

**KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT MARCUS AURELIUS
DAN AL-GHAZALI DALAM KAJIAN FILSAFAT ETIKA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi

Aqidah dan Filsafat Islam



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

IRHAM MAULANA TRIE CHUTSI

NIM: E71219045

PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irham Maulana Trie Chutsi

NIM : E71219045

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika**” secara keseluruhan adalah hasil penelitian dari karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

skripsi

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Surabaya, 25 Mei 2023

Saya yang Menyatakan



Irham Maulana Trie Chutsi

NIM: E01219001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul **“Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika”** yang ditulis oleh Irham Maulana ini telah disetujui pada tanggal 29 Mei 2023.

Surabaya, 29 Mei 2023

Oleh

Pembimbing,



Dr. H. Muktafi, M.Ag.

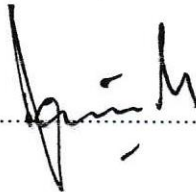
NIP: 196008131994031003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika” yang ditulis oleh Irham Maulana Trie Chutsi telah diuji di depan tim penguji pada tanggal, 14-06-2023

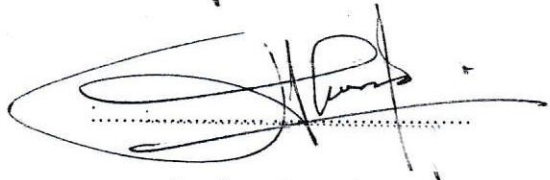
Tim Penguji:

1. Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag.
NIP: 196008131994031003



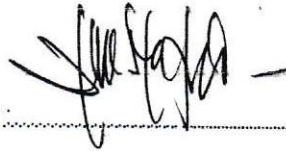
.....

2. Dr. Tasmuji, M.Ag.
NIP: 196209271992031005



.....

3. Dr. H. Hammis Syafaq, M.Fil.I.
NIP: 197510162002121001



.....

4. Dr. Loekisno Choiril Warsito, M.Ag.
NIP: 196303271993031004



.....

Surabaya, 18 Agustus 2023

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



.....

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP: 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Irham Maulana Trie Chutsi
NIM : E71219045
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Aqidah dan Filsafat Islam
E-mail address : irhamaulana30@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan al-Ghazali dalam Kajian

Filsafat Etika

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 November 2023

Penulis

(Irham Maulana Trie Chutsi)

ABSTRAK

Judul : Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika
Nama : Irham Maulana Trie Chutsi
NIM : E71219045
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat Islam
Pembimbing : Dr. Muktafi. M.Ag.

Kebahagiaan merupakan masalah yang abadi yang tidak akan pernah sepenuhnya terpecahkan, terutama pada masyarakat modern yang dimana masyarakat tersebut menaruh sumber kepercayaan pada sains dan teknologi. Perbincangan seputar kehidupan yang bahagia faktanya telah berkembang menjadi topik yang menarik yang banyak didiskusikan oleh kelompok intelektual dan para akademis secara mendalam. Dari banyaknya teori mengenai kebahagiaan, terdapat dua konsep kebahagiaan yang unik. Konsep kebahagiaan tersebut berasal dari dua tokoh filsafat, yang digadang masih sangat relevan dengan zaman milenial sekarang ini. Agar lebih terfokus dalam penelitian ini, peneliti mengambil teori konsep kebahagiaan dari salah satu tokoh filsafat stoisisme yakni Marcus Aurelius serta satu tokoh filsafat muslim Imam al-Ghazali.

Penelitian ini mencari jawaban atas pertanyaan 1). Bagaimana konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan al-Ghazali? 2). Apa persamaan dan perbedaan Konsep Kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika? Metodologi yang digunakan untuk menganalisis kajian adalah kualitatif untuk mencari sisi persamaan dan perbedaan dari konsep kebahagiaan kedua tokoh Marcus Aurelius dan al-Ghazali penelitian ini menghasilkan simpulan 1). Secara konseptual, konsep kebahagiaan Marcus Aurelius ialah bagaimana kita mengaplikasikan akal kita dalam mengambil sebuah tindakan yang akan mengantarkan kita pada kebahagiaan. Sedangkan, kebahagiaan menurut al-Ghazali ialah perihal pengendalian hati yang nantinya akan berkesinambungan dengan ketauhidan dan menghasilkan kebahagiaan yang bersifat ma'rifatullah. Dapat disimpulkan dari sudut pandang di atas bahwa Marcus Aurelius lebih mengutamakan akal dan pengalaman empiris, sedangkan al-Ghazali lebih mengedepankan hatinya serta di imbangi dengan hal spiritual. 2). Adapun persamaan dalam penggunaan harta dan menjadikan diri sendiri sebagai sumber kehidupan serta memiliki perbedaan dalam keterlibatan Tuhan dan menggapai kebahagiaan.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Kimia Kebahagiaan, Stoisisme

DAFTAR ISI

COVER

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Penelitian Terdahulu	7
E. Metode Penelitian	12
1. Jenis penelitian	13
2. Sumber Data	13
3. Teknik Pengumpulan Data	14
F. Teori	15
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II FILSAFAT KEBAHAGIAAN	18
A. Pengertian Kebahagiaan	18
B. Konsep Bahagia Dalam Filsafat	19
C. Definisi Bahagia Menurut Para Filosof	23

1. Socrates	23
2. Plato.....	24
3. Aristoteles.....	24
4. Epicurus	27
5. John Stuart Mill.....	28
6. Ibnu Miskawaih	29
7. Al-Kindi.....	30
8. Al-Farabi.....	30
BAB III BIOGRAFI MARCUS AURELIUS DAN AL-GHAZALI.....	32
A. Biografi Marcus Aurelius	32
1. Riwayat Hidup Marcus Aurelius.....	32
2. Karir Intelektual Marcus Aurelius	34
B. Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius	36
C. Biografi Al-Ghazali	40
1. Riwayat Hidup Al-Ghazali.....	40
2. Karir Intelektual Al-Ghazali	44
3. Karya-Karya Al-Ghazali.....	47
D. Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali.....	48
BAB IV ANALISIS PEMIKIRAN KEBAHAGIAAN MARCUS AURELIUS DAN AL-GHAZALI.....	54
A. Mencapai Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali	54
1. Mencapai Kebahagiaan Perspektif Marcus Aurelius	54

2. Mencapai Kebahagiaan Perspektif Al-Ghazali	58
B. Persamaan Konsep Kebahagiaan antara Marcus Aurelius dan Al-Ghazali.	63
1. Sumber Kebahagiaan	63
2. Hedonisme atau Penggunaan Harta	63
3. <i>Self Love</i>	65
C. Perbedaan Konsep Kebahagiaan antara Marcus Aurelius dan Al-Ghazali	66
1. Konsep Kebahagiaan.....	66
2. Keterlibatan Tuhan	67
3. Menggapai Kebahagiaan.....	68
D. Implikasi Kebahagiaan Terhadap Masyarakat Modern	69
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
Buku	74
Jurnal.....	76
Skripsi.....	77
Internet.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan masalah yang abadi yang tidak akan pernah sepenuhnya terpecahkan, terutama pada masyarakat modern yang dimana masyarakat tersebut menaruh sumber kepercayaan pada sains dan teknologi. Media sosial khususnya merupakan salah satu contoh yang dapat menimbulkan kekacauan dan penderitaan dalam bidang IPTEK. Kami dapat mengetahuinya berkat perkembangan teknis seperti munculnya media sosial. Hal ini merupakan sebuah kebahagiaan yang semu. Kebahagiaan semu adalah kebahagiaan yang di dasaekkan pada keyakinan yang keliru, atau kebahagiaan yang dibandingkan dengan kesenangan yang lebih nyata.¹ Ketika seseorang telah mengalami kebahagiaan semu, maka kebahagiaan itu berbeda dengan kebahagiaan yang sejati

Manusia seringkali memanfaatkan kapasitas penuh mereka guna menemukan sumber kebahagiaan. Ada banyak cara agar dapat menemukan kebahagiaan dalam diri kita. Sering kali kita lihat seorang politisi yang giat mencari kedudukan dalam mencapai posisi tertinggi mereka melakukan dengan keyakinan yang teguh bahwa kebahagiaan hanya dapat diperoleh dengan cara yang demikian. Mereka yang mengejar karir dalam bidang ekonomi juga melakukan kerja keras untuk mencari nafkah dan mereka merasa bahwa akan bahagia setelah mereka mengumpulkan kekayaan yang signifikan.

¹https://id.wikipedia.org/wiki/Kesenangan_semu#:~:text=Kesenangan%20semu%20atau%20kenikmatan%20semu,itu%20berbeda%20kesenangan%20yang%20sejati.

Pada setiap kelompok yang menggunakan media sosial, bahkan anak sekolah hingga anak-anak kecil yang masih belum cukup umur untuk menggunakan media sosial sudah mahir dengan teknologi yang berkembang dengan pesat ini. Menurut Schammel, persepsi orang terhadap seluruh kualitas hidup mereka menentukan tingkat kebahagiaan mereka. Dalam lebih lanjut dia juga mengklarifikasi bahwa kebahagiaan sering kali juga disebut sebagai kesejahteraan subjektif (*subjective well being*).²

Hal yang serupa juga berlaku untuk orang yang bekerja dalam bidang hukum, sosial, pendidikan, pertanian, komersial, perikanan, teknologi, dan sebagainya. Menurut tradisi, pengetahuan, dan kepercayaan mereka, mereka semua berusaha keras untuk menemukan sumber kebahagiaan dengan cara unik mereka sendiri. Masalahnya adalah orang seringkali memilih jalan kebahagiaan dengan cara yang bisa dibilang kurang tepat. Padahal Allah telah mengungkapkan jalan sejati menuju kebahagiaan dalam kitab suci-Nya.

Selain itu, banyak para filsuf, ilmuwan serta akademisi yang menawarkan ide dan pengalamannya dengan berbagai saran dan metode untuk membuat seseorang bahagia. Namun, mayoritas orang masih memilih untuk mengabaikan petunjuk yang diberikan Allah, Rasul, dan para ulama demi mengikuti preferensi dan keinginan mereka sendiri. Terlepas dari kenyataan bahwa jalan agama mengarah pada kebahagiaan yang lebih besar daripada internet itu sendiri. Perasaan gembira atau keberuntungan yang tidak diimbangi oleh masalah adalah kebahagiaan

² Miwa Patnani, "Kebahagiaan pada Perempuan", *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 1, No. 1 (2012), 57.

(perasaan damai). Sedangkan konsep kepuasan melibatkan nasib baik, kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, dan kenikmatan indra baik pada tingkat jasmani maupun rohani.³

Kebahagiaan itu termasuk pada sifat atau bawaan pada diri manusia. Dengan kata lain, itu merupakan sifat yang dimiliki oleh semua orang. Setiap orang seharusnya dapat mengalami kebahagiaan karena secara fitrah manusia dibentuk dengan berbagai kemampuan serta kesempurnaan. Jika dibandingkan dengan organisme lain, manusia adalah yang terbaik dan paling sempurna. Orang yang bisa mengenali kebajikannya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari bisa dikatakan bahwa dia telah bahagia.

Definisi kebahagiaan setiap orang adalah unik sebab subjektivitas konsep tersebut. Karakteristik ini meliputi kekayaan, status perkawinan, kehidupan bersosial, kesehatan mental, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan juga jenis kelamin serta agama atau tingkat kepercayaan seseorang; optimis namun tetap realistis. Jika kebahagiaan didefinisikan secara meluas, dapat dikatakan bahwa kebahagiaan menimbulkan ketenangan dan ketentraman terhadap setiap individu. Manusia berusaha memenuhi harapannya agar tetap bahagia, sehingga mereka bekerja keras dalam mewujudkan harapannya.

The Theory of Happiness dari Aristoteles, Plato, dan Aquinas, Teori kebahagiaan mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi psikologis dan mental

³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 65.

yang tenang, stabil, penuh harapan, dan penuh semangat hidup.⁴ Menurut Aristoteles, kehidupan yang bahagia adalah kehidupan yang baik oleh sebab itu kebahagiaan itu baik. Aristoteles percaya bahwa hidup bahagia adalah hidup yang sempurna karena mencakup semua aspek memiliki dalam kehidupan seperti kesehatan, kemakmuran, persahabatan, pengetahuan, kebajikan, dan kemuliaan.

Kebahagiaan mencakup unsur-unsur hal-hal yang baik. Semuanya dilakukan dalam upaya mencari kebahagiaan.⁵ Namun selain para pemikir diatas, ada juga pemikir stoisme (stoa), yang salah satu pendirinya ialah kaisar Romawi kelahiran Yunani yang dikenal Marcus Aurelius. Dia mengatakan bahwa kebahagiaan itu ada dalam pemikiran kita. ketika orang lain mengandalkan orang atau benda lain untuk kebahagiaannya, jelas kebahagiaan ini tidak asli.

Semua ini sangat berarti jika kita kaitkan pada era milenial saat ini, seperti yang telah dijelaskan bahwa orang-orang di generasi ini sangat bergantung pada orang atau benda lain untuk kebahagiaannya, menyebabkan pemikiran mereka mudah dipengaruhi atau didominasi oleh materi atau hal-hal duniawi. Jadi, menurut filosofi yang dianjurkan Marcus Aurelius sendiri, puncak dari mencapai kebahagiaan tidak bergantung pada apa pun selain diri masing-masing. Kita hanya dapat mencapai kebahagiaan sejati dengan melibatkan pola pikir kita bahkan dalam situasi sulit seperti sedang sakit, jatuh miskin, atau mengalami patah hati. Sementara semua materi pada akhirnya akan musnah, pikiran kita akan selalu berada dalam kendali kita.

⁴ Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakur: Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualitas* (Yogyakarta: Teras, 2012), 161.

⁵ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekamata Media, 2006), 40-41.

Bagi Marcus Aurelius, hidup selaras dengan alam adalah kunci kebahagiaan.⁶ Marcus Aurelius mencoba menanamkan kearifan dalam hal ini agar hidup lebih dinamis daripada tidak stabil dan tidak fleksibel.⁷ Prinsip dasar fisika stoa ialah bahwa setiap hal di alam semesta terus berubah dan bergabung kembali dengan objek lain, mengalami pembaruan terus-menerus, serta alam semesta terdiri dari berbagai elemen yang bersatu. “Dunia selalu muda” merupakan suatu metafora yang diungkapkan oleh Marcus Aurelius dalam menyikapi hal tersebut. Paradigma menurut Marcus Aurelius tentang kunci kebahagiaan adalah kemampuan untuk terus menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan kita.

Di sisi lain, ada tokoh Muslim yang bernama Imam al-Ghazali yang berhasil menemukan konsep kebahagiaan. Konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali yang beliau tulis menjadi karyanya yang berjudul “Kimia Kebahagiaan”, dapat dicapainya sebuah kebahagiaan apabila manusia sudah bisa menaklukkan hasrat nafsu setan serta ego dari dirinya, serta menggantinya dengan sifat malaikat. Sedangkan kebahagiaan tertinggi menurut al-Ghazali adalah ketika manusia telah terbuka mata hatinya dengan Allah atau biasanya dikenal dengan istilah *ma'rifatullah*.⁸

Perbincangan seputar kehidupan yang bahagia faktanya telah berkembang menjadi topik yang menarik yang banyak didiskusikan oleh kelompok intelektual dan para akademis secara mendalam. Misalnya, Bertrand Russell yang berkontribusi pada pertumbuhan filsafat Barat dengan menulis sebuah karya yang

⁶ Marcus Aurelius, *Meditasi*, terj. Nisa Khoiriah (Jogjakarta: Basabasi, 2020), 215.

⁷ *Ibid.*, 223.

⁸ Al-Ghazali, *Metode Mengapai Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan*, terj. Haidar Bagir, (Bandung: Mizan, 2014), 10.

berfokus pada strategi menemukan kebahagiaan. Isi di balik buku ini adalah dengan melakukan segala upaya yang didasari dengan niat baik, banyak orang yang sengsara tapi dapat menemukan kebahagiaan. Bertrand Russel mendeskripsikan filosofi stoa dengan cara yang lebih kontemporer,⁹ bertolak dari filsafat stoisisme yang konvensional. Sedangkan dalam Islam bisa dikatakan bahwa tujuan utamanya adalah kebahagiaan. Ketika makhluk dan pencipta memiliki hubungan yang erat maka kebahagiaan seringkali muncul.

Dari penerapan di atas terlihat bahwa penelitian tentang konsep kebahagiaan ini bersumber dari pemikiran Marcus Aurelius dan al-Ghazali dalam mencapai kebahagiaan. Maka, penulis mencoba menyelidiki tempat di mana letak titik temu Islam dan Stoisisme dalam berpadu untuk menghasilkan kebahagiaan, yang sangat terasa dalam budaya kontemporer.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Konsep Kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali?
2. Apa persamaan dan perbedaan Konsep Kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali.
2. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam Kajian Filsafat Etika.

