

# Rahasia Kebahagiaan

Andri Shaeful RS

(Mahasiswa Program S-2 Universitas Indonesia/e-mail: andri@yahoo.com)

## Abstrak

Kajian ini memfokuskan pada pembahasan tentang konsep dan rahasia kebahagiaan. Suatu pembahasan yang sudah sejak lama menjadi bahan kajian. Sebagaimana kebahagiaan itu sendiri sudah sejak lama menjadi harapan semua orang. Dalam kajian ini membahas bahwa Kearifan adalah sumber kebahagiaan. Ajaran semacam itu sebenarnya sudah ada dan dipraktikkan sejak ribuan tahun yang lalu, mulai dari kebebasan *stoic*, kimia kebahagiaan al-Ghazali, dan bahkan pencerahan ala Budha. Namun dalam kajian ini kebahagiaan dibahas dalam perspektif para ulama Islam dan sumber ajaran Islam yaitu Alquran. Diantaranya kebahagiaan yang dibahas oleh Hujjatul Islam, Imam al-Ghazali. Selain itu juga bahasan kebahagiaan dalam tulisan ini disajikan juga pandangan ulama filosof, dengan pendekatan filsafat sosial Profetikseperti pandangan al-Farabi dan Suhrawardi. Juga disajikan pandangan filosof Muslim dan dokter, Ibnu Sina, yang membahas jiwa terbagi dalam tiga (3) yaitu jiwa Nabati, jiwa Hewani dan jiwa manusia (*Ilahiah*).

## Kata Kunci:

*Filsafat Sosial Profetik; Al-Ghazali; Al-Farabi; Suhrawardi; Ibnu Sina; Jiwa Ilahiah; Jiwa.*

## Abstract

This study focuses on the discussion of the concepts and secrets of happiness. A discussion that has long been the subject of study. Just as happiness itself has long been the hope of all people. In this study discusses that Wisdom is a source of happiness. Such teachings have actually existed and practiced for thousands of years, ranging from stoic freedom, the chemistry of al-Ghazali's happiness, and even Buddhist enlightenment. But in this study happiness is discussed in the perspective of the scholars of Islam and the source of Islamic teachings namely the Qur'an. Among the happiness discussed by Hujjatul Islam, Imam al-Ghazali. In addition, the subject of happiness in this paper is also presented the views of philosophers, with the approach of social philosophy Profetikseperti al-Farabi and Suhrawardi views. Also presented the views of Muslim philosopher and physician, Ibn Sina, which discusses the soul is divided into three (3) namely the soul of the Nabati, the Soul and the human soul (Divine).

## Keyword:

*Professor's Social Philosophy; Al-Ghazali; Al-Farabi; Suhrawardi; Ibn Sina; Divine Soul; Soul.*

## A. PENDAHULUAN

Saat cobaan terus mendera selama bertahun-tahun dan batin tak lagi mampu menahannya maka pertanyaan-pertanyaan pun muncul: apakah saya berhak bahagia? Lalu bagaimana cara mencapai kebahagiaan itu? Kearifan adalah sumber kebahagiaan. Ajaran semacam itu sebenarnya sudah ada dan dipraktikkan sejak ribuan tahun yang lalu, mulai dari kebebasan *stoic*, kimia kebahagiaan al-Ghazali, dan bahkan pencerahan ala Budha.

Tidak bahagia adalah cerita tentang kebahagiaan. Lebih dari dua ribu tahun yang lalu, ketika orang-orang Yunani kuno pertama kali memikirkan makna “kehidupan yang baik”, kebahagiaan merupakan sebuah aset sosial yang menuntut pemeliharaan seumur hidup. Kini, kebahagiaan menjadi hak setiap orang yang dibawa sejak lahir: minumlah pil, jadilah bahagia, lakukan yoga, temukan kebahagiaan anda.<sup>155</sup>

Di era modern sekarang ini, banyak orang menganggap bahwa bahagia itu adalah ketika mendapatkan pekerjaan tetap, nyaman dan gaji besar, mampir ke cafe bersama teman-teman, mempunyai kepastian kemakmuran finansial dan tidak mengejutkan, seks membuat semua orang merasa lebih senang. Kita dapat menolak kebahagiaan modern yang sudah tak lagi kuat dan menjerumuskan manusia. Kita dapat mengembalikan tradisi-tradisi kebahagiaan dalam perspektif agama dan keyakinan.

