

BAB IV

ANALISIS KOMPARATIF KONSEP KEBAHAGIAAN AL-GHAZALI DAN SENECA

A. Persamaan

Kebahagiaan yang dikemukakan al-Ghazali di dalam kitab *Kimiya' Al-Sa'adah* dan Seneca dalam *a Happy Life* memiliki beberapa persamaan dalam mengonsep kebahagiaan.

1. Sumber Kebahagiaan

Baik al-Ghazali maupun Seneca menekankan bahwa sumber sejati kebahagiaan tidak terletak pada hal-hal lahiriah seperti kesenangan fisik, kenikmatan duniawi, atau kepemilikan materi. Bagi keduanya, kebahagiaan yang sejati adalah kondisi batin yang stabil, tenang, dan tidak tergantung pada situasi eksternal yang mudah berubah.

Al-Ghazali berpandangan bahwa kebahagiaan bersumber dari pengendalian batin. Dalam diri manusia terdapat beberapa karakter, diantaranya adalah karakter hewan, karakter binatang buas, dan karakter malaikat. Manusia perlu mengendalikan karakter-karakter tersebut, menjadikannya sebagai kendaraan dalam perjalanan menuju kebahagiaan.¹

Seneca, mengajarkan bahwa seseorang harus melepaskan diri dari keinginan berlebih terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya. Menurutnya, orang bijak tidak tergantung pada kekayaan, jabatan, atau pujian orang lain untuk

¹Imam al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 37.

merasa bahagia. Kebahagiaan sejati justru tumbuh dari kemampuan untuk menerima segala hal dengan tenang, menjaga nalar tetap jernih, serta hidup sesuai dengan kebajikan dan akal budi. Bagi Seneca, orang yang mampu menguasai dirinya adalah orang yang paling bebas dan paling bahagia.²

Dengan demikian, meskipun berasal dari latar belakang budaya dan agama yang berbeda, baik al-Ghazali maupun Seneca sepakat bahwa kunci kebahagiaan tidak terletak di luar diri manusia, melainkan di dalam dirinya sendiri pada kemampuannya untuk mengatur batin, menata pikiran, serta menjalani hidup dengan penuh kesadaran dan integritas moral.

2. Pengendalian Hawa Nafsu dan Emosi

Seneca dan al-Ghazali sama-sama menekankan pentingnya pengendalian hawa nafsu dan emosi dalam mencapai kebahagiaan, dengan mengendalikan hawa nafsu dan emosi, manusia dapat hidup lebih tenang dan terbebas dari kekhawatiran yang menjerat kehidupan pada umumnya.

Seneca menyatakan bahwa seseorang yang selalu menuruti hawa nafsunya tidak akan menjadi pribadi yang baik, tidak bisa menjadi patriot yang setia, maupun sahabat yang dapat diandalkan. Hal ini karena ia telah dikuasai oleh keinginannya sendiri tanpa mempertimbangkan bahwa manusia sejatinya diciptakan untuk hidup selaras dengan hukum alam.

Menurut Seneca, orang yang berbudi baik seperti seorang prajurit sejati akan mampu bertahan dalam penderitaan, menerima luka dengan lapang dada, dan melihat kehormatan dalam setiap bekas luka yang ia peroleh. Bahkan dalam

²Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 29-31.

kematiannya, ia tetap mencintai pemimpinnya yang telah ia layani dengan penuh pengorbanan. Dalam pikirannya, senantiasa tertanam nilai ilahi yang menuntunnya untuk “mengikuti kebaikan”.³

Seneca juga menekankan pentingnya pengendalian diri terhadap hawa nafsu. Ia menyebutkan bahwa orang paling menderita adalah mereka yang hidup hanya untuk memuaskan keinginan, baik itu dalam bentuk makanan maupun hasrat lainnya. Kesenangan seperti itu hanya berlangsung sesaat, lalu berubah menjadi rasa mual, diikuti dengan rasa malu dan penyesalan.⁴

Al-Ghazali mengungkapkan bahwa dorongan hawa nafsu dan sifat amarah yang terdapat pada hewan juga tercipta dalam diri manusia. Namun demikian, manusia dikaruniai kelebihan berupa akal dan kesadaran ruhani sebagai bentuk kemuliaan dan kesempurnaan. Melalui potensi ini, manusia diberi kemampuan untuk mengenal Allah Swt. dan memahami berbagai keajaiban ciptaan-Nya. Dengan akal dan kesadaran spiritual tersebut, manusia dapat membebaskan diri dari dominasi hawa nafsu dan amarah, serta berupaya mengembangkan sifat-sifat luhur yang mendekatkannya kepada sifat malaikat.⁵

3. Kritik Terhadap Kesenangan Duniawi

Al-Ghazali menyatakan bahwa cinta dunia merupakan akar dari segala bentuk dosa dan penyimpangan moral. Kecintaan yang berlebihan terhadap hal-hal duniawi, seperti harta, kekuasaan, dan status sosial, menurutnya akan menjerumuskan manusia ke dalam kelalaian spiritual dan menjauhkan dari orientasi akhirat.

³Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 152.

⁴Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 149.

⁵Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 93.

