

**STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT
HAMKA DAN GARCÍA-MIRALLES (STUDI TENTANG BUKU
TASAWUF MODERN DAN *IKIGAI: THE JAPANESE SECRET
TO A LONG AND HAPPY LIFE*)**

Skripsi

Disusun untuk memenuhi Tugas Akhir guna memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)



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

Oleh :

HANIA CHOIRUNNISA

07020621029

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hania Choirunnisa

NIM : 07020621029

Prodi : Tasawuf Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 23 Desember 2024

Saya yang menyatakan,



HANIA CHOIRUNNISA

NIM. 07020621029

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul,

“STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT HAMKA DAN GARCIA-MIRALLES (STUDI TENTANG BUKU *TASAWUF* MODERN DAN *IKIGAI: THE JAPANESE SECRET TO LONG AND HAPPY LIFE*)”

oleh Hania Choirunnisa (07020621029).

Telah disetujui untuk diujikan pada seminar hasil penelitian.

Surabaya, 20 Desember 2024

Pembimbing,



Dr. H. Ghazi, Lc, M. Fil. I
NIP. 197710192009011006

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Hania Choirunnisa ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 30 Desember 2024

Mengesahkan


Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan,


Prof. Khabib Kadir Riyadhi, Ph. D
NIP. 197008132005011003

Tim Penguji:

Penguji I,


Dr. Khozi, Lc. M. Fil. I
NIP. 197710192009011006

Penguji II,


Prof. Dr. Muktafi, M. Ag
NIP. 196008131994031003

Penguji III,


Dr. Tasmuji, M. Ag
NIP. 196209271992031005

Penguji IV,


Dr. Anas Amin Alamsyah, M. Ag
NIP. 197004292005011004



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

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 : Hania Choirunnisa
NIM : 07020621029
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Filsafat
E-mail address : haniachoirunnisa88@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 :

Studi Komparasi Konsep Kebahagiaan menurut Hamka dan García-Miralles (Studi tentang Buku Tasawuf Modern dan *Ikigai : The Japanese Secret to a Long and Happy Life*)

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, 23 Januari 2025

Penulis

(Hania Choirunnisa)

ABSTRAK

Hania Choirunnisa (07020621029), STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT HAMKA DAN GARCÍA-MIRALLES (STUDI TENTANG BUKU TASAWUF MODERN DAN *IKIGAI: THE JAPANESE SECRET TO A LONG AND HAPPY LIFE*)

UIN Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.

Penelitian ini berjudul "Studi Komparasi Konsep Kebahagiaan Menurut Hamka dan García-Miraless: Studi Tentang Buku Tasawuf Modern dan *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*" yang bertujuan untuk mengeksplorasi konsep kebahagiaan dari perspektif Tasawuf modern oleh Buya Hamka dan konsep *ikigai* menurut Héctor García dan Francesc Miralles. Metodologi yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan pendekatan analisa komparasi dan interpretasi, membandingkan dan menganalisa kedua konsep dalam aspek fisik, mental, sosial dan spiritual. Buya Hamka dalam Tasawuf *Modern* menekankan bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari kedekatan dengan Tuhan, pengendalian hawa nafsu, dan penyucian jiwa. Kebahagiaan dalam Tasawuf melibatkan keseimbangan antara dimensi spiritual dan sosial, dengan fokus pada moralitas dan tanggung jawab sosial. Sebaliknya, Héctor García dan Francesc Miralles dalam *Ikigai* menekankan pentingnya menemukan makna dan tujuan hidup yang berkelanjutan melalui perpaduan antara apa yang kita cintai, apa yang kita kuasai, dan kebutuhan dunia. Konsep ini berakar pada kebiasaan sederhana dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya persamaan antara keduanya dalam menekankan keseimbangan hidup dan pentingnya hubungan sosial. Namun, terdapat perbedaan mendasar dalam sumber kebahagiaan: Tasawuf *Modern* berfokus pada spiritualitas dan pengendalian diri, sementara *Ikigai* menitikberatkan pada tujuan hidup praktis dan keseimbangan emosional. Studi ini memberikan kontribusi pada pemahaman lintas budaya tentang kebahagiaan, yang dapat menjadi referensi dalam pengembangan teori kesejahteraan individu.