Manusia berbeda dengan makhluk lainnya, secara fitrah manusia memiliki sifat hedonis dan materialistis. Secara naluri manusia lebih menyukai keindahan dan kesenangan. Sedangkan kehidupan dunia

sebagai langkah awal manusia menjalani kehidupan untuk sampai pada kehidupan selanjutnya. Karena alam ini bersifat sementara, maka alam ini selalu mengalami perubahan yang tentunya berpengaruh kepada hal yang ada didalamnya. Manusia sebagai makhluk yang sempurna, kehidupannya tidak berakhir di alam ini. Manusia harus mampu mendapatkan kebahagiaan abadi dan sempurna. Dan kebahagiaan yang abadi adalah kebahagiaan yang ketika sudah didapatkan, tidak ada keinginan lain.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Kebahagiaan dalam pandangan ahli bijak

#### Epicurus

Epicurus ( 341-271 SM), sebagai seorang filsuf Athena kuno, ia seorang filsuf cerdas dan selalu memberikan ceramah di pasar terbuka kota, Agora, menurut dia sumber utama kebahagiaan adalah kepuasan (kata Yunani kuno untuk kepuasan adalah *hedone*). Karena kepuasan adalah kunci utama untuk meraih kebahagiaan, maka haruslah menjadi tujuan paling utama dari semua tindakan, apapun yang dilakukan harus dilakukan demi kepuasan.<sup>156</sup>

Epicurus percaya bahwa kita harus berpegang pada kepuasan karena alam sendiri telah menanamkan keinginan tersebut dalam diri kita semua. Meski demikian, Epicurus lebih suka menikmati kepuasannya secara pribadi. Dengan menarik diri dari masyarakat, ia mendirikan sebuah sekte yang tampak religius dan

<sup>155</sup> Richard Schoch, *The Secret of Happiness*, 1.

<sup>156</sup> *Ibid*, 11

membuatnya bertahan selama tujuh abad. Seterusnya ia dan pengikutnya mengasingkan diri ke sebuah taman rahasia diluar Athena. Dalam isolasi luar biasa itu, mereka mencamkan panggilan untuk menjalani kehidupan yang suram: melepaskan kemewahan, menarik diri dari kepuasan indrawi.

### **Al-Ghazali**

Di Baghdad, menjelang abad ke-11 M, seorang sarjana terkenal Islam jatuh sakit secara misterius, meninggalkan karirnya, dan menghabiskan dua tahun dengan berdoa sendirian di sebuah masjid di Damaskus. Namanya adalah Abu Hamid al-Ghazali (1058-1111 M). Lahir di sebuah kota Persia, Tus, al-Ghazali tumbuh menjadi seorang otoritas dalam bidang hukum agama, pada usia 33 tahun, dia ditunjuk sebagai seorang profesor di Universitas Nizhamiyyah di Baghdad. Tidak lama setelah mencapai posisi intelektual tertinggi ini, dia mengalami krisis spiritual yang tidak tertahankan. Pada puncaknya, al-Ghazali meninggalkan karier, teman-teman, keluarga dan hartanya. Ternyata itu menjadi langkah pertamanya dalam mencari kebahagiaan.<sup>157</sup>

Melalui kegiatan bermeditasi, dia tahu bahwa keyakinan bukan dalam pikiran, melainkan dalam hati yang paling dalam-bahwa hanya melalui pengalaman pribadi secara langsung dia dapat menemukan kegembiraan yang berasal dari mengenal Tuhan.

Pada puncak kesuksesan duniawinya, al-Ghazali menyadari dengan perasaan malu bahwa dia terlalu memikirkan dunia yang fana, dan ia

mengakui bahwa motivasi dari semua yang dilakukannya adalah kebanggaan.