⁹ Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness: Menggapai Kebahagiaan*, Terj. M. Dhanil Herdiman, (Yogyakarta: Ircod, 2020), 5.

D. Penelitian Terdahulu

Untuk mempermudah penelitian, peneliti membuat tabel penelitian sebelumnya, dengan harapan dapat memperoleh pemahaman umum tentang pembahasan yang akan ditelaah dengan penelitian sebelumnya, sehingga dapat meminimalisir kesamaan serta duplikasi dari penelitian sebelumnya dan juga dapat menghasilkan penelitian baru dari penelitian sebelumnya. Berikut penelitian sebelumnya:

No.	Nama	Judul	Terbit	Hasil Penelitian
1.	A. Syarifuddin, H. Fitri, a. Maysari	Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring	Bulletin of Counseling and Psychotherapy, Vol. 3, No. 2, (2021), (Sinta3)	Stoisisme merupakan konsep yang mengajarkan kita pada penggunaan nalar dengan cara menerapkan dikotomi kendali, trikotomi kendali, memahami <i>amor fati</i> , dan membebaskan diri dari rasa ketergantungan terhadap suatu

				yang belum terjadi
2.	Erik Martin, Radea Yuli Ahmad Hambali	Teologi Kebahagiaan Menurut Al- Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiatus Sa'adah)	Jurnal Riset Agama Vol. 3, No. 1, (2023)	Dalam bukunya yang berjudul Kimiyatus Sa'adah, Al-Ghazali menyimpulkan bahwa kebahagiaan hanya bisa dirasakan oleh jiwa. Kebahagiaan sifatnya metafisik sehingga hanya bisa dirasakan dengan orang yang telah mampu mengenal dirinya, mengenal

				Tuhannya dan mengenal akhirat.
3.	Alvary Exan Rerung, Rosinta Sakke Sewanglangi', Sandi Alang Patanduk	Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius	MASOKAN: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan, Vol. 2, No. 2, (2022)	Marcus Aurelius menawarkan self love agar pada saat seseorang dihampiri oleh pergumulan yang berat, mereka tidak mudah kecewa dalam skala berlebihan yang bisa menyebabkan depresi. Self love ini berfokus pada diri sendiri, menerima diri apa adanya tanpa memikirkan orang lain agar dapat

				menciptakan kebahagiaan.
4.	Jaman Arroisi	Bahagia Perspektif Al-Ghazali	Kalimah, Vol. 17, No. 1, (2019)(Sinta 3)	Dalam jurnal dijelaskan bahwa Al-Ghazali menegaskan bahwasanya seseorang dapat mencapai kebahagiaannya jika mereka telah mencapai <i>ma'rifah</i> Allah. Dan adapun tingkatan” yang harus dicapai sebelum mencapai <i>ma'rifah</i> Allah yaitu dengan cara mengenal diri sendiri terlebih dahulu.

5.	Saniati	Konsep Hidup Bahagia (Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius)	Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, (2022)	Dalam Skripsi ini membahas tentang kebahagiaan pencapaian dalam menemukan kebahagiaan dari Marcus Aurelius dengan filsafat Stoa serta Hamka dalam Tasawuf Modern. Adapun perbandingan persamaan serta perbedaan dalam mencapai kebahagiaan.
6.	Amin Ja'far Shadiq	Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme dan Tasawuf (Studi Komparatif	Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, (2020)	Sikap Asketis yang diajarkan oleh konsep Zuhud maupun Apatheia lebih

		Konsep Apatheia Dengan Zuhud)		bermakna sebagai <i>exercise</i> (latihan), yaitu melatih disiplin jiwa guna untuk menumbuhkan ketenangan batin dan mencapai suatu kebahagiaan.
--	--	-------------------------------------	--	--

Peneliti ingin merangkai penelitian baru yang mengadopsi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah disebutkan di atas. Penelitian baru ini akan membahas kebahagiaan dalam filsafat Stoisisme dan Islam sehingga penelitian ini menggunakan *Library Research* sehingga peneliti ingin mengarahkan penelitiannya mengenai kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Hamka dalam kajian filsafat Etika dengan maksud guna menghasilkan sebuah penelitian yang baru dari penelitian sebelumnya.

E. Metode Penelitian

Salah satu unsur yang diperlukan untuk melakukan penelitian ialah metode penelitian. Sehingga penelitian ini menjadi valid dan dapat dipertanggung jawabkan kebenaran ilmiahnya. Adapun metode yang digunakan sebagai berikut:

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode *Library Research*, karena menggunakan data sebagai acuannya. *Library Research* adalah penelitian kepustakaan dikarenakan data-data yang diperlukan dalam menyelesaikan dalam sebuah penelitian yang sedang dilakukan itu berasal dari perpustakaan, yang mana itu berupa buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah maupun dari sumber lainnya.¹⁰

2. Sumber Data

Sumber data ialah informasi wajib yang tersedia sebagai data saat menulis sebuah penelitian. Karena penulis melakukan penelitian kepustakaan, biasanya data tersedia dalam bentuk subjek penelitian atau buku dan artikel. Jenis datanya:

a. Data Primer

Dalam bab ini hasil data yang ditemukan dengan menggali informasi yang relevan dengan penelitian, terutama sebagai acuan dalam penelitian.¹¹ Salah satu sumber yang digunakan untuk mendukung kelengkapan data primer adalah data sekunder, artinya informasi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari karya dari Marcus Aurelius yang dikenal *meditation* dan karya Al-Ghazali *kimiyyatus sa'adah* (kimia kebahagiaan) serta berbagai buku, makalah,

¹⁰ Nursapia Harahap, "Penelitian Kepustakaan", *Jurnal Iqra'*, Vol. 08, No. 01 (2015), 68.

¹¹ Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2009) 91.

jurnal, tesis, dan publikasi penting lainnya yang membahas kajian Filsafat Etika.

b. Data Sekunder

Salah satu sumber yang selalu digunakan saat mencari data penelitian adalah data primer. Namun, penulis kajian ini belum menemukan buku atau kajian lain yang membahas tentang topik ini, khususnya kontribusi Islam dan Stoisisme terhadap kebahagiaan masyarakat kontemporer seperti yang terlihat melalui lensa Filsafat Etika sehingga dapat dikatakan bahwa studi ini bukan pertama kali dibahas namun dalam penelitian ini akan menggunakan kajian filsafat etika sebagai teorinya. Alhasil, karya-karya yang tersebar luas di sejumlah media massa online dan sangat relevan dengan penelitian ini dan akan menjadi sumber dalam penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan dengan kepustakaan berfungsi sebagai metode pengumpulan data penelitian. Informasi yang dikaji berkaitan dengan interaksi antara Islam dan Stoisisme dalam hal mencapai kebahagiaan. Studi tentang kebahagiaan dalam budaya kontemporer, Islam, Stoisisme ini memanfaatkan karya dari Marcus Aurelius yang dikenal *meditation* dan karya Al-Ghazali *kimiyyatus sa'adah* (kimia kebahagiaan) serta adapun rujukan pendukung guna melengkapi penelitian ini. Seperti majalah, buku, esai, dan materi lainnya. Metode peneliti ini untuk mengumpulkan data

membantu memfokuskan hasil, yang kemudian dapat dipelajari secara menyeluruh.

F. Teori

Sangat penting bagi kita untuk memahami apa itu kebahagiaan. Orang-orang di dunia memiliki hak untuk mengalami dan memperoleh kebahagiaan sejati. Ada satu gagasan yang berbeda tentang kebahagiaan di antara berbagai teori tentangnya. Filsafat stoa yang merupakan aliran filsafat kuno yang dianggap sangat relevan dengan zaman milenial, adalah tempat asal gagasan kebahagiaan. Teori kebahagiaan dari seorang filsuf stoa bernama Marcus Aurelius dan seorang filsuf “Muslim” bernama Imam Al-Ghazali yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini.

Sepanjang pemerintahannya, Marcus Aurelius mempraktikkan ideologi stoik. Agar dia bisa menjaga kesehatan mentalnya saat dia sibuk mengatut negara sebagai Kaisar, Marcus Aurelius menerapkan filsafat stoik ini selama menjalankan pemerintahannya. Padahal menurut Marcus kebahagiaan datang ketika kita bisa hidup selaras dengan alam, apa yang pikiran kita perintahkan untuk dilakukan dan tidak bergantung pada hal-hal di luar diri.¹² Karena Marcus percaya bahwa hal-hal diluar diri adalah hal-hal yang berada di luar kendali kita dan tidak dianggap sebagai sumber kebahagiaan sejati. Kebahagiaan merupakan hal murni yang lahir dari dalam diri kita. yaitu berasal dari otak kita, yang sepenuhnya ada dalam kontrol diri kita.

¹² Marcus Aurelius, *Meditasi*, 88-89.

Al-Ghazali berpendapat bahwa kesenangan dapat dicapai hanya karena manusia memiliki akses yang disediakan Allah SWT untuk membantu mereka melakukannya. Kenikmatan dunia dan kenikmatan akhirat, yang dapat dipisahkan menjadi dua kategori, melingkupi kenikmatan ini. Nikmatnya kebahagiaan di akhirat adalah kenikmatan yang abadi atau bersifat selamanya. Sangat sukar untuk dijelaskan karena penjelasannya tidak bisa di eksak yang hanya akan menghasilkan perdebatan tak berujung jika dipaksakan untuk dijelaskan.¹³

Mengenai kenikmatan kebahagiaan jiwa, khususnya berupa keresahan dalam menjalani kehidupan di dunia, kesulitan mengenal diri sendiri, kecenderungan merasa cemas, dan kebingungan hingga kondisi jiwa yang labil dapat disebabkan karena orientasi gerak jiwa tidak menuju Allah melainkan cenderung menjauh dari-Nya. Sulit bagi manusia untuk merasakan kenikmatan kebahagiaan jiwa dan sudah pasti tidak akan bisa meraih kenikmatan kebahagiaan.

Mengenal diri sendiri adalah kunci menuju kebahagiaan, ketika seseorang memahami dirinya sendiri, dia akan memahami apa yang membuatnya bahagia. Ketika seseorang datang untuk mengidentifikasi dirinya sendiri, itu menyiratkan bahwa dia secara bertahap menyadari bahwa, terlepas dari sifat dan nafsu kebinatangannya, dia memiliki jiwa yang sempurna.

G. Sistematika Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali dalam kajian filsafat Etika” ini terdiri dari beberapa bab. Adapun sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

¹³ Tim Nuansa, *Sokrates Filosof Jalanan dari Athena* (Bandung: Nuansa, 2016), 35.

Bab pertama merupakan pendahuluan dari penelitian ini, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian terdahulu, metode penelitian, dan teori.

Bab kedua, Dalam bab ini penulis akan mendeskripsikan tentang landasan teori untuk mempermudah dalam penelitian yang terdiri dari definisi kebahagiaan secara umum, definisi kebahagiaan dari tokoh barat dan tokoh Islam.

Bab ketiga berisi pembahasan mengenai Dalam bab ini, berisi tentang biografi Al-Ghazali, yang kedua cara mencapai kebahagiaan menurut Al-Ghazali, yang ketiga biografi Marcus Aurelius, yang keempat cara mencapai kebahagiaan menurut Marcus Aurelius.

Bab keempat berisi tentang analisis komparatif dalam mencapai kebahagiaan perspektif filsafat etika yang dimana memiliki satu sub bab yaitu, analisis konsep kebahagiaan Al-Ghazali dan Marcus Aurelius.

Bab kelima ini merupakan bab terakhir yang akan menjadi penutup dari semua pembahasan-pembahasan sebelumnya, yang di dalamnya berisi sebuah kesimpulan serta saran.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

FILSAFAT KEBAHAGIAAN

A. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam bahasa Yunani sering kali dikenal dengan istilah *eudaimonia* yang dimana memiliki arti kebahagiaan. Kata *eudaimon* terdiri dari dua suku kata “*en*” yang bisa diartikan baik atau bagus, sementara “*daimon*” memiliki banyak arti yaitu roh, jiwa, dewa, kekuatan batin. Dalam bahasa Arab bahagia atau kebahagiaan yaitu *sa’adah*.¹ Dan dalam bahasa Inggris kebahagiaan bisa diartikan *Happiness*. Secara etimologi, kebahagiaan memiliki arti menjelaskan suatu keadaan senang, tenang, terlepas dari segala yang menyusahkan atau secara negatif dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah lawan dari penderitaan.²

Sebuah istilah filosofi yang dikenal sebagai *eudaimonisme* merupakan tujuan akhir dari semua usaha manusia dalam melihat kebahagiaan. Prinsip dasar *eudaimonisme* ialah mengejar suatu kebahagiaan. Kebahagiaan yang dipersoalkan lebih berkualitas dan lebih objektif dalam hal pertumbuhan semua aspek kemanusiaan seseorang daripada hanya terbatas pada emosi yang subjektif seperti kesenangan ataupun kegembiraan yang di dasar sebagai aspek emosional (aspek moral, sosial, emosional, spiritual).³

Kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang konstan, bukan sebuah suasana hati atau perasaan yang cepat berlalu. Kata Sansekerta dalam mengartikan

¹ Jalaluddin Rakhmat, *Membuka Tirai Kegaiban: Renungan-Renungan Sufistik*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 1994), 205.

² Muktafi Sahal, *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral* (Yogyakarta: Istana Agency, 2021), 1.

³ Simon Petrus L. Tjahjadi, *Petualangan Intelektual: Konfrontasi dengan Para Filsuf dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern* (Yogyakarta: Kanisius, 2004), 41.

kebahagiaan adalah bhagya, yang berarti pertukaran yang baik. Bhagya juga menandakan nasib baik. Kemudian kebahagiaan mengacu pada keadaan sejahtera yang dicirikan dengan suatu keadaan emosi yang biasanya konsisten, mulai dari perasaan suka hingga kegembiraan dalam menjalani hidup, dan suatu keinginan alami untuk mempertahankan keadaan ini. Menurut sudut pandang ini, kesenangan yang terutama berkaitan langsung dengan keadaan psikologis seseorang.⁴

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang tenang dan bebas dari ketegangan sekecil apapun. Orang tidak akan pernah bosan membicarakan masalah kebahagiaan itu sendiri. Pertanyaan yang sering kali didengar dalam kebahagiaan ialah apakah kebahagiaan itu bersifat materi, dalam hal ini kebahagiaan terbesar dapat dicapai dalam kehidupan di dunia, atau apakah kebahagiaan itu terkait dengan jiwa, yang dimana dalam hal ini kebahagiaan tertinggi dapat dicapai kelak diakhirat. Bagi mereka yang memadukan keduanya, kebahagiaan tertinggi dapat dicapai baik dalam kehidupan di dunia maupun kelak di akhirat.⁵

B. Konsep Bahagia Dalam Filsafat

Jika kita melihat masalah kebahagiaan dalam pandangan filosofis, pada akhirnya kita akan kembali ke dalam pemikiran-pemikiran filsuf barat. Tingkat pencapaian tertinggi, dalam pikiran para filsuf Yunani ialah kebahagiaan. Mencari tahu bagaimana orang memperoleh sebuah kebahagiaan merupakan suatu tujuan akhir dari semua informasi yang dikembangkan oleh para

⁴ Ibid., 41.

⁵ Muhammad Hatta, *Alam Pikiran Yunani*, (Jakarta: UI-Press, 1986), 83.

filsuf. Menurut Socrates, jiwa seseorang bukan hanya kekuatan vitalnya, akan tetapi juga ada komponen terpentingnya. Jiwa merupakan inti atau unsur seseorang agar menjadi manusia. Manusia juga harus mengutamakan kebahagiaan jiwanya di atas kebahagiaan tubuhnya atau kebahagiaan lahiriah karena jiwa adalah inti dari siapa jati dirinya.

Kebahagiaan merupakan suatu keadaan sadar dimana keinginan kita sedang atau telah terpenuhi. Berarti bisa diartikan bahwa kebahagiaan merupakan suatu tindakan yang tidak lebih dari ekspresi pemahaman jiwa dan upaya jujur dalam menciptakan kembali sebuah suasana yang dilakukan terhadap individu dalam memahami setiap aspek keberadaan individu lainnya, mulai dari aspek kesedihan, kesengsaraan, kegembiraan bahkan sampai pada kebijaksanaan tertinggi dan rahmat. Pertimbangkan kemungkinan bahwa beberapa orang mungkin berpendapat bahwa mengalami penderitaan lebih baik daripada mengalami sebuah penderitaan karena hasil dari upaya kita menghindarinya, atau dengan kata lain lebih baik menderita daripada menderita memikirkan penderitaannya, karena ia telah mengalami penderitaan itu serta penderitaan tambahan memikirkan beban penderitaannya.⁶

Jika kegembiraan manusia ditekan atau kehidupan yang berorientasi pada kesenangan bukanlah kebajikan, maka ketika manusia akan mengalami kesenangan dalam bentuk “penderitaan”, mereka benar-benar akan mengalami kesengsaraan sementara. Sebaliknya, jika yang muncul adalah sebuah kesedihan yang didasari oleh tindakan terhormat, mulia, atau dalam pelayanan kebajikan benar-benar

⁶ Muktafi Sahal, *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral*, 71-72.

mengarah pada kenikmatan selama jangka waktu ribuan tahun. Orang bijak tidak akan menganggap bahwa tragedi yang menimpa dirinya adalah produk dari kejadian alam atau hasil memperlakukan ketidakadilan sebagai penderitaan karena kesadaran telah melampaui tragedi yang menimpa tubuh.