Kata kunci: kebahagiaan, Tasawuf modern, *ikigai*, Buya Hamka, Héctor García.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
ABSTRAK	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	iiiv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	x
PENGESAHAN SKRIPSI	xi
PERNYATAAN KEASLIAN.....	xii
MOTTO	xiii
PERSEMBAHAN	xiv
KATA PENGANTAR	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
BAB I - PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Penelitian Terdahulu	6
F. Kerangka Teori.....	13
1. <i>Tasawuf Modern</i>	14
2. <i>Ikigai</i>	15
3. <i>Titik Temu Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern dan Ikigai</i> ..	18
G. Metode Penelitian.....	20
1. <i>Metode dan Pendekatan Penelitian</i>	20
2. <i>Sumber Data</i>	20
3. <i>Teknik Pengumpulan Data</i>	21
4. <i>Teknik Analisa Data</i>	22
H. Sistematika Pembahasan	23

BAB II – KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT ILMUWAN BARAT DAN MUSLIM.....	25
A. Definisi Kebahagiaan secara Umum.....	25
B. Kebahagiaan menurut Ilmuwan Barat.....	26
C. Kebahagiaan menurut Ilmuwan Muslim.....	35
BAB III - KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MODERN DAN IKIGAI.....	41
A. Tasawuf Modern	41
1. <i>Biografi Hamka</i>	41
2. <i>Definisi Tasawuf Modern</i>	44
3. <i>Bahagia dalam Tasawuf Modern</i>	47
B. Filosofi <i>Ikigai</i>	60
1. <i>Biografi Héctor García dan Fransecs Miralles</i>	60
2. <i>Definisi Ikigai</i>	62
3. <i>Bahagia dengan Menemukan Alasan untuk Hidup (Ikigai)</i>	63
BAB IV - STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MODERN DAN IKIGAI	76
A. Komparasi pada Aspek Fisik	76
B. Komparasi pada Aspek Psikologi	78
C. Komparasi pada Aspek Sosial.....	84
D. Komparasi pada Aspek Spiritual.....	87
BAB V - PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Kontribusi Akademis dan Praktis	92
DAFTAR PUSTAKA	93
RIWAYAT HIDUP.....	97

DAFTAR TABEL

Table 1. Titik Temu Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern dan *ikigai*.
..... 19



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fathoni, Ibnu Ahmad. *Buya Hamka: Biografi Tokoh Pendidik Dan Revolusi Melayu*. Jakarta: Arqom Patni, 2015.
- Al-Ghazali. *Terjemahan Ihya' 'Ulumuddin*. Translated by Muhammad Zuhri, Muqoffin Muchtar, and Muqorrobin Misbah. 30th ed. Jilid 1. Semarang: CV. Asy Syifa', 2009.
- . *Terjemahan Ihya' 'Ulumuddin*. Translated by Muhammad Zuhri, Muqoffin Muchtar, and Muqorrobin Misbah. 30th ed. Jilid 3. Semarang: CV. Asy Syifa', 2009.
- Aristotles. *The Nicomachean Ethics*. Translated by Harris Rackham. London: Harvard University Press, 1996.
- Badrudin. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Serang: Penerbit A-Empat, 2015.
- Buettner, Dan. *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. Second edition. Washington, D.C: National Geographic, 2012.
- Chengfu, Yang. *The Essence and Applications of Taijiquan*. Berkeley: North Atlantic Books, 2012.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 1st ed. New York: Harper & Row, 1990.
- . *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics Ser. New York: HarperCollins Publishers, 2008.
- Delorie, Oliver Luke. *Wabi Sabi: Finding Beauty in Imperfection*. Minneapolis: Harvard Common Press, 2018.
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 542–575.
- Ekman, Paul, and Wallace V. Friesen. "Measuring Facial Movement." *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior* 1, no. 1 (1976): 56–75.
- Epicetus. *Discourse and Selected Writings*. Translated by Robert Dobbin. London: The Penguin Group, 2008.
- Fārābī, and Richard Walzer. *On the Perfect State: Mabādi' Ārā' Ahl al-Madīnat al-Fāḍilah*. [S.l.]: Chicago, IL: Great Books of the Islamic World; Distributed by KAZI Publications, 1998.