## **2. Surat Ali Imran Sebagai Sumber Inspirasi**

*Inspirasi ini saya dapatkan dari surat Ali Imran ayat 14 yang berarti sbb:*

*“Dijadikan terasa indah dalam (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diinginkan, berupa wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan disisi Allahlah tempat kembali yang baik. (surga).(ali Imran:14).*

Yang mana pada surat ini menjelaskan tentang fitrah manusia. Dan manusia selalu menyukai keindahan dan kemewahan. Manusia sebagai khalifah di muka bumi mempunyai tanggung jawab terhadap ketentraman bumi. Bumi ini adalah ciptaan Tuhan yang didalamnya segala yang dibutuhkan manusia tersedia. Di muka bumi ini manusia diberikan kebebasan untuk mengelola dan mengurus alam dan membentuknya sesuai dengan citranya sendiri, yang pastinya harus bertanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

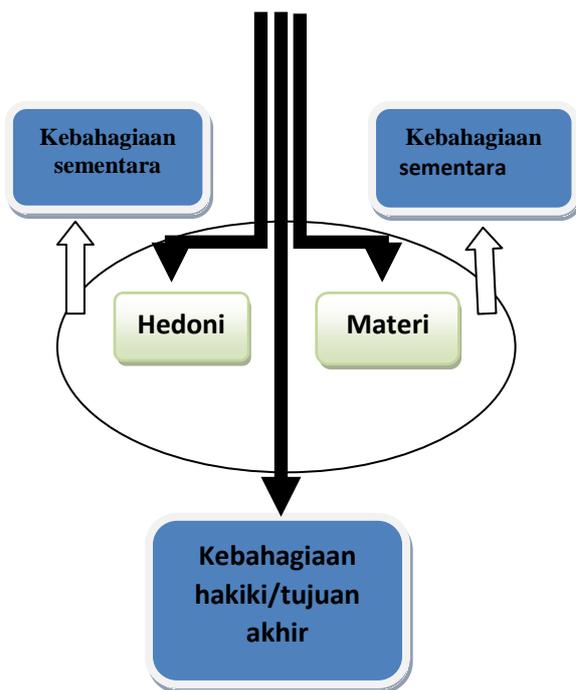
## **3. Gagasan filsafat sosial profetik**

Lihat gambar no.1 di bawah ini.



**Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam**

<sup>157</sup> *Ibid*, 16



Bumi yang kita tempati ini adalah bumi ciptaan Tuhan, berdasarkan pada kenyataan bumi yang sangat lengkap dengan kebutuhan manusia. Bahkan akal kita pun tidak akan mampu untuk mengungkap secara keseluruhan rahasia bumi ini. Dan tidak mungkin bumi ini diciptakan oleh manusia yang terbatas, atau ada dengan sendirinya.

Manusia dan bumi adalah dua hal yang terbatas karena dilingkupi oleh masa dan waktu, dan yang menciptakan manusia sebagai mikrokosmos dan bumi sebagai makrokosmos pastilah sesuatu yang tidak terbatas. Dan hukum alam yang bersifat kausalitas, pasti ada penyebab pertamanya. Sebagaimana Socrates mengatakan “*penggerak yang tak digerakan*”, dalam artian Sang penggerak dan penguasa dirinya sendiri tidak butuh ataupun yang mengerakan dan menguasainya. Lebih tepatnya dikatakan pengada yang tak diadakan, penggerak yang tak bergerak atau

digerakan.<sup>158</sup> Dan karena itulah penulis menyakni adanya Tuhan. Manusia yang menempati bumi, Tuhanlah yang telah menempatkan manusia itu sama.

Disini penulis akan mengawali pembicaraan dari sebuah pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: dari mana asal manusia? Apakah tujuan manusia? Dan hendak kemana manusia setelah menjalani kehidupan?<sup>159</sup>

*Pertama*, yaitu, dari mana asal manusia? diawal telah penulis paparkan tentang eksistensi Tuhan. Kita tahu bahwa eksistensi manusia bergantung pada eksistensi Tuhan, dan tidak sebaliknya. Manusia dan alam adalah pancaran dari Tuhan.

Sebagaimana yang telah digagas oleh al-Farabi dan Suhrawardi. Tuhan diibaratkan inti cahaya dan memancarkan cahaya. Hal itu dianalogikan adalah ciptaannya. Manusia bagian dari alam dan adanya saling keterkaitan antara manusia dengan alam.<sup>160</sup> Tuhan telah memanjakan manusia dengan keadaan alam yang sangat kaya akan kebutuhan manusia dan penuh dengan keindahan-keindahan. Dan dengan itupula ternyata Tuhan menjadikan manusia yang memiliki watak menyukai keindahan dan kenikmatan (*Hedonis*) dan ingin memiliki kekayaan alam (*Materialis*). Sebenarnya ini adalah dua hal yang *balance* dalam kehidupan manusia dengan alam.