Sebuah kepuasan fisik saja tidak dapat membuat seseorang benar-benar bahagia, begitu pula hal-hal yang meningkatkan keberadaan manusia, seperti kekayaan, keluarga, kehormatan, kemasyhuran, kekuasaan, dan sebagainya. Bukan hanya karena itu satu-satunya hal yang dapat membuat orang tertekan akan tetapi juga karena tanggung jawab yang datang dari sebuah status, nama, dan posisi.⁷

Sehingga manusia harus membuat jiwanya menjadi sebaik mungkin.⁸ Guna mencapai eudaimonia diperlukan kebajikan atau keutamaan (*arête*). Seperti ucapan Socrates yang terkenal: “Keutamaan adalah pengetahuan”. Keutamaan seseorang agar hidup dengan baik jika mereka unggul dalam seni hidup yang baik. Menggunakan pemahamannya tentang kehidupan yang baik adalah kunci untuk hidup dengan baik. Oleh karena itu, daripada dihubungkan dengan dorongan hati manusia, kebaikan dan kejahatan dihubungkan dengan masalah pengetahuan. Socrates percaya bahwa tidak mungkin seseorang dengan sengaja melakukan sesuatu yang buruk. Jika seseorang melakukan kesalahan, biasanya karena kurangnya informasi dalam melakukan hal tersebut.⁹

Manusia merupakan satu-satunya makhluk yang dipandang sebagai makhluk yang bermoral, makhluk yang bisa dikatakan baik ataupun buruk. Orang yang baik

⁷ Ibid., 72.

⁸ K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 1999), 106.

⁹ Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat 2* (Yogyakarta: Kanisius, 1980), 36-37.

adalah orang yang hanya fokus dalam sebuah pencapaian atau tujuan sang pencipta, yang menjadi prioritas mereka.¹⁰ Dan kalau dia mencapainya maka dapat dikatakan bahwa dia makhluk yang baik, akan tetapi kalau dia mengingkari maka dapat disebut sebagai makhluk yang jelek atau buruk.¹¹ Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat dicapai dengan melaksanakan kewajiban manusia dan mencapai tujuan diciptakannya manusia, yakni mencapai kebajikan dan kebaikan.

Secara historis, etika muncul sebagai upaya filosofis dari runtuhnya tatanan moral dalam budaya Yunani 2500 tahun yang lalu. Karena kepercayaan lama tentang baik dan dikatakan tidak berlaku lagi, para filsuf mempertanyakan norma-norma dasar atas perilaku manusia.¹² Situasi ini berlaku untuk kita masing-masing dan bahkan hingga masa kini. Semua nilai tradisional ditantang dalam transformasi ekonomi, sosial, intelektual serta budaya. Dalam situasi ini, etika ingin membantu kita agar tetap berorientasi, membedakan mana yang penting dan apa yang dapat diubah, serta membantu kita dalam mengambil suatu sikap bertanggung jawab.¹³ Untuk menyelesaikan masalah ini, kita perlu berpegang pada interpretasi yang akan dibahas bersama sampai kita meyakini bahwa inilah yang Tuhan mau sampaikan kepada umat manusia.

Dalam upaya mencari jalan menuju kebahagiaan, pesan sejati wahyu bagi kehidupan manusia dan jalan etis juga harus diterapkan. Demikian pula, etika

¹⁰ Mulyadhi Kartanegara, *Filsafat Islam: Etika dan Tasawuf*, (Jakarta: Ushul Press, 2009), 73.

¹¹ Ibid., 73.

¹² Franz Magnis-Suseno, *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 15.

¹³ Ibid., 15.

mendorong kita untuk mempertanyakan keyakinan moral agama kita. apa yang kita anggap sebagai ajaran agama kita seringkali hanyalah pendapat dari sekolah teologi atau hukum tertentu, sedangkan apa yang dinyatakan dalam kitab suci sebenarnya terbuka untuk interpretasi lain.¹⁴

C. Definisi Bahagia Menurut Para Filosof

Berdasarkan pencarian peneliti menemukan beberapa definisi-definisi bahagia menurut para tokoh filsafat yaitu:

1. Socrates

Menurut Socrates, manusia memiliki kualitas hidup untuk menggapai sebuah kebahagiaan eudaimonia (jiwa yang baik). Eudaimonia dapat dicapai dengan memiliki keutamaan ilmu yang baik. Ketika seseorang memiliki pengetahuan tentang kebaikan ini, dia secara alami akan melakukan kebaikan. Socrates mengatakan, “kebaikan itu sempurna dan permanen”. Hal-hal baik bersifat universal. Artinya, berlaku dimana-mana, tidak hanya di satu tempat yang di setujui. Melalui peraturan pendidikan yang sangat baik ini, Socrates meletakkan dasar akan kesadaran serta etika yang otonom. Socrates menanamkan prinsip etisnya pada politik. Dia berpendapat bahwa negara harus meningkatkan kesejahteraan warganya dan para otoritas harus memahami apa yang baik. Karena itulah, Socrates sangat mendukung sistem demokrasi yang berlaku di Athena.¹⁵

¹⁴ Ibid., 16.

¹⁵ Muhammad Hatta, *Alam Pikiran Yunani*, 83.

2. Plato

Plato merupakan murid dari salah satu tokoh filsuf yaitu Socrates. Menurut Plato, “Berdasarkan doktrin pemikirannya tentang kebahagiaan adalah rohani (jiwa) dan mudah dicapai ketika manusia meninggalkan jasmani (jasad)”. Dengan kata lain, selama jiwa terhubung secara spiritual dengan tubuh maka dapat memperoleh kebajikan, kebahagiaan itu tidak dapat diwujudkan dan hanya jiwa yang dapat memahaminya. Oleh karena itu, gerak jiwa manusia harus berjalan serta dibimbing dalam mencapai suatu yang mutlak, agar dapat menemukan kebahagiaan sejati.¹⁶ Bagi Plato, tujuan hidup manusia adalah hidup bahagia. Dimana seseorang harus bekerja keras demi menggapai sebuah kebahagiaan dalam masa hidupnya. Perwujudan kebahagiaan dalam hidup ini tidak hanya dalam kehidupan dunia indera. Tempat di mana segala sesuatu di dunia hanyalah realitas bayangan.¹⁷

3. Aristoteles

The Theory of Happiness dari Aristoteles, Plato hingga Aquinas mengungkapkan makna kebahagiaan sebagai kondisi psikologis dan mental yang membuat kita nyaman, stabil, penuh harapan, dan punya semangat hidup.¹⁸ Berbeda dengan Plato yang memiliki pemikiran bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan mencapai keinginannya, maka Aristoteles mengambil

¹⁶ Effendi Rusfian, *Filsafat Kebahagiaan: Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 5.

¹⁷ J. H. Rapar, *Filsafat Politik Plato*, (Jakarta: Rajawali 1988), 53.

¹⁸ Mudhofir Abdullah, *Mukjizat Tafakur: Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualitas* (Yogyakarta: Teras, 2012), 161.

pandangan yang sebaliknya.¹⁹ Menurut Aristoteles, “Hidup yang baik dapat dirangkum menjadi satu kata yaitu kebahagiaan”. Kebahagiaan adalah intrinsik dan tujuan bagi kita masing-masing.²⁰ Padahal, kebahagiaan merupakan suatu kehidupan yang utuh dan memuaskan.²¹ Serta orang-orang di dunia dapat mencapai kebahagiaan dan kemakmuran dengan memperjuangkannya.²² Kebahagiaan adalah apa yang kita cari untuk dirinya sendiri (eudaimonia).

Kebahagiaan di sini tidak terbatas pada emosi subjektif seperti kesenangan dan kegembiraan, kebahagiaan yang lebih mendalam dan obyektif dalam kaitannya dengan pengembangan semua aspek (aspek emosional, spiritual serta sosial) yang merupakan aspek emosional seperti halnya kebahagiaan selama ini yang kita rasakan. Menurut Aristoteles, kebahagiaan dapat dicapai melalui kehidupan secara bermoral (kehidupan yang baik). Karena itu merupakan suatu jalan dalam menuju kebahagiaan. Tujuan dari moralitas ialah untuk membawa orang ke tujuan akhir kebahagiaan.²³

Kebahagiaan datang kepada setiap orang dengan caranya masing-masing. Tidak semua orang memiliki kemampuan yang sama guna mencapai kebahagiaan. Semakin banyak orang melihat kebahagiaan sebagai tujuan

¹⁹ Franz Magnis-Suseno, *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), 27-28.

²⁰ Robert C. Solomon, *Etika Suatu Pengantar*, terj. Rensius Nainggolan (Jakarta: Erlangga, 1987), 73.

²¹ *Ibid.*, 76.

²² Ahmad Tibry, *Konsep Bahagia HAMKA: Solusi Alternatif Manusia Modern* (Padang: IAIN IB Press, 2006), 50.

²³ Franz Magnis-Suseno, *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 4-7.

akhir kehidupan, maka akan semakin tertuju dan fokus mereka pada aktivitas “kesejahteraan”. Dalam hal ini, Aristoteles memberikan status khusus pada superioritas. Menurutnya, agar setiap orang dapat bahagia maka mereka perlu melakukan aktivitas sesuai dengan prioritasnya.

Hidup berlandaskan keutamaan seperti yang dimaksud Aristoteles ialah kehidupan yang benar-benar tertata dengan baik. Keutamaan (*arete*) yang dimaksud oleh Aristoteles adalah keutamaan yang mengantarkan manusia pada perbuatan baik. Kehidupan yang dijalani dalam aturan moral dan etika yang biasanya atau berlaku umum dalam masyarakat tertentu. Kaidah moral dalam hal ini harus dipahami sebagai yang bersumber dari dorongan manusia untuk bertindak, dapat dipahami serta bukan dorongan dari luar. Intinya, Aristoteles mendorong orang untuk hidup secara bermoral dan melihatnya sebagai cara untuk menemukan kebahagiaan.

Pendapat Aristoteles tentang konsep hidup yang baik dan bermakna dalam pencapaian tujuan hidup (kebahagiaan) sama halnya dengan sabda Nabi yang berbunyi “*Khair al-nas anf’auhun linnas*” yang artinya sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia. Menurut penulisnya, “Aristoteles menekankan keseimbangan dalam interaksi sosial”. Ketika memperlakukan orang lain dengan baik membawa kepuasan dan kesenangan bagi pelaku kekerasan itu sendiri.

Secara khusus, Aristoteles membagi kebahagiaan menjadi lima bagian. *Pertama*, kebahagiaan dalam kesehatan jasmani dan kelembutan panca indera. *Kedua*, keberuntungan karena memiliki seorang teman. *Ketiga*,

kebahagiaan karena memiliki nama baik dan terkenal. *Keempat*, kebahagiaan karena kita bisa meraih kesuksesan dengan berbagai cara. *Kelima*, kita dapat bahagia sebab pola pikir yang benar serta memiliki keyakinan yang kuat. Menurut Aristoteles, dengan mencapai kelima hal tersebut seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang sempurna.²⁴ Serta kebahagiaan bisa tercapai ketika seseorang hidup dengan baik. Karena itu merupakan jalan menuju kebahagiaan. Kebahagiaan bukan hanya sekedar perasaan yang subjektif, melainkan sesuatu yang lebih dalam dan lebih objektif dalam semua aspek perkembangan manusia.²⁵

4. Epicurus

Ajaran Epicurus fokus terhadap satu tujuan akhir, yakni memastikan kesejahteraan manusia melalui etika sebagai inti pemikirannya. Etika Epicurus bertujuan untuk memberikan ketenangan jiwa (*ataraxia*). Oleh sebab itu menurut Epicurus, ketenangan pikiran itu terancam oleh ketakutan yang benar-benar tidak berdasar dan tidak rasional (takut pada dewa, takut mati, takut terhadap nasib).²⁶

Epicurus menekankan bahwa tujuan hidup manusia adalah "*hedone*" (kenikmatan, kepuasan), yang dapat dicapai ketika pikiran tenang dan tumbuh sehat. Namun, istilah hedon seringkali disalah pahami oleh banyak orang. Hedon yang ditekankan oleh Epicurus ini tidak berarti kita harus mengikuti keinginan kita secara membabi buta. Sebaliknya, kenikmatan sejati tidak

²⁴ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), 206.

²⁵ Franz Magnis-Suseno, *Menjadi Manusia*, 7.

²⁶ Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat 2*, 54-56.

dicapai dengan berusaha menjaga kesehatan dan hidup sedemikian rupa sehingga jiwa bebas dari rasa takut. Untuk itu, orang yang ingin bahagia sebaiknya membatasi diri. Dia harus puasa akan hal-hal yang sederhana.²⁷

5. John Stuart Mill

John Stuart Mill menjelaskan bahwa tujuan manusia adalah “kebahagiaan”. Setiap orang mencari kebahagiaan melalui hal-hal yang merangsang keinginan mereka.²⁸ Jadi yang ingin dicapai seseorang bukanlah suatu hal maupun benda yang berwujud, melainkan kebahagiaan yang dimaksud Mill sering disebut dengan istilah utilitarianisme. Mill pertama kali merumuskan prinsip utilitas sebagai prinsip dasar moralitas. Sebaliknya yang jahat atau yang buruk adalah segala sesuatu yang tidak berguna, tidak bermanfaat, atau merugikan. Oleh karena itu, suatu perbuatan baik maupun perbuatan buruk tergantung apakah dapat menimbulkan manfaat, berfaedah, atau menguntungkan.

Dalam aliran pemikiran utilitarianisme yang disebut “ *The Theory of Greatest Happiness*”, dia percaya bahwa kebahagiaan harus mempengaruhi kebahagiaan banyak orang, bukannya membawa ketidakbahagiaan kepada orang lain.²⁹ Seperti yang dikatakan Mill, kebajikan tidak mencegah kebahagiaan. Kebajikan adalah salah satu faktor yang dapat membantu menumbuhkan kebahagiaan.³⁰ Kebahagiaan terdiri dari nilai-nilai moral yang baik serta mengagumkan.

²⁷ Bernard Delfgaauw, *Sejarah Ringkas Filsafat Barat* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1992), 38-40.

²⁸ Muktafi Sahal, *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral*, 36.

²⁹ Ibid., 35.

³⁰ W Poespoprodjo, *Filsafat Moral* (Bandung: Remaja Karya, 1986), 47-48.

6. Ibnu Miskawaih

Menurut Ibnu Miskawaih, kebahagiaan adalah puncak atau akhir dari segala bentuk kebaikan manusia.³¹ Kebahagiaan tertinggi dicapai ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani. Baik saat di dunia maupun diakhirat kelak. Jika manusia dapat mencapai dua tingkat ini, manusia akan berada pada tingkat yang berbeda dengan hewan. Sebab, hewan tidak memiliki kebaikan serta karena manusia memiliki akal yang digunakan untuk mencapai tahapan tersebut.³²

Kebahagiaan Ibnu Miskawaih tidak pernah terlepas dari dua hal yaitu kebahagiaan materi dunia dan kebahagiaan imateri yang bersangkutan dengan kebahagiaan jiwa. Kedua unsur ini saling berkaitan, dimana seseorang mendapatkan kebahagiaan yang berupa materi dan mampu memperolehnya. Namun, disisi lain ia juga membutuhkan kebahagiaan batin maupun spiritual dengan cara menyertakan rasa takut serta penderitaan, begitu pula sebaliknya.

Mereka yang ingin bahagia membutuhkan kebahagiaan materi untuk memperoleh kebahagiaan jiwa, namun memandang kebahagiaan materi hanya sebagai tanda kekuasaan Tuhan. Meskipun demikian, ada orang yang dapat mencapai kesejahteraan spiritual tanpa menyangkal diri atau menyangkal kesejahteraan materi. Namun kegembiraan itu abadi karena hanya orang spesial dan sempurna yang bisa mencapainya.³³

³¹ Ibnu Miskawih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, terj Helmi Hidayat (Bandung: Mizan, 1994), 89.

³² Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode mendapatkan Kebahagiaan", *Jurnal ArRaniry*, Vol. 20, No. 1, (April, 2018), 20.

³³ Hasyimiyah Nasution, *Filsafat Islam* (Jakarta: Gajah Mada Press, 1999), 70.