- Fredrickson, Barbara L. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist* 56, no. 3 (March 2001): 218–226.
- García, Héctor, and Francesc Miralles. *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Jakarta: Penerbit Renebook, 2024.
- . *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. New York: Penguin Books, 2017.
- Hamka. *Perkembangan Dan Pemurnian Tasawuf*. Jakarta: Republika, 2019.
- . *Tasawuf Modern*. Cetakan XIV. Jakarta: Penerbit Republika, 2022.
- Heck, Erik Madigan. "Old Masters at the Top of Their Game." *The New York Times*, October 23, 2014, sec. Magazine. Accessed December 7, 2024. <https://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html>, <https://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html>.
- Helliwell, John, Richard Layard, Jeffrey Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara Aknin, and Sun Wang. *World Happiness Report 2024*. Independent Report. United Kingdom: University of Oxford: Wellbeing Research Centre, August 15, 2024. Accessed September 26, 2024. <https://worldhappiness.report/>.
- Ibn-Ḥaldūn, ‘Abd-ar-Raḥmān Ibn-Muḥammad, Bruce B. Lawrence, and Franz Rosenthal. *The Muqaddimah: An Introduction to History - Abridged Edition*. Edited by N. J. Dawood. Princeton Classics 111. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2020.
- Kamiya, Mieko. *Ikigai-Ni-Tsuite*, 1966.
- Mogi, Ken. *The Book of Ikigai: Make Life Worth Living*. Translated by Nuraini Mastura. Jakarta Selatan: Penerbit Noura, 2018.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Munawwir, A. Warson. *Kamus Al-Munawwir*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Nabawiyah, Hafidhotun. "Pengaruh Puasa Dua Kali Seminggu Terhadap Berat Tubuh Dan Persen Massa Lemak Dengan Pemantauan Whatsapp." Universitas Gadjah Mada, 2018. Accessed January 6, 2025. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/165648>.

- Porges, Stephen. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York, NY: W.W. Norton & Company, 2011.
- Rahmān, Fazlur. *Islam & Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. 8. impr. Publications of the Center for Middle Eastern Studies 15. Chicago London: Univ. of Chicago Press, 2002.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68–78.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness*. New York: The Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. 1. Free Press hardcover ed. New York, NY: Free Press, 2011.
- Sina, Ibn. *Psikologi Islam*. Translated by Imam Ghozali. Tor garcia. Jakarta: Turos Pustaka, 2022.
- Solihin, Muhammad, and Rosihan Anwar. *Ilmu Tasawuf*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2008.
- Stern, Yaakov. "What Is Cognitive Reserve? Theory and Research Application of the Reserve Concept." *Journal of the International Neuropsychological Society* 8, no. 3 (n.d.): 448–460.
- Streeter, Chris C., Patricia L. Gerbarg, Theodore H. Whitfield, Liz Owen, Jennifer Johnston, Marisa M. Silveri, Marysia Gensler, et al. "Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 23, no. 3 (March 2017): 201–207.
- Times, I. D. N., and Dini Suciatingrum. "Kasus Akhiri Hidup Meningkatkan, Kemenkes Ingatkan Kesehatan Mental." *IDN Times*. Accessed September 26, 2024. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/dini-suciatingrum/kasus-akhiri-hidup-meningkat-kemenkes-ingatkan-kesehatan-mental>.
- Wang, Chenchen, Raveendhara Bannuru, Judith Ramel, Bruce Kupelnick, Tammy Scott, and Christopher H Schmid. "Tai Chi on Psychological Well-Being: Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Complementary and Alternative Medicine* 10, no. 1 (December 2010): 23.
- Willcox, Bradley J., D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. *The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health--and How You Can Too*. 1st ed. New York: Clarkson Potter, 2001.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.

“About Héctor García – Héctor García,” n.d. Accessed September 26, 2024. <https://hectorgarcia.org/about-hector-garcia/>.

“Arti Kata Bahagia - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.” Accessed January 3, 2025. <https://kbbi.web.id/bahagia>.

“Centenarian Definition & Meaning - Merriam-Webster.” Accessed November 27, 2024. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/centenarian>.

“Depression Rates by Country 2024.” Accessed September 26, 2024. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country>.

“Global Happiness 2024 – Indonesia | Ipsos.” Accessed September 26, 2024. <https://www.ipsos.com/en-id/global-happiness-indonesia-2024>.

“Happiness Definition & Meaning - Merriam-Webster.” Accessed September 21, 2024. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/happiness>.

“Happiness, n. Meanings, Etymology and More | Oxford English Dictionary.” Accessed January 3, 2025. https://www.oed.com/dictionary/happiness_n.

“Shinto | Asia Society.” Accessed December 20, 2024. <https://asiasociety.org/education/shinto>.

“Suicide.” Accessed September 25, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A