Selanjutnya, apakah Tujuan Manusia? Apabila manusia melakukan sesuatu, ia selalu melakukannya karena ada tujuan, yaitu nilai. Berbicara tentang tujuan

<sup>158</sup>Harun, Hadwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat* 1, 35

<sup>159</sup>Frans, Magnis, *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, 1-2

<sup>160</sup>*Ibid*, 2

manusia, sebagaimana Aristoteles telah membagi tujuan menjadi dua, yaitu, tujuan sementara dan tujuan akhir. Rupanya dalam hal ini Tuhan memberikan pilihan kepada manusia, apakah manusia mampu menentukan pilihan sendiri, apakah manusia mampu menentukan tujuannya sesuai dengan aturan Tuhan, atau malah keluar dari tujuan yang telah ditentukan Tuhan.

Hidup manusia di alam ini bukan akhir, tapi masih proses perjalanan untuk mencapai tujuan, maka apakah tujuan manusia itu? Tanpa ragu lagi, penulis akan mengatakan bahwa tujuan manusia itu adalah kebahagiaan. Siapapun orangnya, bangsa apapun dia dan agama apapun yang dianutnya pasti sama dalam hal tujuan yaitu kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah tujuan. Sebagaimana diawal telah dipaparkan bahwa ada dua tujuan, tujuan sementara dan tujuan akhir. Begitupun halnya kebahagiaan, itupun terbagi dua; ada kebahagiaan sementara dan ada kebahagiaan akhir atau hakiki. Tujuan akhir atau kebahagiaan akhir adalah kebahagiaan yang jika telah didapatkan tidak ada kebahagiaan lain.

Dunia ini adalah tempat manusia meniti perjalanannya untuk sampai pada tujuan akhir, karena kehidupan didunia hanya kehidupan sementara. Namun, tidak bisa kita pungkiri bahwa dunia sementara ini penuh dengan kenikmatan dan keindahan yang disediakan untuk manusia yang Tuhan sendiri menjadikan manusia mencintai kesenangan dan kekayaan. Maka dari itu, karena kehidupan dunia ini perjalanan semata, maka kenikmatan dan kebahagiaannya pun sementara pula. Maka

penulis simpulkan bahwa kehidupan dunia ini bukan akhir tujuan manusia.

Rupanya dalam hal ini, Tuhan memberikan kebebasan kepada manusia untuk memilih. Manusia tidak hanya dikaruniai fisik (jasad, badan) tetapi juga dilengkapi dengan *software* (akal budi dan perasaan) untuk memilih dan memikirkannya. Apakah manusia akan terjebak oleh kebahagiaan atau tujuan sementara yang ada dalam kehidupan dunia. Ataukah manusia akan menyadari kehidupan yang hakiki dan mengetahui bahwa dunia ini hanya kehidupan sementara. Manusia yang mampu mengerahkan segala potensi akalnya akan sampai pada kebahagiaan akhir atau kebahagiaan yang hakiki yang tidak lagi terbatas oleh ruang dan waktu yang tidak mengalami perubahan, dan tidak menginginkan lagi sesuatu setelah mendapatkannya atau dengan kata lain, kebahagiaan untuk dirinya sendiri bukan untuk lainnya. Dan hal ini termasuk pada tempat kembalinya manusia dan melanjutkan kehidupan yang hakiki.

Kebahagiaan tidak diukur oleh banyaknya harta dan tingginya jabatan, tetapi kebahagiaan itu ada dalam hati. Kebahagiaan adalah kearifan. Bahwasannya kehidupan semewah apapun yang kita rasakan didunia ini hanya kebahagiaan sementara saja, jikalau manusia terus-menerus memfokuskan dirinya dalam mencari kebahagiaan dunia, maka tertutuplah kebahagiaan yang sebenarnya yang lebih baik dan lebih utama daripada kehidupan dunia.<sup>161</sup>

---

<sup>161</sup> Dalam bahasa agama, tujuan akhir dan hakiki itu adalah surga yang indah yang penuh dengan kebahagiaan dan kenikmatan yang abadi dan tidak terbatas, dan bisa menatap wajah Tuhan. Dalam hal

Sebenarnya kebahagiaan itu tidak bisa langsung kita bidik, kebahagiaan itu bersifat diberikan bukan direbut. Kalau kebahagiaan bersifat diberikan, berarti kebahagiaan itu datang dengan sendirinya setelah ada proses dan usaha yang maksimal yang menjadikan kebahagiaan itu datang. Maka harus kita sadari, bahwasannya bukanlah kebahagiaan itu yang harus kita kejar, tapi sebuah proses atau jalan yang menyampaikan pada kebahagiaan. Kalau prosesnya bagus tentu kebahagiaan akan datang dengan sendirinya.