7. Al-Kindi

Pandangan Al-Kindi tentang kebahagiaan lebih dekat atau lebih memusat kepada Plato daripada Aristoteles. Menurutnya, kebahagiaan sejati kebahagiaan sejati serta ilmu yang sempurna tidak dapat ditemukan selama ruh (jiwa) ada di dalam jasad. Setelah meninggalkan jasad, ruh segera memasuki “alam kebenaran” atau “alam akal” di atas bintang-bintang, di mana ia dekat dengan cahaya Tuhan serta dapat melihat Tuhan. Di sinilah letak kebahagiaan sejati hati.

Namun, ketika jiwa itu kotor, pertama-tama ia akan pergi ke Bulan, lalu ke Merkurius, Mars, serta Pluto dan pada akhirnya menetap di “alam nalar” di sekitar cahaya Tuhan. Di sana jiwa hidup selamanya di bawah terang Tuhan. Jadi bisa dikatakan kebahagiaan Al-Kindi dikaitkan dengan ruh atau jiwa. Artinya kebahagiaan tertinggi hanya dapat dicapai di alam akhirat kelak.³⁴

8. Al-Farabi

Al-Farabi membedakan antara definisi kebahagiaan dan kenikmatan tingkat dasar dan atas. Orang-orang di tingkat dasar mendefinisikan kebahagiaan (sa'adah) sebagai identik dengan kesenangan dan menyebutnya kesejahteraan. Mencari kesenangan itu merupakan hal wajar, akan tetapi jangan tertipu dikarenakan itu cuman bersifat sementara. Sukacita kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan abadi. Misalnya makanan yang

³⁴ Putri Widdia Endrika, “Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi”, *Jurnal Thaqfiyyat*, Vol. 19, No. 1, (2018), 97-98.

rasanya enak jika diberikan kepada orang sakit menjadi makanan yang tidak enak. Jika seseorang sehat dan meminum secangkir teh, maka ia akan merasakan kenikmatannya, tetapi jika ia terus-menerus minum teh, maka seiring berjalannya waktu kenikmatan dari teh itu akan berkurang atau bahkan kenikmatan itu sendiri menghilang. Artinya kenikmatan, kelezatan, serta enakya makanan dan minuman hanya bersifat sementara. Sebaliknya, tingkat kebahagiaan yang tinggi adalah kebahagiaan yang bebas dari kesenangan fisik dan materi.³⁵

Namun hal ini akan berbeda ketika kita memahami sains. Ketika seseorang memahami sains, semakin mereka memahaminya, semakin bahagia perasaan mereka. Kegembiraan yang diarahkan ke dunia cenderung menurun dan kegembiraan yang diarahkan ke akhirat cenderung meningkat. Bagi agama Islam untuk mengajarkan manusia dalam meningkatkan kualitasnya dalam hal makan, minum, seks (kebutuhan dasar manusia) menjadi ibadah. Ketika orang melakukan ibadah maka itu mengarah pada kebahagiaan yang abadi.³⁶

³⁵ Effendi Rusfian, *Filsafat Kebahagiaan*, 62.

³⁶ *Ibid.*, 63.

BAB III

BIOGRAFI MARCUS AURELIUS DAN AL-GHAZALI

A. Biografi Marcus Aurelius

1. Riwayat Hidup Marcus Aurelius

Marcus Aurelius adalah seorang Kaisar Romawi yang secara luas dianggap sebagai salah satu tokoh terpenting dalam sejarah Kekaisaran Romawi. Lahir pada tanggal 26 April 121 M, di Roma, Italia. Aurelius adalah anak dari seorang senator Romawi bernama Annius Verus dan istrinya Domitia Lucilla. Marcus dibesarkan dalam keluarga terkemuka dan kaya, dan dia menerima pendidikan yang sangat baik dari beberapa pengajar terbaik pada masanya.³⁷ Marcus Aurelius dibesarkan oleh ibu dan kakek dari pihak ayah, seorang senator terkemuka yang telah tiga kali menjabat sebagai konsul, kakeknya adalah teman dekat Kaisar Hadrian dan merupakan saudara ipar dari istri Hadrian, Permaisuri Sabina.

Sebagai seorang anak, Marcus diajari bahasa Yunani dan Latin, sastra, filsafat, dan hukum. Dia menunjukkan minat khusus pada filsafat dan stoisisme, dan dia sangat dipengaruhi oleh ajaran filsuf Epictetus. Marcus juga dilatih dalam seni perang dan menjadi terampil menunggang kuda, memanah, dan seni bela diri lainnya. Pada usia 17 tahun, Marcus diangkat sebagai pendeta di Kolese Salii, yang merupakan sekelompok pendeta Romawi yang bertanggung jawab atas pelaksanaan upacara keagamaan

³⁷ D. Robertson, *Roman Emperor* (New York: Martin Press, 2019), 44.

tertentu. Dia juga diangkat ke beberapa jabatan administrasi, termasuk quaestor, posisi yang melibatkan pengawasan perbendaharaan.

Pada tahun 138 M, Kaisar Antoninus Pius, yang merupakan paman Marcus melalui pernikahan, mengadopsinya sebagai putra dan ahli warisnya. Antoninus Pius adalah seorang penguasa yang bijak dan cakap, dan dia mempersiapkan Marcus untuk perannya di masa depan sebagai kaisar dengan memberinya beberapa tanggung jawab penting, termasuk mengawasi administrasi provinsi Kekaisaran Romawi. Ketika Antoninus Pius meninggal pada tahun 161 M, Marcus menjadi Kaisar Roma. Dia awalnya enggan mengambil posisi kaisar, karena dia lebih memilih kehidupan seorang filsuf dan sarjana. Namun, dia tahu bahwa itu adalah tugasnya untuk melayani negaranya, dan dia mengabdikan dirinya untuk tugas mengatur Kekaisaran Romawi.³⁸

Pemerintahan Marcus sebagai kaisar ditandai dengan berbagai kampanye militer, terutama melawan Parthia di timur dan suku Jermanik di utara. Dia adalah seorang komandan militer yang sukses dan mampu menjaga keutuhan wilayah Kekaisaran Romawi. Namun, dia juga seorang penguasa yang bijaksana dan adil yang dihormati dan dikagumi oleh rakyatnya. Filosofi Stoik Aurelius mempengaruhi pendekatannya terhadap pemerintahan. Dia percaya bahwa seorang penguasa harus adil dan berbudi luhur dan kebahagiaan rakyat harus menjadi tujuan utama pemerintahan. Dia juga

³⁸ Ibid., 52.

dikenal karena kemurahan hatinya, kecintaannya pada belajar, dan komitmennya terhadap kesejahteraan rakyatnya.

Salah satu peristiwa paling menonjol dari pemerintahan Marcus adalah Wabah Antonine, yang melanda Kekaisaran Romawi pada tahun 165 Masehi. Wabah itu membunuh jutaan orang dan menyebabkan pergolakan sosial dan ekonomi yang meluas. Marcus menanggapi krisis tersebut dengan memberikan bantuan medis dan bantuan kepada mereka yang terkena penyakit tersebut. Ia terus menjalankan hidupnya sebagai seorang yang dicintai rakyatnya hingga Aurelius meninggal pada 17 Maret 180 M, saat melakukan kampanye militer di lokasi yang hari ini dikenal sebagai Austria.³⁹ Dia digantikan oleh putranya, Commodus, yang bukan penguasa cukup sukses dan akhirnya dibunuh pada tahun 192 Masehi.

2. Karir Intelektual Marcus Aurelius

Pendidikan pertama diawali oleh ibunya yang mengajarkan dia belajar membaca dan menulis, baru setelahnya Marcus Aurelius belajar kepada orang lain yang dihadirkan ibunya dengan tutor yang ahli dibidang filsafat. Marcus Aurelius menyebutkan bahwa mentor Stoiknya, Junius Rusticus, mengajarnya menulis surat dengan gaya yang sangat sederhana dan tidak tendensius, seperti khususnya yang Rusticus kirim ke ibu Marcus dari Sinuessa, di pantai Italia. Marcus Aurelius mulai membangun nilai-nilai ini dengan melatih filsafat sejak usia yang sangat muda.

³⁹ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoisisme* (Yogyakarta: Kanisius, 2021), 142.

Kedekatan sofis dengan istana, tidak membuat Aurelius begitu saja mengikutinya. Sebaliknya, ia secara alami malah lebih condong ke stoisisme. Bahkan, Aurelius mengatakan bahwa dia sudah sepenuhnya berdedikasi pada filosofi Stoa ketika kaisar Hadrian masih hidup namun, ia tampaknya telah mempelajari filsafat terlebih dahulu sebagai cara hidup praktis ketika ia masih kecil yang tinggal di rumah ibunya, jauh sebelum ia mulai mempelajari teori filosofis di bawah beberapa guru terkemuka.⁴⁰ Dia pertama kali belajar sendiri untuk menahan ketidaknyamanan fisik dan mengatasi kebiasaan yang tidak sehat, dia juga belajar untuk mentolerir kritik orang lain.

Salah satu guru Aurelius adalah guru seninya yang bernama Diognetus. Ia mengajari Aurelius banyak hal, bukan hanya seni, namun juga filosofi kehidupan perihal kesederhanaan dan hal-hal lain yang membuat Aurelius makin dekat dengan konsep stoa. Misalnya seperti berbicara sederhana dan tidur dengan selimut bulu di tempat tidur kemah di tanah. Aurelius bahkan pernah mengadopsi pakaian seorang filsuf dan mulai melatih dirinya sendiri untuk menanggung kesulitan. Meski demikian, semua ajaran-ajaran yang ia dapat tidaklah diterima begitu saja. Hingga akhirnya, Aurelius masih terus belajar ke sana ke mari ke beberapa orang untuk belajar, seakan-akan ia adalah orang biasa yang mencari ilmu.⁴¹

Aurelius tidak memiliki banyak sekali buku. Hanya satu buku yang ia hasilkan yaitu berjudul *Meditations*. Sebenarnya, judul aslinya adalah *Ei*

⁴⁰ D. Robertson... 55.

⁴¹ Ibid., 56.

Heauton (Add se ipsum, To Himself), yang memiliki 12 bab. Meskipun demikian, buku ini adalah salah satu karya terbesar di dalam sejarah filsafat stoisisme di masa Yunani Kuno. Buku ini dapat dikatakan sebagai kumpulan catatan pribadi Aurelius yang dikumpulkan dan disebarluaskan oleh orang-orang setelahnya. Bahkan, pembagian atas bab-bab ini bukan dari Aurelius sendiri.⁴²

B. Konsep Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius

Bagi Aurelius, kebahagiaan sejati muncul dari sesuatu yang dapat dikendalikan oleh individu yaitu pikiran, perspektif, dan penilaiannya sendiri terhadap peristiwa-peristiwa yang ada di depan matanya.⁴³ Kebahagiaan tidak perlu bergantung pada hal-hal eksternal. Namun hal itu dapat dibangun dengan kontrol internal diri. Jadi, dalam konteks ini, kebahagiaan adalah sebuah kondisi internal yang tidak bergantung kepada dunia luar untuk dapat mewujudkannya. Aurelius termasuk golongan dari filosofi stoa yang setuju dengan prinsip tersebut, yang sering disebut juga sebagai dikotomi kendali. Bahwa sebenarnya ada hal-hal di dalam hidup yang dapat manusia kendalikan, dan beberapa tidak. Hal-hal yang berada di luar kendali manusia seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, kondisi alam, dan berbagai hal yang berada di luar diri manusia.

Sedangkan hal-hal yang berada di bawah kendali manusia, yaitu pertimbangan, pendapat, atau persepsi kita, keinginan, tujuan dan segala sesuatu yang merupakan

⁴² A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoisisme*, 143.

⁴³ Hartika Utami Fitri, dkk, "Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring", *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 3 No.2 (2021): 102.

pikiran dan tindakan dari manusia itu sendiri.⁴⁴ Sehubungan dengan kebahagiaan, Aurelius mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa diperoleh dari hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Jika manusia menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali manusia seperti kekayaan, ketenaran, bahkan kesehatan, ini dikatakan tidak rasional karena bisa habis atau hilang kapan saja. Berfokus pada hal-hal yang dapat manusia kendalikan sebenarnya sangat membantu manusia melewati masa-masa tersulit sekalipun dalam hidup, karena sikap dan persepsi manusia sepenuhnya berada di bawah kendali manusia.

Aurelius sangat menekankan prinsip dikotomi kendali, bahwa sebenarnya ada hal-hal dalam hidup yang dapat manusia kendalikan, dan beberapa tidak. Hal-hal yang berada di luar kendali manusia seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, kesehatan, kekayaan, kondisi saat lahir, kondisi alam, dan berbagai hal yang berada di luar diri manusia. Sedangkan hal-hal yang berada di bawah kendali manusia, yaitu pertimbangan, pendapat, atau persepsi kita, keinginan, tujuan dan segala sesuatu yang merupakan pikiran dan tindakan manusia sendiri.

Sehubungan dengan kebahagiaan, stoa sangat menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa diperoleh dari hal-hal yang berada di bawah kendali. Jika manusia menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal di luar kendali manusia seperti kekayaan, ketenaran, bahkan kesehatan, ini dikatakan tidak rasional karena bisa habis atau hilang kapan saja. Berfokus pada hal-hal yang dapat manusia kendalikan sebenarnya sangat membantu manusia melewati masa-masa tersulit sekalipun

⁴⁴ Yas Hadi Maulana dan Radea Yuli A. Hambali, "Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 19 (2023): 591.

dalam hidup, karena sikap dan persepsi manusia sepenuhnya berada di bawah kendalinya sendiri.

Karena pemikiran Aurelius soal kebahagiaan adalah perihal kontrol diri, maka peran akal di sini menjadi sangat penting.⁴⁵ Pengetahuan yang diolah dengan kesadaran yang telah dipaparkan, akan menjadi kunci untuk meraih kebahagiaan. Kendali diri bukan hanya soal kelegaan hati untuk menerima segala kondisi yang ada, namun itu semua terbentuk dari bagaimana manusia mengendalikan hal-hal yang tidak dapat ia kendalikan, sudah sejak dalam berpikir. Kesadaran semisal kebahagiaan adalah soal kendali dan persepsi diri, harus diwujudkan dengan terus memikirkan dan refleksi perihal mana yang dapat dikendalikan dan mana yang tidak. Kebiasaan untuk berpikir demikian itu, akan membangun sebuah pikiran yang siap mengendalikan dirinya untuk tidak bersedih terhadap hal-hal yang tidak dapat dikontrol. Oleh karenanya, kesadaran perihal makna kebahagiaan itu menjadi penting sekali di dalam pemikiran Aurelius.

Bahkan, filosofi yang dibawa oleh Aurelius ini termasuk filosofi praktis yang dapat diterima semua kalangan.⁴⁶ Tidak seperti kebanyakan ajaran filsafat yang sulit dipahami, apa yang dibawa Aurelius justru lebih seperti ajaran hidup yang sederhana, ringkas, meski memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dalam penerapannya. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, kebahagiaan adalah tujuan dari kehidupan. Manusia hidup untuk bahagia, dimana untuk memperolehnya, pengendalian diri yang bersifat internal sangat ditekankan. Ini artinya, Aurelius

⁴⁵ Marcus Aurelius, *Meditasi*, terj. Nisa Khoiriah (Jogjakarta: Basabasi, 2020), 104.

⁴⁶ Bedjo Lie, "Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara STOA dan Kristen", *VERITAS: Jurnal Teologi dan Pelayanan* (2011): 168.

memiliki konseptual bahwa bahagia bukanlah soal materi, namun hal itu lebih berkaitan dengan bagaimana diri mampu menerima dan mengendalikan persepsi subjektifnya atas realitas.

Jadi, tidak ada ketergantungan apapun pada realitas objektif. Bukan berarti karena itu tidak perlu dan harus dihindari, namun Aurelius lebih menekankan kepada sebuah pemaknaan dan manajemen persepsi yang melibatkan subjektifitas. Bahagia, bagi Aurelius lebih kepada sebuah upaya untuk menjadi bahagia, apapun dan bagaimanapun kondisinya. Aurelius dan para filosof stoik lainnya memang mengajarkan filsafat, tetapi tidak dalam arti cara berpikir yang rumit dan tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari. Cara hidup ini itu membantu Aurelius sebagai kaisar dapat menjalankan tugasnya sebagai penguasa dengan baik. Bahkan, Aurelius dikenang sebagai "Kaisar Baik" terakhir di Kekaisaran Romawi, karena praktik filsafat yang diterapkannya, ia menjadi sangat peduli dengan warganya, hidupnya jauh dari hedonisme, dan dikenal sebagai penguasa yang adil dan penuh kasih.⁴⁷

Bagi Aurelius, kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kekayaan, kekuasaan, atau kesenangan, melainkan pada pemahaman dan penerimaan terhadap kenyataan dan tugas yang harus dihadapi dalam hidup. Marcus Aurelius mengajarkan bahwa manusia sebenarnya memiliki kendali atas kecemasan, kekhawatiran, dan emosi negatif lainnya yang memungkinkan manusia dapat mengontrol interpretasi manusia atas peristiwa yang menimpanya.⁴⁸ Aurelius berpendapat bahwa

⁴⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas, 2019), xvii.

