berbagai dorongan batin: nafsu menginginkan pemuasan syahwat, amarah mencari

³Imam Al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 37-39.

⁴Imam Al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 39.

pelampiasan, mata menyukai keindahan, dan telinga senang pada suara yang merdu. Namun, jiwa manusia secara fitrah diciptakan untuk mencintai kebenaran dan di sanalah letak kebahagiaan tertinggi.⁵

Salah satu cara untuk mengenal Allah adalah dengan tafakkur terhadap alam semesta, yaitu merenungi ciptaan-Nya. Alam adalah wujud cinta dan kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya. Rasulullah saw. pernah bersabda bahwa kasih sayang Allah kepada hamba-Nya lebih lembut daripada kasih ibu kepada bayinya yang sedang menyusui. Melalui perenungan atas penciptaan dirinya sendiri, manusia akan semakin menyadari keberadaan Tuhan. Dengan memperhatikan berbagai keajaiban ciptaan yang menyentuh hati dan memukau pandangan, manusia akan mengenal kekuasaan dan kebijaksanaan-Nya. Begitu pula, dengan merenungkan berbagai nikmat yang diberikan untuk memenuhi kebutuhannya, manusia akan sadar akan cinta Allah kepadanya. Oleh karena itu, mengenal diri sendiri menjadi salah satu jalan utama untuk mengenal Allah.⁶

3. Mengetahui Dunia

Dunia ini hanyalah tempat persinggahan sementara, seperti panggung atau pasar yang dilewati oleh para musafir dalam perjalanan menuju tujuan akhir mereka. Di sinilah manusia dibekali dengan segala yang ia butuhkan. Dengan bantuan panca inderanya, manusia dituntut

⁵Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman, 2001), 22-23.

⁶Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy: 30-32.

untuk mengenal ciptaan-ciptaan Allah. Melalui perenungan atas semua ciptaan itu, ia akan sampai pada pengenalan terhadap Sang Pencipta. Cara pandang manusia terhadap Allah akan sangat menentukan bagaimana nasibnya di akhirat kelak. Demi meraih pengetahuan inilah ruh manusia diturunkan ke dunia yang terbuat dari tanah dan air. Selama panca inderanya masih berfungsi, manusia akan terus berada dalam alam ini.⁷

Namun, dunia sering kali menipu manusia dalam berbagai bentuk. Ia seolah menunjukkan bahwa ia akan tetap bersama kita, padahal sebenarnya ia perlahan menjauh, meninggalkan kita. Dunia itu seperti bayangan, terlihat diam, padahal sesungguhnya terus bergerak dan menjauh dari kita.⁸

4. Mengenal Akhirat

Bagi orang yang percaya pada Al-Qur'an dan Sunnah, konsep tentang nikmat surga dan siksa neraka di akhirat tentu sudah tidak asing lagi. Namun, ada satu hal penting yang sering terlupakan, yaitu keberadaan surga ruhani dan neraka ruhani. Mengenai surga ruhani ini, Allah pernah berfirman kepada Nabi-Nya: "Tak pernah dilihat oleh mata, tak pernah didengar oleh telinga, dan tak pernah terlintas dalam hati manusia, itulah nikmat yang telah disiapkan bagi orang-orang yang bertakwa."

⁷Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy: 48.

⁸Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy: 51-52.

Hati orang yang tercerahkan memiliki semacam jendela yang terbuka ke alam ruhani. Melalui jendela ini, ia bisa menyaksikan kenyataan-kenyataan ruhani bukan sekadar lewat cerita atau ajaran turun-temurun, tetapi ia benar-benar merasakannya secara langsung dan nyata.⁹

Kematian membawa dampak yang berbeda bagi dua jenis jiwa yang ada dalam diri manusia: jiwa hewani dan jiwa ruhani. Jiwa hewani bersumber dari hati dan menyebar ke seluruh tubuh seperti uap, memberi kekuatan pada mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, dan anggota tubuh lainnya agar bisa berfungsi. Jiwa ini bisa diibaratkan seperti cahaya dari lampu yang menerangi seluruh ruangan, dengan hati sebagai sumbunya. Jika aliran "minyak" ke sumbu ini terputus, maka lampu padam, begitu pula jiwa hewani akan berakhir saat seseorang meninggal.¹⁰

Sementara itu, jiwa ruhani atau jiwa sejati manusia bersifat lebih tinggi dan tidak dapat hancur. Jiwa inilah yang memungkinkan manusia mengenal Allah. Ia bagaikan penunggang kuda yang mengendalikan jiwa hewani sebagai kendaraannya. Ketika kuda (jiwa hewani) sudah tak ada, jiwa ruhani tetap hidup. Jika jiwa ini telah berhasil meraih tujuannya, mengenal dan mencintai Allah, maka ia akan merasa damai meskipun "kendaraannya" telah hilang. Tapi jika belum mencapai tujuannya, ia akan

⁹Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy: 60.