Dunia ini adalah sebuah perjalanan dan sekaligus sebagai sebuah proses untuk sampai pada sebuah kebahagiaan. Diawal telah penulis paparkan bahwa semua manusia pasti mempunyai keinginan yang sama yaitu hidup senang dan jauh dari penderitaan.<sup>162</sup>

Aristoteles menegaskan cara manusia sampai kepada kebahagiaan. Yang *Pertama*, mengejar kenikmatan sebanyak-banyaknya dan menjauhi rasa sakit (*hedonis, materialis*), *Kedua*, berpolitik dan *Ketiga*, berfilsafat. Poin pertama dikatakan secara tegas oleh Aristoteles seperti kehidupan binatang ternak. Manusia yang memfokuskan dirinya hanya untuk kekayaan dan mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya bukanlah sifat manusia. Karena jika manusia lebih menggandrungi kehidupan dunia, maka sama halnya menyamakan sifatnya dengan binatang. Binatang hanya memikirkan

makan dan minum saja dan tidak pernah menyadari atas apa yang terjadi dan dilakukannya.

Manusia yang hidupnya sudah tergiur terhadap kehidupan dunia, maka dia sudah banyak kehilangan sifat kemanusiaannya; kerakusan, keserakahan dan kekejian yang tidak memiliki rasa malu adalah sifat binatang. Maka hal ini tidaklah mungkin kebahagiaan hidup manusia yang hakiki, dan tentunya jika ini terjadi pada manusia maka tertutuplah kebahagiaan hakiki yang lebih sempurna abadi. Seperti halnya yang dikatakan al-Ghazali ketika sedang mengalami krisis spiritual bahwa dia tak akan bisa menikmati kehidupan abadi di surga jika ia tak dapat mengendalikan nafsunya dan melepaskan hubungannya dengan hal-hal duniawi<sup>163</sup>

#### 4. Tiga jiwa dalam pandangan Ibn Sina



Manusia menurut Ibnu Sina memiliki 3 jiwa; jiwa hewan, tumbuhan dan manusia. Jiwa hewan berfungsi untuk bergerak dan makan, dan berkembang biak. Jiwa binatang, yaitu berkembang dan tumbuh, sedangkan jiwa manusia itu disebut dengan jiwa *ilahiyah*/jiwa yang

ini, Allah Swt. memberikan pilihan kepada manusia, apakah akan memilih kebahagiaan di dunia ataukah kebahagiaan di akhirat, karena pahala yang lebih besar ada di sisi Allah Swt.

<sup>162</sup>Menyukai rasa senang dan menjauhi rasa sakit adalah landasan dasar kaum Hedonis, dan sebenarnya semua manusia memiliki keinginan ini.

<sup>163</sup> Richard Schoch, *The Secret of Happiness*, 17.

berfikir karena jiwa ini adalah bagian dari diri Tuhan.

Jiwa tersebut memiliki tingkatan; jiwa hewan yang rendah, kemudian jiwa hewan yang sedikit sempurna; dan jiwa manusia yang telah sempurna. Kedua jiwa tersebut semua ada dalam kendali jiwa manusia. Jiwa hewan yang cenderung mengikuti hawa nafsu dan cenderung memenuhi kebutuhan jasmani saja, keserakahan, keangkuhan adalah jiwa binatang. Sedangkan jiwa manusia selalu mengajak kepada kebaikan.

Kedua jiwa seperti jiwa hewan dan jiwa tumbuhan selalu ingin beraktual, dan jika kedua jiwa tersebut mengalahkan jiwa manusia, maka hidup manusia cenderung seperti kehidupan hewan dan binatang yang hidupnya hanya memenuhi kebutuhan jasmani saja dan selalu memenuhi segala keinginannya terhadap kehidupan dunia. Tetapi jika manusia mampu mengelola keduanya dan mengkolaborasikan ketiga jiwa tersebut maka kehidupannya akan lebih baik, tidak hanya memenuhi kebutuhan jasmani tetapi memenuhi kebutuhan ruhaninya.