⁴⁸ Fahma Wijaya dan Suryo Ediyono, "Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme", diunduh melalui https://www.researchgate.net/profile/Fahma-Wijaya/publication/366878088_Mengendalikan_Emosi_Negatif_untuk_Meraih_Kebahagiaan_den

kebahagiaan sejati dapat dicapai melalui kesadaran akan sifat sementara dari kebahagiaan dunia, dimana kebahagiaan yang bersumber dari hal-hal materi adalah sementara dan dapat lenyap dalam sekejap. Oleh karena itu, Aurelius menekankan pentingnya untuk tidak terlalu bergantung pada kebahagiaan yang bersifat material.

Aurelius juga menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui penerimaan terhadap realitas dan kondisi yang ada dalam hidup, baik yang menyenangkan maupun yang tidak. Dia mengajarkan bahwa manusia harus belajar untuk mengendalikan emosi dan mengembangkan pikiran yang bijaksana dan sabar. Aurelius juga percaya bahwa kebahagiaan sejati dapat dicapai melalui ketaatan terhadap tugas dan tanggung jawab yang ada dalam hidup. Dia mengajarkan bahwa manusia harus berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam segala hal dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Dapat dikatakan bahwasannya Marcus Aurelius memiliki kebahagiaan yang baik, dengan menjadikan hidup agar lebih bijaksana dalam melakukan hal apapun.

C. Biografi Al-Ghazali

1. Riwayat Hidup Al-Ghazali

Al-Ghazali mempunyai nama lengkap yakni Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Tha'us al-Thusi al-Syafi'i al-Ghazali.⁴⁹ Nama al-Ghazali sendiri merupakan penisbatan dari pekerjaan ayahnya sebagai penenun benang wol sekaligus tempat kelahirannya. al-Ghazali sendiri dilahirkan di wilayah Khurasan, Iran yaitu pada suatu desa bernama Ghazalah yang berada

gan_Menerapkan_Stoisisme/links/63b6a72aa03100368a563039/Mengendalikan-Emosi-Negatif-untuk-Meraih-Kebahagiaan-dengan-Menerapkan-Stoisisme.pdf, 6.

⁴⁹ Tim Nuansa, *Dua tokoh Besar Agama Islam, Imam Al-Ghazali dan Thaha Hussein* (Bandung: Nuansa, 2008), 26.

di pinggiran kota Thus pada pertengahan abad kelima hijriyah, tepatnya sekitar tahun 450H/1058M.⁵⁰

Al-Ghazali telah dikenal sebagai salah satu tokoh ulama besar yang memiliki gelar sebagai *hujjah al-Islam* (pembela Islam) dikarenakan kehebatannya dalam memberikan setiap hujjah demi membela agama Islam. Ia juga dikenal oleh dunia Barat sebagai seorang teolog muslim dengan sebutan Algazel. Al-Ghazali berasal dari lingkungan keluarga yang saleh dan memiliki kehidupan sederhana. Ayahnya merupakan seorang pengamal tasawuf di mana dirinya selalu menggunakan hasil dari pekerjaannya sebagai penunjang untuk mencukupi kebutuhan hidup para fukaha dan orang-orang yang membutuhkan pertolongan di daerahnya di samping tetap menafkahi keluarganya sendiri.

Ayah al-Ghazali selalu mengunjungi para fukaha untuk mendengarkan nasihat-nasihat dari mereka, sehingga ia pun memohon kepada Allah agar kelak anaknya dapat seperti para fukaha yang pintar dan luas ilmunya. Sayangnya, ayahnya tersebut telah wafat ketika al-Ghazali masih kecil hingga akhirnya ia dan saudaranya yang bernama Ahmad dititipkan kepada sahabat ayahnya yang dikenal pula sebagai ahli tasawuf (sufi) agar keduanya dapat dididik dan dibimbing sebagaimana wasiat dari ayahnya sebelum meninggal dunia.⁵¹

⁵⁰ Sutisna dkk., *Panorama Maqashid Syariah* (Bandung: Media Sains Indnesia, 2021), 26.

⁵¹ Rina Rosia, "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali D al-Ghazali idikan Islam," *Inspirasi*, vol. 1, no. 3 (2018): 90.

Setelah dititipkan, perjalanan awal keilmuan al-Ghazali turut diwarnai dengan belajar Al-Qur'an, hadis, riwayat para wali beserta kejiwaan mereka mengingat sahabat dari ayahnya merupakan seorang sufi. al-Ghazali juga menghafal beberapa syair tentang cinta dan orang yang sedang mabuk cinta.⁵² Setelah itu, al-Ghazali dipindahkan ke sekolah di daerah Thus yang memiliki beasiswa untuk para muridnya, sebab uang bekal dari peninggalan ayahnya sendiri telah habis dan kehidupan dari sahabat ayahnya yang begitu sederhana sebagai seorang sufi tidak mampu lagi untuk membiayai pendidikan al-Ghazali.

Di sekolah dasarnya, al-Ghazali akhirnya mendapatkan kesempatan untuk menempuh pendidikan secara gratis dari beberapa guru atau ulama. Pada masa itu, al-Ghazali mampu menguasai bahasa Arab dan juga Persia (Iran) dengan baik. Kecintaan al-Ghazali pada ilmu pengetahuan semakin membuat dirinya ingin menambah wawasan keilmuannya dengan turut mempelajari pokok-pokok agama, filsafat, *mantiq*, *ushul fiqh*, bahkan pendapat dari keempat mazhab dalam agama Islam.⁵³

Pada usia 7 tahun, al-Ghazali mulai mempelajari fikih bersama dengan guru fikih di sekolahnya yang juga merupakan seorang sufi terkemuka bernama Ahmad bin Muhammad Al-Razikani.⁵⁴ Kemudian ketika berusia 15 tahun, al-Ghazali pergi meninggalkan kota Thus menuju Mazardaran, untuk

⁵² Achmad Faizur Rosyad, *Mengenal Alam Suci Menapak Jejak Al Ghazali* (Yogyakarta: Kutub, 2004), 115.

⁵³ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali Kisah Hidup dan Pemikiran Sang Pembaru Islam* (Araska Publisher, 2020), 19–20.

⁵⁴ Azyumardi Azra dkk., *Ensiklopedi Islam 2* (Jakarta: Ihtiar Baru Van Hoeve, 2003), 84.

melanjutkan pendidikannya selama dua tahun untuk memperdalam ilmu fiqihnya dengan berguru kepada Abu Nasr al-Isma'ily. Selama berguru dengan al-Isma'ily, al-Ghazali juga menulis buku berjudul *Al-Ta'liqat* sampai akhirnya studinya telah selesai dan dirinya kembali pulang ke Thus.⁵⁵ Sesampainya di kampung halamannya al-Ghazali melanjutkan menuntut ilmunya bersama dengan Syekh Yusuf al-Nassaj untuk belajar mengenai dasar-dasar tasawuf selama tiga tahun.⁵⁶

Setelah itu, al-Ghazali kembali pergi meninggalkan kota untuk melanjutkan pendidikannya ke madrasah Nizamiyah Nisyapur.⁵⁷ Di tempat ini al-Ghazali belajar dengan sangat giat hingga dirinya memiliki kedekatan dengan salah seorang guru sekaligus ulama besar bernama Imam al-Haramayni al-Juwayni. Kedekatan al-Ghazali bahkan sampai membuat dirinya menjadi asisten dari al-Juwayni. Al-Juwayni pula yang mengajarkan al-Ghazali seputar *kalam*, logika dan filsafat di mana ilmu tersebut tidak diajarkan oleh guru-guru al-Ghazali yang lainnya. Sampai akhirnya, Al-Ghazali wafat pada tanggal 14 Jumadil Akhir tahun 505 H (1111 M) di usia 55 tahun dengan meninggalkan beberapa anak perempuan. Ada juga yang mengatakan dalam referensi lain, bahwa beliau meninggal dalam usia 54 tahun.⁵⁸

⁵⁵ Sutisna, *Panorama Maqashid Syariah*, 26.

⁵⁶ Satriak Guntoro dan Husni Thamrin, "Pemikiran Al Ghazali Tentang Konsep Uang," *Syariat*, vol. 4, no. 2 (2021), 20.

⁵⁷ Hasan Asari, *Pemikiran Nukilan Islam klasik gagasan pendidikan Abu Hamid al-Ghazali* (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2012), 17.

⁵⁸ Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Gaya Media Pertama, 2005), 209.

2. Karir Intelektual Al-Ghazali

Nizamiyah Nisyapur merupakan tempat pendidikan yang paling memberikan jasa dalam hal pengembangan keilmuan al-Ghazali. Selama di sini, al-Ghazali juga mempelajari dan berijtihad hingga benar-benar paham dengan berbagai permasalahan mazhab-mazhab mulai dari perbedaan pendapatnya, perbantahannya, teologinya, *ushul fiqh*-nya, logikanya dan membaca filsafat maupun berbagai hal lain yang masih ada kaitannya, serta menguasai pendapat-pendapat dari disiplin ilmu tersebut.⁵⁹

Kebersamaannya bersama dengan al-Juwayni juga menjadi awal mula dari karir intelektual al-Ghazali di mana dirinya pada masa itu sudah mulai mengajar dan membimbing untuk teman-teman seangkatannya di Nizamiyah Nisyapur.⁶⁰ Al-Juwayni yang mengetahui tentang kelebihan dari al-Ghazali akhirnya memberikan gelar kepadanya yaitu “*Bahrin Mughriq*” (suatu lautan yang menenggelamkan).

Di tahun 478 H/1085 M merupakan hari di mana al-Ghazali kehilangan sosok gurunya yakni Imam al-Haramayn al-Juwayni.⁶¹ Selanjutnya, al-Ghazali pergi meninggalkan Naisabur dan hendak menuju ke Muaskar dengan tujuan ingin bertemu dengan Nizam al-Mulk. Di daerah ini, al-Ghazali mendapat kesempatan untuk berdiskusi dengan ulama-ulama yang lain. Kecakapan dan keluasan ilmu yang ditunjukkan oleh Al-Ghazali dalam diskusi tersebut menjadikan dirinya begitu cepat dikenal oleh para ulama dan

⁵⁹ Sibawaihi, *Eskatologi Al-Ghazali dan Fazlurrahman: Studi Komparatif Epistemologi Klasik Kontemporer* (Bandung: Mizan Media Utama, 2004), 36.

⁶⁰ Hasan Asari, *Pemikiran Nukilan Islam klasik: gagasan pendidikan Abu Hamid al-Ghazali*, 18–19.

⁶¹ *Ibid.*, 21.

cependekian kala itu. Tak terkecuali Nizam al-Mulk juga terkesan melihat al-Ghazali, sehingga al-Ghazali diangkat menjadi guru besar di Nizamiyah Baghdad pada tahun 484 H/ 1091 M. Jabatan inilah yang membuat nama al-Ghazali terkenal sebagai ilmuan Islam di Irak.⁶²

Semasa mengajar di madrasah Nazamiyah Baghdad, Al-Ghazali tekun mempelajari filsafat secara mandiri.⁶³ Filsafat yang ia pelajari sendiri meliputi filsafat Yunani maupun filsafat Islam, khususnya mengenai pemikiran al-Farabi, Ibn Sina, Ibn Maskawaih, dan Ikhwan al-Shafa. Pemahamannya tentang filsafat juga al-Ghazali buktikan melalui beberapa karyanya seperti *al-Mawasid Falsafah*, *Tuhaful al-Falasiyah*. Selain itu, al-Ghazali juga menuntaskan studinya tentang teologi, ta'limiyah dan tasawuf secara lebih mendalam.

Perjalanan karir al-Ghazali terus berlanjut ketika dirinya ditunjuk untuk menjadi Rektor Universitas Nizamiyah di usianya yang genap 28 tahun oleh Perdana Menteri Nizam al-Mulk pada pemerintahan Khalifah Abbasiyah. Namun, jabatan sebagai Rektor Universitas Nizamiyah tidak begitu lama. Pada tahun 1095 M al-Ghazali memutuskan untuk meninggalkan profesinya sebagai guru, sebab beliau ingin menunaikan ibadah haji sekaligus melanjutkan perjalanan menuju Makkah al-Mukarramah. Sebelumnya, al-Ghazali sempat menjalani zuhud dan meninggalkan segala hal-hal duniawi. Seusai melaksanakan haji, al-Ghazali mengampiri wilayah Syam, dan

⁶² *ibid.*, 22.

⁶³ Himawijaya, *Mengenal Al-Ghazali Keraguan adalah Awal Keyakinan* (Bandung: Mizan Media Utama, 2004), 17.

memilih menetap di kota Damsyiq (Damaskus) untuk beberapa waktu sebelum kembali ke kampung halamannya, Thus.

Ketika di Damaskus, al-Ghazali menulis kitabnya yang berjudul *Ihya' Ulum ad-Din* saat dirinya sedang mengurung diri di masjid. Kitab yang dikarangnya merupakan paduan antara fikih dan tasawuf. Pengaruh buku ini menyelimuti seluruh dunia Islam dan masih terasa sampai sekarang.⁶⁴ Ketika al-Ghazali mulai menulis dan memulai susunan *Ihya' Ulum ad-Diin* sampai selesai, dirinya akhirnya menyadari bahwa semua ilmu yang dimiliki tanpa diiringi dengan amalan hanya akan bernilai sia-sia, sebaliknya, saat amalan tidak dilandasi dengan ilmu agama tidak akan menghasilkan apa-apa.

Hari-hari selanjutnya dihabiskan oleh al-Ghazali dengan terus melakukan amal saleh dan ibadah, sebab ia meyakini bahwa segala yang dipunyainya hanyalah titipan dari Allah Swt. Masa tua al-Ghazali memang bernuansa sufistik. Sebagai sufi, Al-Ghazali meyakini bahwa tasawuf merupakan jalan terbaik yang mampu menghantarkan pada kebenaran hakiki.⁶⁵ Sepulangnya al-Ghazali kembali ke Thus, kota kelahirannya setelah berhenti mengajar di madrasah Nizamiyah, al-Ghazali mendirikan sebuah halaqoh (sekolah khusus untuk calon sufi) yang diasuhnya sampai al-Ghazali wafat.

⁶⁴ Azyumardi Azra dkk, *Ensikopedi Islam 2*, 27.

⁶⁵ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum ad-din*, alih bahasa Ismail Ya'kub, (Jakarta: Faizan, 1983), 25.

3. Karya-Karya Al-Ghazali

Al-Ghazali meninggalkan beberapa karya ilmiah khusus di berbagai bidang disiplin ilmu, yaitu:⁶⁶

- a. *Al-Mankhul min Ta'liqat al-Ushul*. Ini adalah karya al-Ghazali yang pertama di bidang ushul fiqh. Kitab ini telah di-tahqiq (diedit) oleh Muhammad Hasan Haitu dan diterbitkan oleh Dar al-Fikr, Beirut.
- b. *Shifa' al-Ghalil fi Bayan al-Shabah wa al-Mukhil wa Masalik al-Ta'lil*. Kitab ini di-tahqiq oleh Hammid al-Kabisi untuk meraih gelar doktor di bidang Ushul fiqh dari Fakultas Syari'ah Al-Azhar.
- c. *Kitab Fi Mas'alati Taswib al-Mujtahidin*. Dalam catatan para ahli sejarah, kitab ini belum ditemukan.
- d. *Asas al-Qiyas*. Kitab yang berbicara secara khusus tentang qiyas ini telah di-tahqiq oleh Fahd bin Muhammad al-Sarhan dan telah diterbitkan oleh Maktabah al-'Ubaikan di Riyad.
- e. *Haqiqah al-Qaulain*. Kitab ini membahas adanya dua pendapat dari Imam Shafi'i tentang suatu masalah. Manuskripnya tersimpan di museum pusat di Intanbul.
- f. *Tahdhib al-Ushul*. Kitab ini disebutkan oleh al-Ghazali dalam al-Mustasfa. Manuskrip kitab ini juga belum dapat diketahui. Dari ungkapan al-Ghazali dalam al-Mustasfa, kitab tersebut lebih besar dari al-Mustasfa.

⁶⁶ Sutisna dkk, *Panorama Maqashid Syariah*, 33.

- g. *Al-Mustasfa Min 'Ilm al-Ushul*. Ini adalah kitab ushul fiqh yang menempatkan al-Ghazali sebagai tokoh ushuliyin mazhab Shafi'i.
- h. *Kimiyatus Sa'adah*. Ini adalah kitab yang membahas tentang aspek-aspek dalam menggapai kebahagiaan.