Manusia seharusnya menundukkan dorongan hawa nafsu di bawah kendali akal, agar dirinya mencapai keadaan yang seimbang dan stabil, sehingga terbuka jalan menuju kebahagiaan sejati, yakni *ma'rifatullah* atau pengenalan terhadap Hadirat Allah Swt. Sebaliknya, apabila akal justru dikuasai dan diarahkan oleh nafsu, maka jiwa manusia akan mengalami kehancuran, dan hati pun akan menanggung penderitaan, baik di dunia maupun di akhirat.⁶

Hal ini senada dengan pandangan Seneca yang menyatakan bahwa ketergantungan pada kenikmatan dunia justru menjadi sumber utama penderitaan manusia. Ketika seseorang menggantungkan kebahagiaannya pada hal-hal eksternal yang tidak dapat ia kendalikan, maka ia akan mudah dilanda kecewa, cemas, dan derita batin. Oleh karena itu, baik al-Ghazali maupun Seneca sama-sama menekankan pentingnya melepaskan ketergantungan terhadap dunia demi mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang sejati.

B. Perbedaan

1. Kebahagiaan Sejati

Pandangan al-Ghazali dan Seneca mengenai kebahagiaan menunjukkan pendekatan filosofis dan spiritual yang berbeda, namun memiliki kedalaman makna yang sama-sama kuat. Al-Ghazali memandang kebahagiaan sejati sebagai kondisi ruhani yang tercapai melalui kedekatan dan keterhubungan dengan Tuhan. Menurutnya, kebahagiaan tidak dapat diraih melalui kepuasan inderawi semata,

⁶Imam al-Ghazali, *Mengaji Kimiya'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 29.

melainkan melalui pembersihan jiwa, pengendalian hawa nafsu, serta kesadaran akan tujuan hidup yang sejati.⁷

Sementara itu, Seneca memahami kebahagiaan sebagai hasil dari kehidupan yang selaras dengan alam dan dipandu oleh akal serta kebajikan. Bagi Seneca, kebahagiaan muncul ketika individu hidup sesuai dengan kodrat alamiah dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, seperti kesederhanaan, dan pengendalian diri. Kedua tokoh ini, meskipun berasal dari latar budaya dan tradisi yang berbeda, sama-sama menekankan bahwa kebahagiaan bukanlah perkara material, melainkan pencapaian batin yang diperoleh melalui kehidupan yang terarah dan bermakna.⁸

2. Tujuan Akhir Hidup

Tujuan akhir hidup dalam konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Seneca memiliki perbedaan mendasar yang mencerminkan latar belakang spiritual dan filsafat masing-masing. Bagi al-Ghazali, tujuan akhir hidup adalah meraih kebahagiaan hakiki yang bersifat abadi di akhirat, yaitu kedekatan dan penyatuan spiritual dengan Allah melalui pensucian jiwa, pengendalian nafsu, dan pendekatan kepada Tuhan, menanggalkan sifat-sifat kekurangan dan mengenakan segala sifat-sifat kesempurnaan.⁹ Sementara itu, menurut Seneca, yang berakar pada tradisi Stoik Romawi, tujuan hidup adalah mencapai *eudaimonia* yakni kebahagiaan dan kedamaian batin dalam kehidupan di dunia melalui hidup yang selaras dengan akal, kebajikan, dan hukum alam.¹⁰

⁷Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 29-31.

⁸Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 31-33.

⁹Imam al-Ghazali, *Mengaji Kimiya 'us Sa'adah*. terj. K. H. A. Mustofa Bisri: 31.

¹⁰ Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 31-33.

Jika al-Ghazali memandang kebahagiaan sebagai anugerah Ilahi yang diperoleh melalui penyempurnaan ruhaniah dan kepatuhan terhadap Tuhan, maka Seneca memaknainya sebagai hasil dari kemandirian batin dan pengendalian diri dalam menghadapi takdir. Dengan demikian, meskipun keduanya menekankan pentingnya moral dan penguasaan diri, titik akhir dari pencapaian kebahagiaan dalam pandangan mereka bertumpu pada dua dimensi eksistensial yang berbeda, akhirat dan dunia.

3. Sumber Otoritas Moral

Sumber otoritas moral dalam konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Seneca menunjukkan perbedaan fundamental yang dipengaruhi oleh konteks keagamaan dan filsafat masing-masing. Bagi al-Ghazali, wahyu dan syariat Islam merupakan landasan utama moralitas, keduanya menjadi panduan absolut yang menunjukkan jalan kebaikan, menjelaskan tujuan hidup manusia, dan membimbingnya menuju kebahagiaan sejati yang bersifat ukhrawi. Segala tindakan etis harus sesuai dengan kehendak Allah sebagaimana tertuang dalam al-Qur'an dan Sunnah, dan akal hanya berfungsi sebagai alat untuk memahami serta mengaktualisasikan tuntunan wahyu.

Di sisi lain, Seneca yang berpijak pada filsafat Stoik menjadikan rasio dan kodrat alam (*vita secundum naturam*) sebagai sumber otoritas moral. Menurutnya, hidup yang bermoral adalah hidup yang sesuai dengan nalar dan tatanan alam semesta, sebab rasio adalah bagian dari hukum alam yang rasional dan universal. Maka, kebajikan bukanlah kepatuhan terhadap hukum ilahi yang diwahyukan, melainkan kesesuaian dengan akal sehat dan keharmonisan alam.¹¹

¹¹Seneca, *a Happy Life*. terj. Reinitha Amalia Lasmana: 40.

Dengan demikian, perbedaan ini mencerminkan bahwa al-Ghazali berorientasi pada teosentrisme, sementara Seneca berorientasi pada naturalisme rasional dalam fondasi moralnya.