Jika manusia sudah sampai pada tahap diatas, maka kehidupan akan bahagia di dunia dan di kehidupan setelah kematian. Jiwa manusia disebut jiwa *natqiyah*, karena jiwa inilah yang paling sempurna. Jiwa ini yang bisa berfikir dan mampu memilih dalam berbuat.

Manusia sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna dibandingkan dengan ciptaan yang lainnya, karena manusia dilengkapi dengan akal pikiran dan juga hati. Manusia mampu memikirkan setiap tindakan yang sedang dia kerjakan ataupun sesuatu yang akan dikerjakan. Manusia mampu memilih setiap tindakan yang baik

bagi dirinya dan mampu mengenal dan berterimakasih kepada Tuhan. Manusia ideal adalah manusia yang memiliki spiritual, emosional, intelektual dan sosial. Jika manusia mampu mengharmoniskan keempat hal itu maka manusia akan sampai pada kebahagiaan yang tak terbatas, kebahagiaan untuk dirinya sendiri bukan untuk yang lainnya.

Firman Tuhan, sebagai berikut:

*Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan Kepada-Ku (adz-Dzariyat:56)*

*Dan diantara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka"*  
(al-Baqarah [2] : 127).

### C. SIMPULAN

Dalam kehidupannya manusia selalu berharap memperoleh kebahagiaan. Tetapi sepanjang hidupnya manusia hanya akan meraih kebahagiaan yang bersifat sementara. Kebahagiaan adalah tujuan, tetapi ada dua tujuan, tujuan sementara dan tujuan akhir. Begitupun halnya kebahagiaan, itupun terbagi dua; ada kebahagiaan sementara dan ada kebahagiaan akhir atau hakiki. Tujuan akhir atau kebahagiaan akhir adalah kebahagiaan yang jika telah didapatkan tidak ada kebahagiaan lain.

Dunia ini adalah tempat manusia meniti perjalanannya untuk sampai pada tujuan akhir, karena kehidupan didunia hanya kehidupan sementara. Karena kehidupan dunia ini perjalanan semata, maka kenikmatan dan kebahagiaannya pun sementara. Dalam hal ini Tuhan memberikan kebebasan kepada manusia untuk memilih. Manusia tidak hanya

dikaruniai fisik (jasad,badan) tetapi juga dilengkapi dengan *software* (akal budi dan perasaan) untuk memilih dan memikirkannya. Apakah manusia akan terjebak oleh kebahagiaan sementara di dunia. Ataukah menyadari kehidupan yang hakiki.

Kebahagiaan tidak diukur oleh banyaknya harta dan tingginya jabatan, tetapi kebahagiaan itu ada dalam hati. Kebahagiaan adalah kearifan. Bahwasanya kehidupan semewah apapun yang kita rasakan didunia ini hanya kebahagiaan sementara saja, jikalau manusia terus-menerus memfokuskan dirinya dalam mencari kebahagiaan dunia, maka tertutuplah kebahagiaan yang sebenarnya yang lebih baik dan lebih utama daripada kehidupan dunia.

Manusia yang mampu mengerahkan segala potensi akalnya akan sampai pada kebahagiaan akhir atau kebahagiaan yang hakiki yang tidak lagi terbatas oleh ruang dan waktu yang tidak mengalami perubahan. Dan hal ini termasuk pada tempat kembalinya manusia dan melanjutkan kehidupan yang hakiki.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Walid, Dr. Khalid. *Perjalanan Jiwa Menuju Akhirat*. Jakarta : Sadra Press, 2012
- Al-Qur'an, (*ali Imran, Adz-Dzariyaat, al-Baqarah*)
- Hadwijono, Dr. Harun. (1980). *Sari Sejarah Filsaft Barat 1*, Yogyakarta:  
Kanisius
- Hardjana, M. Agus. *Religiositas, Agama dan Spiritualitas*. Yogyakarta: Kanisius, 2005.
- Schoch, Richard. *The Secret of Happiness*. London: Profile Book ltd, 2006.
- Suseno, Frans, Magnis. *Menjadi Manusia belajar dari Aristoteles*. Yogyakarta: Kanisius,  
2009