¹⁰Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy: 61-62.

merasa sangat sedih dan menyesal. Karena itulah Rasulullah saw. pernah bersabda, “Kematian adalah hadiah dari Allah bagi orang-orang yang beriman.” Bagi mereka yang telah berhasil, kematian adalah pembebasan. Tapi bagi yang gagal, ia menjadi awal dari penyesalan yang mendalam.¹¹

C. Hakikat Kebahagiaan Menurut Seneca

Menurut Seneca, kebahagiaan sejati bersumber dari kemampuan individu dalam mengelola dan memelihara keseimbangan emosional dalam dirinya. Kebahagiaan tersebut tidak ditentukan oleh status sosial maupun kekayaan materiil. Sebaliknya, kebebasan batin dicapai melalui pemahaman yang mendalam serta penerimaan terhadap takdir yang dijalani, disertai dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara selaras dengan nilai-nilai serta prinsip-prinsip hidup yang diyakini secara pribadi.

Beliau juga menyatakan bahwa kebahagiaan tidak datang atau bersandar kepada hal-hal yang diluar diri, melainkan kebahagiaan itu berasal dari diri sendiri, tidak bergantung dengan hal-hal apapun yang berada di luar kendali kita, melainkan bagaimana cara seseorang menyikapi segala takdir dan ketentuan dalam menjalani kehidupan.¹²

D. Metode Menuju Kebahagiaan Seneca

Berdasarkan keyakinan seneca, kebahagiaan adalah keadaan di mana jiwa berada dalam harmoni dengan rasio dan alam, dengan kata

¹¹Imam Al-Ghazali, *Kimiya' al-sa'adah*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy: 62-63.

¹² Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 29-31.

lain, orang yang bahagia adalah orang yang menjalani hidupnya dengan mengikuti prinsip-prinsip akal sehat dan moralitas, bukan dorongan hawa nafsu atau ketergantungan pada materi. Untuk mencapai kebahagiaan sejati, ada beberapa dasar pemikiran yang menjadi faktor kebahagiaan, jika beberapa faktor ini terealisasi, maka seseorang akan mendapatkan kebahagiaan sejati.

1. Kebijaksanaan

Kebijaksanaan adalah kemampuan untuk memahami dengan benar, membedakan mana yang baik dan buruk, serta tahu apa yang patut dipilih atau dihindari. Ia tidak didasarkan pada pendapat orang banyak, tapi pada nilai sejati dari sesuatu. Kebijaksanaan juga berarti mampu mengendalikan niat, menjaga keseimbangan, serta mengawasi perkataan dan perbuatan kita. Kebijaksanaan membentuk pikiran kita, mengatur tindakan kita, memberitahu apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan.¹³

Kebijaksanaan memandang segala peristiwa sebagai bagian dari ketetapan Tuhan. Bagi orang yang bijaksana, kebahagiaan sejati tidak bergantung pada keadaan lahiriah atau keberuntungan semata, melainkan berasal dari dalam diri. Kebahagiaan semacam ini bersifat abadi, tidak mudah terganggu atau hancur oleh perubahan keadaan. Seseorang yang bijak akan tetap merasa tenteram dalam kondisi apa pun, karena ia

¹³ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 34-36.

menggantungkan segalanya pada kekuatan akal, bukan pada dorongan hawa nafsu.

Ia mengatur tindakannya dengan penuh pertimbangan, dan tidak mudah terguncang oleh cobaan hidup. Sebaliknya, orang yang tidak bijaksana akan mudah panik dan merasa terancam oleh hal-hal yang sebenarnya tidak substansial. Orang bijak tidak pernah bertindak di luar kehendaknya sendiri, karena ia menganggap setiap tindakannya sebagai hasil pilihan yang disadari dan dikehendaki.¹⁴

2. Pengendalian Diri

Seneca berpendapat bahwa melalui kemampuan mengendalikan diri, manusia dapat membedakan antara hal-hal yang berada dalam kendalinya dan yang tidak. Hakikat kebahagiaan dalam hidup terletak pada kebebasan dari kegelisahan, serta pemahaman akan tanggung jawabnya terhadap Tuhan dan sesama manusia. Pengendalian diri membantu seseorang menilai suatu peristiwa secara jernih dan mempertahankan keyakinan atas penilaiannya tersebut. Oleh karena itu, ia dapat menjalani hidup tanpa rasa cemas terhadap masa depan.