Meskipun demikian, jumlah kitab yang ditulis al-Ghazali sampai sekarang belum disepakati secara pasti oleh para penulis sejarahnya mengenai jumlahnya. Adapun beberapa karya al-Ghazali lainnya yang sering terdengar adalah seperti *Al-Iqtishad fi al-I'tiqad*, *Al-Tibr al-Masbuk fi Nashihat al-Muluk*, *Ijamul al-Awwam 'an Ilmi al-Kalam*, *Asraru al-Mu'ammalatiddin*, *Asraru al-Anwari al-Ilahiyah*, *Akhlaqu al-Abrar*, *Asraru al-Huruf wa al-Kalimat*, *Ayyuha al-Walad*, *Bidayatul al-Hidayah*, *Al-Basith Fii Furuu'i al-Madzab*, *Bayanu al-Qaulani li as-Syafi'ie*, *Rasailu ath-Thair*, *Rasailu al-Aqthab*, *Khulashatu ar-Rasaa'il*, *Khaqiqatu al-Qaulani*, *Fatikhatu al-Ulum*, *Al-Qanunu al-Kalbiyu*, *Al-Qanunu ar-Rasul*, *Al-qurbatu ila Allah*, *Ihya' ulumuddin*, *Khujjatu al-Khaq*, dan masih banyak lagi yang tidak bisa disebutkan secara keseluruhan.⁶⁷

D. Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali

Setiap manusia pasti ingin merasa bahagia, baik dalam interaksinya dengan keluarga, suami atau istri, anak, sahabat, tetangga dan masyarakat. Al-Ghazali tidak menyangkal bahwa itu merupakan bagian dari fitrah manusia untuk menginginkan

⁶⁷ Abidin Ibnu Rusn, *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), 27-30.

kebahagiaan dalam hidup.⁶⁸ Hal ini tidak bisa dipungkiri karena sudah menjadi kodrat manusia untuk merasa bahagia. Bahkan dapat dikatakan bahwa setiap saat, manusia akan berusaha membuat dirinya sendiri, anak-anaknya dan keluarganya, orang-orang disekitarnya dan sebagainya agar dapat merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan dapat dipahami sebagai perasaan atau hal positif yang dapat membawa kedamaian dan kepuasan terutama ketika setiap keinginan terpenuhi. Bahkan kebahagiaan juga menjadi sumber utama keharmonisan rumah tangga atau keluarga untuk kehidupan yang lebih baik.

Namun, bahagia tidak selalu soal kausalitasnya dengan hal-hal yang bersifat materialistis. Al-Ghazali menolak hal-hal yang dikatakan sebagai penyebab kebahagiaan seperti kesenangan, kerja keras, nafsu makan dan nafsu seksual, kekayaan, barang, serta kehormatan dan pengaruh sosial di suatu masyarakat.⁶⁹ Kenikmatan duniawi tidak bersifat abadi dan akan berakhir ketika manusia mati. Kesenangan semata akan hal-hal duniawi, tidak bisa menjamin kebahagiaan abadi. Sebagian besar pekerja seperti pedagang dan petani yang bekerja keras percaya bahwa hidup ini hanya sekali, justru tujuan hidup ini adalah bekerja keras mencari nafkah dan menjadi rutinitas hingga mati.⁷⁰

Manusia bahkan, demi melanggengkan dan menikmati kebahagiaan, mereka memiliki hasrat berlebihan akan makanan maupun hasrat seksual. Jika mereka lebih

⁶⁸ Norhashimah Yahya, dkk, "Element of happiness by Al Ghazali and relation in Islamic Psychospiritual", *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol. 10 No. 11 (2020), 1250.

⁶⁹ Mohd Annas Shafiq Ayob, dkk, "Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Ibn Miskawayh and al-Ghazali on Happiness)", *UMRAN-International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, Vol 8 No. 1 (2021), 39-53.

⁷⁰ Ibid.

puas dengan makanan dan seks, maka kebahagiaan yang mereka alami akan semakin tinggi. Namun ternyata, semua itu sifatnya sementara. Setelah terpuaskan, kebahagiaan dari makanan dan seksualitas itu menjadi tidak sama dengan apa yang dirasakan di awal. Al-Ghazali juga mengkritik manusia yang menganggap kekayaan sebagai kebahagiaan. Semakin kaya seseorang, semakin bahagia orang tersebut, ternyata tidak demikian. Karena sejatinya, banyak orang kaya yang kurang atau bahkan tidak bahagia. Hal tersebut mungkin menjadi sebab untuk merasa senang sesaat, tapi bukanlah kebahagiaan yang hakiki itu sendiri.

Beberapa manusia juga percaya bahwa kebahagiaan terkandung ketika memiliki banyak barang-barang mewah, seperti pakaian yang indah, kendaraan mahal, harta yang berlimpah, maupun tempat tinggal yang besar. Kehormatan, ketenaran dan pengaruh besar dalam masyarakat dapat mempengaruhi kebahagiaan, tetapi pada dasarnya tidak ada hubungannya dengan kebahagiaan. Sekalipun semua itu membuat manusia merasa apa yang mereka sebut sebagai bahagia, namun pada saat yang sama, hal tersebut juga menambah beban pikiran dan malah menjadi sumber masalah di kemudian hari. Hal tersebut memang tepat jika dikatakan sebagai sumber kebahagiaan yang sementara. Namun bukan berarti memiliki semua itu adalah bahagia yang sesungguhnya.

Bagi Al-Ghazali, kebahagiaan akan menemui empat tahapan, yaitu mengenal diri sendiri, mengenal Tuhan, mengenal dunia, dan mengenal akhirat.⁷¹ Setelah semua proses itu dilewati, barulah manusia akan mendapatkan sebuah kebahagiaan yang hakiki, yaitu kebahagiaan yang tidak melekatkan dirinya pada hal-hal yang

⁷¹ Al-Ghazali, *Metode Menggapai Kebahagiaan*, Terj. Haidar Bagir (Bandung: Mizan, 2014), 9-10.

sementara, yaitu duniawi. Oleh karenanya, kebahagiaan yang paling utama adalah kebahagiaan di akhirat, sedangkan kebahagiaan di dunia terkadang palsu, semu, dan banyak sekali manusia tertipu akannya.⁷² Bahagia dalam perspektif dunia hanyalah mengantarkan kepada ketidakpuasan. Hal ini yang menjadi salah satu penyebab mengapa manusia sulit menggapai kebahagiaan, yaitu mereka tidak memahami hakikatnya dari konsep bahagia.

Kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan melalui pencarian spiritualitas dan hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Pengembangan hubungan spiritual dengan Tuhan sangat menjadi penekanan. Oleh karenanya, kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan melalui pemurnian hati dan pengabdian kepada Tuhan, dan bahwa pencarian kebahagiaan melalui kekayaan, kekuasaan, dan kenikmatan materi tidak akan membawa kebahagiaan yang sejati dan abadi. Dalam pandangan Al-Ghazali, kebahagiaan sejati tidak terletak pada zat kimia tertentu dalam otak manusia, melainkan pada hubungan spiritual yang mendalam dengan Tuhan. Oleh karena itu, pandangannya tentang kebahagiaan lebih didasarkan pada pemahaman spiritual dan teologis daripada penjelasan kimia atau neurologis. Hanya hati yang lekat dengan Allah Swt lah yang akan mencapai kebahagiaan yang sejati ini.

Hal itu juga menjadi sebab dari mengapa perintah Allah agar manusia beribadah kepada-Nya sebenarnya merupakan sarana agar manusia tidak melupakan hakikatnya (tauhid) dan pada tahap selanjutnya agar manusia senantiasa mengenal-Nya di dalam hatinya. Mengenal Allah seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali

⁷² Yusuf Suharto dan Ishmatun Nihayah Ishmah, "Tasawuf Kebahagiaan dalam Pandangan Al-Ghazali," *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*, Vol. 6 No. 2 (2021): 44.

adalah puncak kebahagiaan.⁷³ Maka dengan demikian jelaslah bahwa kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan yang dibangun di atas dasar alam. Dengan fitrah (tauhid) manusia memperoleh kebahagiaannya, dan sebaliknya melupakan fitrah, berarti mempersulit diri sendiri untuk mendapatkan kebahagiaan. Jadi antara fitrah manusia yang tauhid dan kebahagiaan adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Manusia yang bahagia adalah manusia yang berjalan di atas kodratnya. Manusia yang sesuai dengan kodratnya adalah orang yang menuruti perintah dan menjauhi larangannya, itulah manusia yang bertakwa.

Ketika manusia kurang memahami bagaimana sesungguhnya konsep bahagia yang hakiki tersebut, maka mereka akan terjebak kepada kebahagiaan yang semu. Dalam memahami kebahagiaan yang hakiki, maka hati memiliki posisi penting di sini. Bahagia adalah perihal pengendalian hati. Karena raja yang mengendalikan keinginan manusia adalah hati, bukan akal.⁷⁴ Akal sendiri akan mengikuti keinginan yang diperintahkan oleh hati. Maka, manajemen untuk mensucikan hati akan menjadi sangat penting. Karena hati akan menentukan segalanya perihal bagaimana manusia berperilaku dan mengkonseptualkan realitas, termasuk dari apa yang disebut sebagai bahagia tersebut.

Oleh karenanya, pengetahuan menjadi penting di sini. Kebahagiaan muncul dari pengetahuan tentang bentuk fisik atau lahiriah diri sendiri, dan bentuk batin atau perasaan yang disebut hati atau ruh. Manusia yang berilmu bisa mengetahui segala yang ada di dunia (kebesaran Tuhan), maka tentunya hati ini akan merasa sangat

⁷³ Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali", *Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17 No. 1 (2019) :95.

⁷⁴ Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan: Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 43.

senang ketika mengetahui bahwa tidak ada yang lebih tinggi dari Allah. Ilmu Allah adalah satu-satunya objek ilmu yang paling tinggi sehingga yang mencapainya pasti akan merasakan puncak kenikmatan atau kebahagiaan. Pengetahuan menjadi kunci sebab dengan itu manusia dapat mengetahui mana yang benar dan mana yang salah, bagaimana berlaku yang seharusnya, sampai apa saja jalan yang akan mengantarkan manusia menuju keabadian dari kebahagiaan itu sendiri.

Dengan pengetahuan yang dimiliki, kebahagiaan yang dirasakan oleh satu orang bisa berbeda dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain. Rasa akan kebahagiaan itu dapat berbeda meski nikmat yang didupatkannya sama. Pengetahuan juga akan membawa manusia kepada bagaimana seharusnya memaknai kenikmatan itu sendiri. Kenikmatan yang dirasakan jika tidak hati-hati dalam memilih dan menikmatinya dapat berujung pada kehancuran diri. Padahal seharusnya kenikmatan dapat mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan sejati. Semua kelezatan duniawi dijadikan oleh Allah menjadi nikmat, namun dengan pengetahuan lah manusia dapat memilih dan memilah mana kenikmatan yang tidak boleh dinikmati karena ia semu serta mana kenikmatan yang boleh dirasakan karena ia akan mengantarkan manusia kepada kenikmatan yang diridhai Allah sehingga nikmat itu pun menjadi kebahagiaan yang hakiki.

BAB IV

ANALISIS PEMIKIRAN KEBAHAGIAAN MARCUS AURELIUS DAN AL-GHAZALI

A. Mencapai Kebahagiaan Menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali

1. Mencapai Kebahagiaan Perspektif Marcus Aurelius

Adapun untuk mencapai kebahagiaan dalam pemikiran Aurelius, memiliki beberapa langkah. Mulai dari pendefinisian akan bahagia itu sendiri sampai kepada sebuah konsepsi umum dan lazim dalam filsafat stoa, yaitu perihal pengendalian diri. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Bahagia

Dengan mengerti bagaimana dan apa sesungguhnya kebahagiaan itu, akan memunculkan kesadaran yang memikirkannya. Ketika hal tersebut mampu didefinisikan dengan baik, maka secara sadar juga definisi bahagia yang semacam itu akan dicapai oleh tindakan. Sebaliknya, salah mendefinisikan kebahagiaan akan sangat fatal bagi manusia itu sendiri, karena kebahagiaan yang salah didefinisikan, maka dalam waktu yang sama, ia telah salah mengejar apa yang seharusnya tidak perlu dikejar.

Misalnya, kebahagiaan didefinisikan dengan materi, maka manusia akan terus menerus mengejarnya. Tapi nyatanya, hal itu bukanlah kebahagiaan, melainkan hanya salah satu sebab yang sementara. Maka, saat mengejarnya, manusia akan kesusahan. Saat mendapatkannya dengan berlebih, ia akan hampa. Karena

sebenarnya, hal tersebut itu bukanlah kebahagiaan yang sejati itu sendiri. Oleh karenanya, definisi ini sangat penting untuk mengetahui dengan baik dari apa yang sebenarnya manusia cari dan butuhkan.

Dalam hal mendefinisikan kematian, manusia memiliki sisi emosional yang gelap. Alam bawah sadar telah menguraikan betapa menyakitkan kematian itu, bagaimana tidak ada kehidupan seperti yang kita kenal, bagaimana individu mungkin melupakannya atau bahkan bersukacita dan bagaimana kita terbiasa memikirkan kematian sebagai hal yang menakutkan dan menyeramkan.

Bagaimana melepaskan diri dari kecemasan dan ketakutan akan kematian? Marcus Aurelius memberi solusi: “kita meski kembali ke definisi kematian secara apa adanya. Marcus Aurelius dalam buku *Meditasi* mengatakan

“Apa itu kematian? saat orang memandang kematian dalam dirinya bayang-bayang terornya, maka kematian tak lain hanyalah salah satu kegiatan alam, dan orang yang takut pada kegiatan alam, berarti ia kekanak-kanakan. Apa aku bilang? kematian bukan hanya sekadar kegiatan alam, tetapi juga sangat berguna baginya.”⁷⁵

b. Memiliki Pikiran Rasional

Karena pemikiran Aurelius sangat mengandalkan kekuatan akal, maka menjadi rasional adalah syarat untuk mewujudkan kebahagiaan ala stoik. Aurelius mengatakan bahwa pikiran adalah benar-benar

⁷⁵ A. Setyo Wibowo, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoisisme*, (Yogyakarta: Kanisius, 2021), 165.

milik manusia sebagai personal.⁷⁶ Artinya, personal itu harus dapat memisahkan mana yang rasional dan mana yang tidak. Setelah pemilahan itu semua, barulah kita dapat mengetahui mana yang dapat dicerna dan ditindaki secara rasional, mapun mana yang tidak. Semua itu dikarenakan hal yang tidak rasional dalam perspektif stoik soal kaitannya dengan kebahagiaan, hanya akan menghambat jalan menuju kebahagiaan itu sendiri.

Marcus Aurelius sering mengatakan pada dirinya sendiri apa itu stoisisme, jika kita diperlihatkan. Meskipun kita membaca ini ribuan tahun kemudian, ide-ide ini masih relevan karena dimaksudkan untuk membantunya. Dia mungkin membantu kesan yang buruk hari itu atau berperilaku egois. Dia mungkin merengkek dan berjuang melawan sesuatu yang telah terjadi, atau dia mungkin menaruh harapannya pada sesuatu yang tidak bisa dikendalikan. Mungkin dia diingatkan karena dia sudah lama tidak memikirkan topik ini. Mari bersihkan otak kita dan hadapi situasinya secara langsung, apapun itu.

Misalnya pada niat untuk melakukan sesuatu namun ada yang menghalanginya. Rasional itu akan terlihat apabila manusia mampu memisahkan mana yang bisa dikendalikan dan mana yang tidak. Orang yang rasional, akan melihat niat adalah kekuatan untuk beradaptasi kepada situasi apapun. Sementara, orang lain hanya dapat

⁷⁶ Ibid., 194.

menghalangi tindakan manusia, namun tidak dapat menghalangi niat, dan dengan niat itu lah manusia akan beradaptasi untuk mencari alternatifnya.⁷⁷ Oleh karenanya, menjadi rasional amat penting untuk memilah dan menentukan tindakan.

c. Melatih Pengendalian Diri

Cara pengendalian diri yang telah didapatkan dari pikiran rasional, harus menjadi habit untuk melatih dan mengembangkan kesadaran. Jika manusia pertama-tama akan mulai dengan menetapkan pikiran pada hal-hal yang tidak diragukan lagi baik kebijaksanaan, pengendalian diri, keadilan, keberanian dengan prasangka ini, maka manusia tidak akan lagi dapat mendengarkan ungkapan populer bahwa ada terlalu banyak hal baik untuk dilakukan.⁷⁸ Oleh karenanya, manusia dapat memilih sendiri dengan bebas (sebagai hasil dari analisa rasionya) atas mana yang baik dan buruk, dan mana nantinya yang akan dipilih sebagai jalan hidup dan kesadaran yang dapat dikendalikan.

Apa-apa yang bisa dikendalikan harus dikendalikan, bukan yang tidak bisa untuk dipaksakan kendalinya. Sesuatu yang tidak bisa dikendalikan dan manusia berusaha mengendalikannya, hanya akan menjatuhkannya ke dalam jurang-jurang penyesalan. Misalnya saat Aurelius mengajarkan untuk mengerti dengan sadar bahwa kematian

⁷⁷ Marcus Aurelius, *Meditasi*, 105.