Dengan pengendalian diri, seseorang akan merasakan ketenteraman batin. Ia tetap memperhatikan urusan duniawi, namun tidak larut dalam kekhawatiran. Baik dalam keadaan berkecukupan maupun tidak, ia tetap hidup dalam rasa syukur dan kepuasan. Ia pun mampu melepaskan diri dari sikap-sikap negatif seperti meratap, bertengkar,

¹⁴ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 38-40.

bermalas-malasan, dan takut berlebihan akan hal-hal yang hanya akan mengganggu keseimbangan hidupnya.¹⁵

Pengendalian diri ini berkaitan erat juga dengan hawa nafsu, seseorang harus mengendalikan hawa nafsunya untuk mengambil keputusan yang benar. Seneca mengatakan bahwa hawa nafsu yang terkendali adalah suatu keberkahan. Ketika kita bisa menahan diri dari menginginkan hal-hal yang tidak kita miliki. Seseorang juga haruslah bisa mengontrol batasan-batasan terhadap kesenangan, mana kesenangan yang di perbolehkan, dan mana yang harus dibatasi.¹⁶

Seneca juga berpendapat bahwa orang yang hidupnya dipimpin oleh akal budi, tidak akan pernah miskin, sedangkan orang yang hidupnya diatur oleh penilaiannya sendiri tidak akan menjadi kaya raya, sebab alam ini terbatas, tetapi khayalan manusia tidak memiliki batas. Sejatinya, manusia hanya memerlukan sedikit kebutuhan dalam bertahan hidup, ketika merasa lapar, manusia hanya perlu memakan sedikit roti untuk meredakannya, ketika kedinginan, manusia hanya perlu sedikit pakaian untuk menghangatkan tubuh, ketika cuaca panas terik, manusia hanya perlu sedikit ruang untuk bernaung, manusia hanya perlu sebuah tempat tinggal kecil, untuk melewati semua musim.

Jika seseorang baru akan terpuaskan oleh pakaian dan perabotan yang mewah, sederet pelayan, dan enda-benda antik dari berbagai macam negara, itu bukanlah kesalahan nasib, melainkan kesalahan

¹⁵ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 29-31.

¹⁶ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 190.

manusia itu sendiri, sebab hasratnya lah, ia merasakan ketidakpuasan. Hasrat bukanlah dahaga, melainkan sebuah penyakit.¹⁷

Para filsuf juga mengajarkan akan pentingnya meredam hawa nafsu dan hidup dalam kemewahan, akan tetapi banyak orang menyebutkan bahwa banyak filsuf yang tidak mengamalkan ajaran mereka ini. Menanggapi hal ini, seneca menjelaskan bahwa apa yang diajarkan filsuf, termasuk dirinya tidak mengajarkan tentang dirinya (para filsuf, termasuk seneca), tetapi mereka mengajar tentang kebajikan. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa manusia yang menyalahkan diri sendiri, sedikit banyaknya ia telah melakukan kebajikan, meskipun tidak bisa menjadi yang terbaik, tetapi ia telah menjadi lebih baik dari yang terburuk.¹⁸

3. Penerimaan Takdir

Salah satu elemen penting dalam mencapai kebahagiaan adalah dengan menerima dan mencintai takdir atau nasib. Segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan kita, telah diatur oleh alam, dan kita harus meyakini bahwa apa yang terjadi adalah yang terbaik untuk kehidupan kita. Dari sekian banyak kerugian maupun kesulitan yang dihadapi manusia, bahkan yang menurutnya mustahil ditanggung olehnya, apabila direnungkan kembali, manusia akan menemukan belas kasih dan kebermanfaatan. Seneca berkata “seseorang yang pengecut mematuhi komandannya sambil menggerutu, akan tetapi seseorang yang murah hati akan berserah diri kepada Tuhan tanpa perlawanan”, lanjutnya “hanya jiwa

¹⁷ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 179-180.

¹⁸ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 188.

yang sempitlah yang emngecam tatanan dunia ini dan menghendaki alam untuk berubah sesuai kemauannya, alih-alih mengubah dirinya”. Ketika kita mengamati cara alam raya bekerja, kita akan melihat bahwa penyelenggaraan Ilahi sangatlah bermurah hati dalam memelihara kita dan memuaskan kita, umat manusia.¹⁹

Akan tetapi sebagian orang berkata “jika penyelenggaraan Ilahi memanglah ada, mengapa abnyak orang baik yang bersusah payah dalam penderitaan, sementaraa orang yang jahat menikmati hidup dalam kemudahan dan harta yang berlimpah?”. Berkenaan dengan ini, seneca menjawab “Tuhan memperlakukan mereka seperti seorang ayah yang baik kepada anak-anaknya, dia menguji kita, memperkuat jiwa kita, agar kita sesuai dengan yang ia inginkan. Dia mendidik dengan keras mereka yang dia sayangi, sedangkan yang lainnya dia perlakuanseperti kita memperlakukan budak-budak, dia membiarkan mereka bebas berbuat kemaksiatan dan kurang ajar”.²⁰

Seperti seorang guru yang memberikan soal tersulit kepada murid yang paling ia percaya kecerdasannya, begitulah Tuhan menguji manusia-manusia berhati paling mulia. Tangan pelaut menjadi kasar karena ombak, lengan prajurit menjadi kokoh karena beban pertempuran, dan pohon yang paling sering diterpa angin justru memiliki akar yang paling dalam. Dalam setiap penderitaan hidup, selalu terselip secercah keringanan, jeda untuk beristirahat, bahkan ruang kecil untuk tersenyum.²¹

¹⁹ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 105-107.

²⁰ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 107.

²¹ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 108.