⁷⁸ Marcus Aurelius, *Meditasi*, 103.

adalah hal yang wajar dan salah satu dari kegiatan alam.⁷⁹ Maka, orang tak perlu terlalu risau dengan hal tersebut, karena memang manusia tidak memiliki kendali akalunya. Sebaliknya, ketika manusia sadar, lalu mengendalikan hal yang bisa ia kendalikan, ia akan bahagia dan tidak terlalu khawatir.

Dalam konteks tersebut, ia mengendalikan persepsinya dengan mengendalikan ketenangan yang ada di dalam diri, dan itu lah yang bisa dikendalikan. Pengendalian semacam ini sangat diperlukan untuk mewujudkan kebahagiaan-kebahagiaan di setiap fase dimana manusia dihadapkan pada kenyataan, yang sekalipun pahit sekali. Pengendalian diri ini dilakukan untuk mengendalikan hati agar senantiasa dapat tenang dengan segala kemungkinan buruk yang datang dari luar. Jadi, seburuk-buruknya sesuatu yang terjadi di luar diri kita dan kita tidak bisa mengontrolnya, kebahagiaan tetap akan mampu didapatkan apabila ia berhasil mengendalikan apa yang ada di dalam dirinya, mulai dari persepsi, emosi, perspektif, dsb.

2. Mencapai Kebahagiaan Perspektif Al-Ghazali

Kebahagiaan adalah sesuatu yang dialami dan dirasakan hati, sedangkan hati tidaklah diam, melainkan amat dinamis. Oleh karena itu, keteguhan dan semangat dalam menempuh perjalanan hidup harus terus dipelihara agar kita bisa sampai tujuan. Kebahagiaan bukanlah kemampuan pikiran untuk merumuskannya. Kita tidak akan merasakan bahagia hanya dengan

⁷⁹ Ibid., 94.

menghafalkan rumus-rumusnya, akan tetapi untuk mewujudkannya perlu upaya-upaya yang nyata.⁸⁰

Upaya meraih kebahagiaan adalah proses terus-menerus untuk mengumpulkan semua kebaikan: kekayaan, kehormatan, kepandaian, kecantikan, persahabatan dan lain sebagainya. Cara pertama untuk mencapai kebahagiaan adalah menggunakan akal, karena akal adalah satu-satunya yang membedakan manusia dengan binatang. Akal digunakan untuk memilih yang benar dan yang lebih baik diantara yang kurang baik. Dalam pilihan tersebut kita tidak hanya melihat data yang ada, akan tetapi kemungkinan di masa depan.⁸¹

Seringkali yang kurang baik kita korbankan demi sesuatu yang lebih baik di masa depan. Sedangkan menurut filsuf sebelum Aristoteles, seperti Phytagoras, Socrates, dan Plato, kebahagiaan hanya bisa dicapai oleh jiwa, oleh karena itu ketika mengklasifikasikan bahagia mereka hanya membatasi pada bagian-bagian jiwa saja seperti: kearifan, keberanian, kesederhanaan, dan keadilan. Kebahagiaan hanya akan berkurang jika manusia mempunyai pikiran yang lemah., dengan demikian kemiskinan, nama baik, wibawa, ataupun kekurangan lain di luar badan tidak akan merusak nilai kebahagiaan.⁸²

Menurut Aristoteles, kebahagiaan dibagi menjadi lima bagian, yaitu: pertama kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan kelembutan

⁸⁰ Ibnu Burdah, *Kebahagiaan Sejati*, (Yogyakarta: Titian Wacana), 2011, 29-32.

⁸¹ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekamata Media, 2006) 44-45.

⁸² Fuadi, Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode mendapatkan Kebahagiaan”, *Jurnal ArRaniry*, Vol. 20, No. 1, (April, 2018), 19.

indrawi, kedua kebahagiaan karena mempunyai kerabat, ketiga kebahagiaan karena mempunyai nama baik dan termasyhur, keempat kebahagiaan karena sukses dalam berbagai hal, kelima kebahagiaan karena mempunyai pola pikir yang benar dan punya keyakinan yang mantap. Menurut Aristoteles, dengan tercapainya kelima hal tersebut maka barulah manusia akan mencapai bahagia yang sempurna.⁸³

Perwujudan paling otentik dari religiusitas seseorang adalah kebahagiaan yang hadir di dalam kehidupan manusia. Mengenal diri sendiri lalu Allah adalah cara untuk menempuh jalan menuju kebahagiaan yang hakiki. Dalam hal tersebut, al-Ghazali pernah menulis *Kimiya Sa'adah* atau yang memiliki arti kimia kebahagiaan. Dalam buku tersebut, diringkas bagaimana empat tahapan bagi manusia untuk meraih kebahagiaan. Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pengetahuan Diri Sendiri

Mengetahui siapa diri sendiri adalah syarat pertama untuk mengenal Tuhan.⁸⁴ Pertanyaan-pertanyaan reflektif soal siapa itu manusia, terlebih mempertanyakan siapa personalitasnya secara subjektif adalah jalan untuk mengenal dan takjub kepada Allah yang telah menciptakan dirinya. Terlebih pada pengetahuan tentang jiwa lebih banyak berperan membawa manusia pada pengetahuan akan Allah. Jika jasad diibaratkan seperti kuda, maka jiwa adalah

⁸³ Ibid.

⁸⁴ Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, *Kimiya Al-Sa'adah (Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi)* (Jakarta: Zaman, 2001), 11.

penunggangnya. Oleh karenanya, bukan hanya mengenali jasad diri sendiri, namun juga bagaimana jiwa itu diidentifikasi untuk mengerti betapa hebatnya ciptaan Allah.

b. Pengetahuan Akan Tuhan

Merenung akan Tuhan akan memunculkan suatu upaya pengenalan yang reflektif setelah mengenal diri sendiri. Manusia telah diberikan seperangkat akal yang menabjukan untuk mengenali Allah sesuai dengan apa yang Allah tentukan. Hal tersebut juga yang akan adalah cara untuk mengerti bagaimana Allah itu dengan lebih dalam. Ketika kesadaran semacam itu sudah mulai dikenali, maka Allah akan menjadi satu-satunya subjek pengetahuan tertinggi, sehingga orang yang mencapainya pasti akan merasakan puncak kenikmatan.⁸⁵ Bagian penting dari pengetahuan tentang Allah muncul selama kontemplasi tentang tubuh manusia yang begitu kompleks sehingga terbentuk dari satu tetes saja mani dengan kekuatannya.

c. Pengetahuan Perihal Dunia

Manusia dalam hidupnya terikat dengan materi yang bersifat duniawi. Tapi nafsu tubuh yang tertanam dalam dirinya untuk memenuhi kebutuhan itu cenderung memberontak melawan akal, oleh karena itu nafsu jasmani harus dikendalikan oleh hukum-hukum

⁸⁵ Ibid., 24.

Allah yang diajarkan oleh Nabi.⁸⁶ Hukum Allah yang diberikan itu bertujuan untuk mengatur manusia agar dapat mengendalikan diri dari segala hal yang akan merenggut kebahagiaan. Itulah mengapa, setelah mengenal Allah, mengenal dunia menjadi penting sebab jika mengenal dunia tanpa mengenal Allah, manusia akan sangat berliku dalam mendapatkan kebahagiaan yang hakiki itu sendiri.

d. Pengetahuan Perihal Akhirat

Setelah paham bahwa dunia hanya sementara, maka manusia akan mempertanyakan dimana sesungguhnya letak kebahagiaan yang hakiki tersebut. Dalam prosesnya, manusia saat mulai mengenal konsepsi akan akhirat akan mengetahui bahwa semua penderitaan yang ditanggung jiwa setelah kematian disebabkan oleh cinta dunia yang berlebihan. Sebab dunia itu fana dan hanya akan memberikan kebahagiaan yang sementara, maka urusan utama manusia yang hidup di dunia ini adalah untuk mempersiapkan akhirat yang akan datang, dan keselamatan hanya untuk mereka yang mengikuti ajaran Allah. Manusia yang hanya memikirkan dunia akan gagal mencapai kebahagiaan karena ia gagal memenuhi tujuan penciptaannya.⁸⁷ Paradigma ini nantinya akan menuntun manusia untuk mengetahui kebahagiaan tertinggi, yaitu berjumpa dengan Allah saat cinta kepada-Nya telah memuncak dan tersucikan dari segala yang fana.

⁸⁶ Ibid., 50.

⁸⁷ Ibid., 55.

B. Persamaan Konsep Kebahagiaan antara Marcus Aurelius dan Al-Ghazali

1. Sumber Kebahagiaan

Marcus Aurelius dan al-Ghazali, memiliki persepsi yang sama mengenai sumber kebahagiaan. Keduanya memberi aksentuasi bahwa kebahagiaan kita terpaut pada kualitas pikiran masing-masing individu.

Marcus Aurelius menjelaskan kepribadian kita akan terkonstruksi berdasarkan dengan apa yang kita pikirkan. Metode berpikir dapat mengubah asumsi pada citra yang buruk. Pikiran juga berfungsi mengekalkan intensitas kebahagiaan, dengan cara menyimpannya di dalam memori. Karena otak adalah properti yang pada dasarnya dimiliki secara utuh oleh individu tanpa intervensi dari luar.

Sedangkan Al-Ghazali berpendapat bahwasannya sumber menuju kebahagiaan tidak dapat dilepaskan dari jiwa (*qalb*) manusia. Dan harus dalam keadaan bersih dan suci maka secara otomatis kebahagiaan akan diperolehnya meliputi dengan latihan yaitu *tazkiyat an-nafs* yang meliputi *Tahhir* (pembersihan), dan *tanmiyat* (menumbuh kembangkan) agar mencapai *ma'rifatullah*.

Marcus Aurelius dan Al-Ghazali sama-sama setuju mengenai pentingnya penggunaan otak untuk cara berpikir dengan baik dan benar, untuk menghilangkan hal-hal negatif yang singgah dalam pikiran.

2. Hedonisme atau Penggunaan Harta

Marcus Aurelius dan Al-Ghazali sama-sama berpendapat bahwa akumulasi harta yang berlimpah tidak serta merta berbanding lurus dengan

timbulnya kebahagiaan. Jika dikelola dengan tak semestinya, Kenikmatan duniawi tidak bersifat abadi dan akan berakhir ketika manusia mati. Kesenangan semata akan hal-hal duniawi, tidak bisa menjamin kebahagiaan abadi. Sebagian besar pekerja seperti pedagang dan petani yang bekerja keras percaya bahwa hidup ini hanya sekali, justru tujuan hidup ini adalah bekerja keras mencari nafkah dan menjadi rutinitas hingga mati.

Marcus Aurelius, menjelaskan bahwa pengendalian diri dalam mengelola harta sulit dilakukan dengan cara memperoleh harta, lebih-lebih, jika dalam proses akumulatif nya membawa pengorbanan jiwa. Kebahagiaan tidak ambivalen dengan harta. Kebahagiaan bukan semata-mata tujuan akhir yang hendak dicapai, serta sifatnya tidak personal. dimana kebahagiaan yang bersumber dari hal-hal materi adalah sementara dan dapat lenyap dalam sekejap. Oleh karena itu, Aurelius menekankan pentingnya untuk tidak terlalu bergantung pada kebahagiaan yang bersifat material.

Sedangkan Al-Ghazali menolak hal-hal yang dikatakan sebagai penyebab kebahagiaan seperti kesenangan, kerja keras, nafsu makan dan nafsu seksual, kekayaan, barang, serta kehormatan dan pengaruh sosial di suatu masyarakat.⁸⁸ Kenikmatan duniawi tidak bersifat abadi dan akan berakhir ketika manusia mati. Kesenangan semata akan hal-hal duniawi, tidak bisa menjamin kebahagiaan abadi. Sebagian besar pekerja seperti pedagang dan petani yang bekerja keras percaya bahwa hidup ini hanya sekali, justru

⁸⁸ Mohd Annas Shafiq Ayob, Noor Syahida Md Soh, dan Mohd Norazri Mohamad Zaini, "Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Ibn Miskawayh and al-Ghazali on Happiness)", *UMRAN-International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, Vol 8 No. 1 (2021): 39-53.

tujuan hidup ini adalah bekerja keras mencari nafkah dan menjadi rutinitas hingga mati.

Jadi menurut Marcus Aurelius dan al-Ghazali, akan lebih baik jikalau harta dijadikan sebagai salah satu sumber kehidupan dan tidak dijadikan sebagai suatu hal yang mengantarkan atau menjerumuskan ke dalam sebuah kesengsaraan kelak.

3. *Self Love*

Al-Ghazali dan Marcus Aurelius sama-sama memiliki kecintaan terhadap diri sendiri. Dikarenakan mencintai diri sendiri merupakan langkah awal dari sebuah kebahagiaan. Adapun cara mencintai diri sendiri menurut Marcus Aurelius ialah percaya bahwa berjuang untuk menjadi lebih baik adalah usaha yang mulia. Banyak orang bahkan tidak peduli. Apakah kita menginginkan perut *sixpack* karena kita mendorong diri kita sendiri dan berdedikasi pada tujuan yang menantang, atau apakah kita melakukannya karena kita bangga pada diri sendiri dan kedangkalan kita merusak proses ini? Atau apakah kita menanggalkan pakaian kita untuk mengesankan orang lain? Apakah kita berpartisipasi dalam maraton untuk mendorong diri kita sendiri hingga batasnya atau apakah kita melakukannya untuk melepaskan diri dari kesulitan kita di rumah?

Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditasi* mengatakan:

“Saya terus-menerus kagum dengan betapa mudahnya kita mencintai diri kita sendiri di atas semua orang lain, namun kita lebih mementingkan pendapat orang lain daripada penilaian kita sendiri. Seberapa besar

kepercayaan yang kita berikan pada pendapat rekan-rekan kita tentang kita dan betapa sedikit kepercayaan kita terhadap pendapat kita sendiri”⁸⁹

Sedangkan, al-Ghazali adalah dengan mengetahui siapa diri sendiri yang menjadikan syarat pertama sebelum mengenal Tuhan.⁹⁰ Pertanyaan-pertanyaan reflektif soal siapa itu manusia, terlebih mempertanyakan siapa personalitasnya secara subjektif adalah jalan untuk mengenal dan takjub kepada Allah yang telah menciptakan dirinya. Terlebih pada pengetahuan tentang jiwa lebih banyak berperan membawa manusia pada pengetahuan akan Allah. Jika jasad diibaratkan seperti kuda, maka jiwa adalah penunggangnya. Oleh karenanya, bukan hanya mengenali jasad diri sendiri, namun juga bagaimana jiwa itu diidentifikasi untuk mengerti betapa hebatnya ciptaan Allah

Marcus Aurelius dan Al-Ghazali sama-sama memaknai mencintai diri sendiri merupakan langkah awal dari kebahagiaan serta bagaimana cara kita agar lebih percaya diri dalam mengontrol diri dari perubahan zaman serta cara mencegah dari hal-hal yang negatif, seperti gangguan gadget serta cara agar bersikap tak acuh dalam hal yang tidak perlu dipikirkan.

C. Perbedaan Konsep Kebahagiaan antara Marcus Aurelius dan Al-Ghazali

1. Konsep Kebahagiaan

Adapun konsep bahagia menurut Marcus Aurelius lebih condong dalam akal guna meraih kebahagiaan. Namun, Al- ghazali menentang akan hal itu

⁸⁹ Saniati, “Konsep hidup Bahagia Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka dan Filsafat Stoisisme Marcus Aurelius” (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Banten, 2022), 104

⁹⁰ Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, *Kimiya Al-Sa’adah*, 11.

dikarenakan akal akan selalu mengikuti segala keinginan yang diperintahkan oleh hati. Al-Ghazali ialah perihal pengendalian hati yang nantinya akan berkesinambungan dengan ketauhidan dan menghasilkan kebahagiaan yang bersifat ma'rifatullah. Karena bagi al-Ghazali yang dapat memimpin kita dalam mengendalikan keinginan ialah hati, bukan akal. Sedangkan konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ialah bagaimana kita mengaplikasikan akal kita dalam mengambil sebuah tindakan yang akan mengantarkan kita pada kebahagiaan.

Dapat kita lihat meskipun memiliki sumber kebahagiaan yang sama yaitu pada diri sendiri namun dalam konsep kebahagiaan Marcus Aurelius dan al-Ghazali memiliki perbedaan yang signifikan.

2. Keterlibatan Tuhan

Dalam pandangan kaum stoa secara umum, sikap hidup yang menyelaraskan diri dengan kehendak Ilahi disebut sebagai etika katekontik, di mana ajaran stoa selalu melibatkan peran dewa-dewa dalam mitologi Yunani Kuno.⁹¹

Marcus Aurelius berkata:

“Orang yang tidak adil bertindak melawan para dewa. Karena sejauh sifat alam semesta membuat makhluk-makhluk rasional demi satu sama lain, dengan tujuan saling menguntungkan berdasarkan nilai sejati dan tidak pernah merugikan, siapa pun yang melanggar kehendak alam jelas-jelas bertindak melawan dewa-dewa tertua”.

⁹¹ Ibid., 102.

Stoisisme pada dasarnya adalah sistem kepercayaan pantheist, tetapi ada ketidakjelasan dalam pemikiran tentang Tuhan dan dewa yang merupakan salah satu kelemahan internalnya.

Sementara dalam pandangan al-Ghazali seringkali menyebut Tuhan saat membicarakan kebahagiaan. Karena selama kita terus mengabdikan hidup kita secara eksklusif kepada Tuhan, kebahagiaan tidak akan jauh untuknya. Agar manusia senantiasa mengikuti jalan kebenaran, manusia berkembang menjadi makhluk yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan. Kebahagiaan adalah kualitas yang muncul di dalam hati, itu tidak ditemukan dalam kepemilikan materi yang sementara atau ruang terbatas. Agar manusia senantiasa mengikuti jalan kebenaran, manusia berkembang menjadi makhluk yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan. Mereka yang beriman dan berperilaku sopan akan mengalami kebahagiaan dan Tuhan akan bergembira atasnya sebagai semacam penghormatan pada umat manusia atas usahanya menekan dorongannya untuk berbuat jahat dan keberhasilannya dalam berbuat baik.

3. Menggapai Kebahagiaan

Kaum stoa, termasuk Socrates, Plato, Aristoteles, dan Epicurus maka percaya bahwa kebajikan atau kesalehan adalah kunci kebahagiaan dan tidak terletak pada kepemilikan harta benda seperti kekayaan, kesehatan, kemasyhuran, dan kesuksesan. Menurut Marcus Aurelius, kebajikan adalah salah satu kualitas yang memanifestasikan dirinya lebih penuh daripada yang kita perkirakan dan merupakan sesuatu yang tidak dapat dimiliki seseorang sepenuhnya. Menahan amarah adalah teknik untuk mengendalikan perasaan

kita dengan menahan diri dari mengantisipasi masa depan dan membuat tebakan yang cerdas tentang apa yang akan terjadi di masa mendatang. Gagasan tentang kebahagiaan yang dikembangkan oleh filsafat stoisisme dianggap oleh beberapa orang sebagai obat ampuh untuk materialisme dan hedonisme yang mengganggu masyarakat saat ini.

Adapun mencapai kebahagiaan yang sejati menurut al-Ghazali itu dengan menjalani proses atau tahapan yang bersifat spiritualitas karena menurut al-Ghazali kebahagiaan yang sejati ialah ma'rifatullah. Ada empat tahapan yang dikenalkan oleh al-Ghazali dalam menggapai kebahagiaan, yaitu mengenal diri sendiri, mengenal Tuhan, mengenal dunia, dan mengenal akhirat. Setelah semua proses itu dilewati, barulah manusia akan mendapatkan sebuah kebahagiaan yang hakiki, yaitu kebahagiaan yang tidak melekatkan dirinya pada hal-hal yang sementara, yaitu duniawi.

D. Implikasi Kebahagiaan Terhadap Masyarakat Modern

Semakin berkembangnya era modern juga semakin berkembangnya teknologi pada masyarakat modern. Era modern juga identik dengan sikap serta cara berpikir kearah yang lebih rasional, serta beraktivitas secara efektif dan efisien dengan tujuan agar mampu menghemat tenaga dan waktu untuk memenuhi kebutuhan hidup.⁹² Sehingga manusia tidak dapat jauh dari peran teknologi itu sendiri dalam kehidupannya.

Dalam menggapai kebahagiaan, masyarakat modern lebih cenderung dengan hedonisme atau mendapatkan kebahagiaan yang bersifat sementara.

⁹² Joan Hesto dan Sri Muhammad, *Perubahan Sosial* (Jakarta : PT. Cempaka Putih, 2022), 37.

Maka dari itu peneliti ingin mengaplikasikan kebahagiaan dari kedua tokoh yaitu Marcus Aurelius dan al-Ghazali yang dimana kajian mengenai kebahagiaan ini menjadi relevan ketika problem hedonism di era modern saat ini telah mendistorsi makna kebahagiaan sebagai pemuasan nafsu dan keserakahan mengejar keunggulan finansial.

Marcus Aurelius berkata: “Kamu memiliki kendali atas pikiranmu bukan kejadian-kejadian di luar sana. Sadari ini, dan kamu akan menemukan kekuatan.”⁹³ Marcus Aurelius selalu menekankan prinsip dikotomi pengendalian diri, bahwa sebenarnya ada hal-hal dalam hidup yang dapat manusia kendalikan, dan beberapa tidak. Ini yang akan menjadi peran penting terhadap masyarakat modern yang dimana kita perlu mengendalikan diri dalam hal-hal yang berada dalam kendali kita. Karena hal yang bersifat diluar kendali kita akan menjadi kebahagiaan yang bersifat sementara untuk kedepannya.

Semakin majunya teknologi masyarakat akan betergantung pada teknologi tersebut dan akan mengalami kekurangan dalam hal agamis. Namun, al-Ghazali telah menegaskan bahwasanya kebahagiaan sejati dapat ditemukan melalui spiritual. Adapun hal yang bersifat hedonis atau kebahagiaan yang bersifat sementara lebih baik dijadikan sumber kehidupan agar tidak menjadi sumber masalah di kemudian hari.

Dapat dilihat Marcus Aurelius dan al-Ghazali memiliki pandangan yang sama terhadap masyarakat modern dalam mengimplikasikan kebahagiaan.

⁹³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, (Jakarta: Kompas, 2019), 68.

Dimana kebahagiaan yang bersifat sementara atau bersifat hedonis tidak akan menghasilkan kebahagiaan yang hakiki. Meskipun dalam penerapannya memiliki perbedaan Al- Ghazali lebih cenderung menggunakan hati dalam menggapai kebahagiaan dan Marcus Aurelius lebih menggunakan akal dalam menggapai kebahagiaan. Peneliti menyadari bahwasannya kedua hal ini bisa menjadikan sebuah kebajikan sejati apabila masyarakat modern lebih cenderung mengaplikasikan kebahagiaan melalui teknologi ataupun hedonis. Selain menggunakan akal, kita juga harus menggunakan hati kita dalam menggapai kebahagiaan kedua hal ini harus saling berkesinambungan seiring berkembeangnya zaman.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dijelaskan dari bab awal hingga bab akhir ini mempunyai kesimpulan:

1. Secara konseptual, konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius ialah bagaimana kita mengaplikasikan akal kita dalam mengambil sebuah tindakan yang akan mengantarkan kita pada kebahagiaan. Sedangkan, kebahagiaan menurut al-Ghazali ialah perihal pengendalian hati yang nantinya akan berkesinambungan dengan ketauhidan dan menghasilkan kebahagiaan yang bersifat ma'rifatullah. Dapat disimpulkan dari sudut pandang di atas bahwa Marcus Aurelius lebih mengutamakan akal dan pengalaman empiris, sedangkan al-Ghazali lebih mengedepankan hatinya serta di imbangi dengan hal spiritual.
2. Persamaan paling terlihat dari konsep kebahagiaan Marcus Aurelius dan al-Ghazali yaitu pada aspek penggunaan harta. Kedua tokoh tersebut sepakat bahwasannya akan lebih baik jika harta dijadikan salah satu sumber kehidupan dan tidak dijadikan sebagai suatu hal yang dapat menjerumuskan ke dalam sebuah kesengsaraan kelak. Adapun tentang sumber kebahagiaan, Marcus Aurelius dan al-Ghazali memiliki pendapat yang sama bahwa sumber kebahagiaan berada dalam jiwa manusia atau diri sendiri.

Perbedaan yang paling mencolok yaitu pada keterlibatan Tuhan, dimana Marcus Aurelius sedikit sekali melibatkan kontribusi Tuhan maupun

dewa. Sementara al-Ghazali selalu melibatkan Tuhan pada setiap aspek pemikiran-pemikirannya. Sedangkan dalam menggapai kebahagiaan, Marcus Aurelius menggapai kebahagiaan dengan cara menahan amarah dan mampu mengontrol emosi dalam diri kita. Akan tetapi al-Ghazali memiliki empat tahapan yaitu: mengenal diri sendiri, mengenal Tuhan, mengenal dunia, dan mengenal akhirat.

B. Saran

Dari penelitian yang dilakukan peneliti disini, peneliti akan memberikan saran yang mungkin dapat berguna dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pembaca maupun peneliti. Teruntuk pembaca atau masyarakat, diharapkan untuk lebih bisa memilih dengan cermat dalam menyimpulkan suatu kebahagiaan. Hal ini diperlukan untuk pembaca atau masyarakat ketika menghadapi kebahagiaan-kebahagiaan yang sifatnya hanya sementara. Oleh karena itu, untuk mengetahui kebahagiaan sejati maka masyarakat harus bisa lebih berpikir jernih dalam menyimpulkan kebahagiaan..

Diharapkan para pembaca dapat mengembangkan penelitian ini untuk menemukan hal-hal baru dalam memecahkan problem-problem masyarakat mendatang. Peneliti menyadari bahwasannya masih banyak kekurangan dan dalam penelitian ini dirasa masih jauh dari kata sempurna

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdullah, Mudhofir. *Mukjizat Tafakur: Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualitas*. Yogyakarta: Teras. 2012.
- Al-Lathif, M. Ghofur. *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali Kisah Hidup dan Pemikiran Sang Pembaru Islam*. Yogyakarta Araska Publisher. 2020.
- Asari, Hasan. *Pemikiran Nukilan Islam klasik gagasan pendidikan Abu Hamid al-Ghazali*. Medan: Perdana Mulya Sarana. 2012.
- Aurelius, Marcus. *Meditasi*. terj. Nisa Khoiriah. Jogjakarta: Basabasi. 2020.
- Azra, Azyumardi dkk. *Ensiklopedi Islam 2*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve. 2003.
- Azwar, Saifuddin. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.
- Bertens, K. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius. 1999.
- Burdah, Ibnu. *Kebahagiaan Sejati*. Yogyakarta: Titian Wacana. 2011.
- Delfgaauw, Bernard. *Sejarah Ringkas Filsafat Barat*. Yogyakarta: Tiara Wacana. 1992.
- Effendi, Rusfian. *Filsafat Kebahagiaan: Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi*. Yogyakarta: Deepublish. 2017.
- Ghazali. *Ihya' Ulum ad-din, alih bahasa Ismail Ya'kub*. Jakarta: Faizan. 1983.
- . *Metode Mengapai Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan*. terj. Haidar Bagir. Bandung: Mizan. 2014.
- Hadiwijono, Harun. *Sari Sejarah Filsafat Barat 2*. Yogyakarta: Kanisius 1980.
- Hamka, *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit. 2015.
- Hatta, Muhammad. *Alam Pikiran Yunani*. Jakarta: UI-Press. 1986.
- Hesti, Joan dan Sri Muhammad. *Perubahan Sosial*. Jakarta : PT. Cempaka Putih. 2022.
- Himawijaya, *Mengenal Al-Ghazali Keraguan adalah Awal Keyakinan*. Bandung: Mizan Media Utama. 2004.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Filsafat Islam: Etika dan Tasawuf*. Jakarta: Ushul Press. 2009.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas. 2019.

- Miskawih, Ibnu. *Menuju Kesempurnaan Akhlak*. terj Helmi Hidayat. Bandung: Mizan. 1994.
- Nasution, Hasyimiyah. *Filsafat Islam*. Jakarta: Gajah Mada Press. 1999.
- Nata, Abudin. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Gaya Media Pertama. 2005.
- Nuansa, Tim. *Dua tokoh Besar Agama Islam, Imam Al-Ghazali dan Thaha Hussein*. Bandung: Nuansa. 2008.
- . *Sokrates Filosof Jalanan dari Athena*. Bandung: Nuansa. 2016.
- Pendidikan, Departemen dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Poespoprodjo, W. *Filsafat Moral*. Bandung: Remaja Karya. 1986.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Membuka Tirai Kegaiban: Renungan-Renungan Sufistik*. Bandung: PT Mizan Pustaka. 1994.
- . *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekamata Media. 2006.
- Rapar, J. H. *Filsafat Politik Plato*. Jakarta: Rajawali. 1988.
- Riyadi, Dedi Slamet dan Fauzi Bahreisy. *Kimiya Al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Zaman. 2001.
- Robertson, D. *Roman Emperor*. New York: Martin Press, 2019.
- Rosyad, Achmad Faizur. *Mengenal Alam Suci Menapak Jejak Al Ghazali*. Yogyakarta: Kutub. 2004.
- Rusn, Abidin Ibnu. *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1998.
- Russell, Betrand. *The Conquest of Happiness: Menggapai Kebahagiaan*. Terj Dhanil Herdiman, M. Yogyakarta: IriScod. 2020.
- Sahal, Muktafi. *Kebahagiaan: Kajian Filsafat Moral*. Yogyakarta: Istana Agency. 2021.
- Sibawaihi, *Eskatologi Al-Ghazali dan Fazlurrahman: Studi Komparatif Epistemologi Klasik Kontemporer*. Bandung: Mizan Media Utama. 2004.
- Solomon, Robert C. *Etika Suatu Pengantar*. terj. Rensius Nainggolan. Jakarta: Erlangga. 1987.
- Magnis-Suseno, Franz. *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani sampai Abad ke-19*. Yogyakarta: Kanisius. 1997.
- . *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles*. Yogyakarta: Kanisius. 2009.

------. *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius. 2009.

Sutisna dkk., *Panorama Maqashid Syariah*. Bandung: Media Sains Indnesia. 2021.

Tibry, Ahmad. *Konsep Bahagia HAMKA: Solusi Alternatif Manusia Modern*. Padang: IAIN IB Press. 2006.

Tjahjadi, Simon Petrus L. *Petualangan Intelektual: Konfrontasi dengan Para Filsuf dari Zaman Yunani Hingga Zaman Modern*. Yogyakarta: Kanisius. 2004.

Wibowo, A. Setyo. *Ataraxia. : Bahagia Menurut Stoisisme*. Yogyakarta: Kanisius. 2021.

Jurnal

Bedjo Lie. "Kebahagiaan dan Kebaikan-Kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara STOA dan Kristen". *VERITAS: Jurnal Teologi dan Pelayanan*. Vol. 12. No. 2. 2011.

Fuadi. "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode mendapatkan Kebahagiaan". *Jurnal ArRaniry*. Vol. 20, No. 1. 2018.

Hartika Utami Fitri, dkk. "Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring". *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. Vol. 3. No.2. 2021.

Jarman Arroisi. "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali". *Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*. Vol. 17. No. 1. 2019.

Miwa Patnani. "Kebahagiaan pada Perempuan". *Jurnal Psikogenesis*. Vol.1. No. 1. 2012.

Mohd Annas Shafiq Ayob, dkk. "Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Ibn Miskawayh and al-Ghazali on Happiness)". *UMRAN-International Journal of Islamic and Civilizational Studies*. Vol. 8. No. 1. 2021.

Norhashimah Yahya, dkk. "Element of Happiness by Al Ghazali and relation in Islamic Psychospiritual". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. Vol. 10. No. 11. 2020.

Nursapia Harahap. "Penelitian Kepustakaan". *Jurnal Iqra'*. Vol. 08. No. 01. 2015.

Putri Widdia Endrika. "Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi". *Jurnal Thaqqiyyat*. Vol. 19, No. 1. 2018.

Rina Rosia. "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali Dalam Pendidikan Islam". *Inspirasi*. vol. 1. no. 3. 2018.

Satriak Guntoro dan Husni Thamrin. "Pemikiran Al Ghazali Tentang Konsep Uang". *Syariat*. Vol. 4. No. 2. 2021.

Yas Hadi Maulana dan Radea Yuli A. Hambali. "Peran Filsafat Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 19. 2023.

Yusuf Suharto dan Ishmatun Nihayah Ishmah. "Tasawuf Kebahagiaan dalam Pandangan Al-Ghazali". *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*. Vol. 6. No. 2. 2021.

Skripsi

Saniati. "Konsep hidup Bahagia Studi Komparatif Tasawuf Modern Hamka dan Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius", Skripsi tidak diterbitkan (Banten: Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Banten, 2022).

Internet

Fahma Wijaya dan Suryo Ediyono, "Mengendalikan Emosi Negatif untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme", diunduh melalui https://www.researchgate.net/profile/Fahma-Wijaya/publication/366878088_Mengendalikan_Emosi_Negatif_untuk_Meraih_Kebahagiaan_dengan_Menerapkan_Stoisisme/links/63b6a72aa03100368a563039/Mengendalikan-Emosi-Negatif-untuk-Meraih-Kebahagiaan-dengan-Menerapkan-Stoisisme.pdf, diakses pada 5/1/2023.

https://id.wikipedia.org/wiki/Kesenangan_semu#:~:text=Kesenangan%20semu%20atau%20kenikmatan%20semu,itu%20berbeda%20kesenangan%20yang%20sejati.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A