

Jalan Menuju Kebahagiaan Menurut Perspektif Al-Ghozali

Fatakhul Huda

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin (IAIRM) Ngabar Ponorogo

Email: fatakhul17@gmail.com

Abstract

As a prominent philosopher, Al-Ghazali who was born in the Khurasan area, has expertise in divinity, fiqh, and Sufism. His book *Ihya Ulum al-Din* motivates mankind to achieve happiness in this world and the hereafter. This paper aims to determine the concept of happiness in al-Ghazali's perspective and to find out the method of achieving happiness in al-Ghazali's perspective. The author uses a qualitative approach through the literature study research process. Descriptive analysis method is used in this research. Primary data were obtained from al-Ghazali's work entitled *Kimiya al-Saadah*, and secondary data were obtained from books, journals, and other writings related to happiness in al-Ghazali's view. This research produces findings: the concept of happiness in al-Ghazali's perspective is when humans have been able to subdue their animal desires. In essence, humans are very weak and despicable creatures in this world. Humans will be of perfect value if they are able to discipline themselves with the path of happiness offered by al-Ghazali. Without happiness, human life will be bad because it is not accompanied by awareness as a creature who depends on the Almighty. Happiness arises from within oneself in the form of an attitude of life, not from outside such as wealth, power, popularity and so on. And the main thing that can invite happiness is something that can arouse love for Allah. While the method offered by al-Ghazali in achieving happiness through his work *kimiya al-saadah* consists of eight important elements in it, namely first knowing oneself. Second, know God. Third, know the world. Fourth, know the afterlife. Fifth, spiritual in music and dance. Sixth, meditation and remembrance. Seventh, marriage. Eighth, love to Allah swt.

Keywords: Method, happiness, Al-Ghozali.

A. Pendahuluan.

Kebahagiaan adalah harapan dan tujuan semua orang. Dari perspektif filosofis, kebahagiaan adalah puncak pencapaian akal atau moral. Diskusi teoritis dan praktis kebahagiaan dalam Islam ditemukan dalam khazanah filsafat dan tasawuf. Penekanan pembahasannya adalah pada bagaimana mencapai kebahagiaan sebagai tingkat kepuasan atau kelezatan tertinggi.¹

Sentral filsafat menurut al-Ghazali adalah etika. Pandangan tersebut merupakan dampak dari kehidupan sufistiknya. Selain itu faktor utama yang menyebabkan dirinya memandang filsafat etika (moral) lebih utama daripada metafisika adalah bahwa etikalah yang menjadi dasar agen perubahan, dengan etika manusia akan mendapatkan kebahagiaan. Bagi al-Ghazali seperti yang diungkapkan oleh Amin Abdullah,

¹ Sirajuddin Zarr, *Filsafat Islam, Filosof dan Filsafatnya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 1.

bukanlah diskursus metafisika yang rumit dan mendalam yang dapat membimbing manusia untuk meraih keutamaan (kebahagiaan), melainkan aspek praktis atau moralitas yang dapat melayani tujuan tersebut (keutamaan/kebahagiaan).² Konsep moral menurut Imam al-Ghazali yaitu ungkapan tentang kondisi yang menetap dalam jiwa di mana semua perilaku bersumber darinya dengan penuh kemudahan tanpa memperoleh proses berpikir dan merenungnya terlebih dahulu.

Kebahagiaan muncul dari dalam diri sendiri berupa sikap hidup, bukan dari luar seperti kekayaan, kekuasaan, popularitas dan sebagainya. Sikap hidup adalah merasa cukup dan mensyukuri apa yang diperoleh, sabar dan bahagia dengan keadaan hidupnya meskipun ia kurang beruntung, optimis dan mencintai hidupnya. Dalam hidup ini terkadang mengalami kesulitan atau penderitaan, seperti krisis ekonomi. Menghadapi situasi seperti itu, masyarakat dihimbau untuk bersabar agar kondisi dunia tidak semakin sulit, yang kemudian membuat mereka tidak bahagia.³

Akibat sifat yang tidak memperhatikan sebab-sebab mencapai *happiness* serta sumbernya, maka resikonya terseret ke jalan yang sesat. Sedangkan orang-orang yang berusaha mencari kebahagiaan jumlahnya sangat sedikit.⁴ Menemukan serta mengetahui sebab-sebab kiat menuju jalan kebahagiaan dan segala sumber- sumbernya, lalu berupaya mengikuti dan menerapkan sebab-sebab itu dalam kehidupan nyata sampai meraih kesuksesan dan kebahagiaan.

Islam juga mengajarkan bahwa hubungan manusia hendaklah langsung kepada Allah SWT, puncak dari segala amal adalah menuntut ridha Allah SWT, bertambah dekat dengan Allah bertambah terang baginya mana yang diridhai oleh Allah SWT.⁵ Amal perbuatan adalah suatu cerminan dari akal yang merupakan salah satu anugerah Allah yang paling istimewa bagi manusia, sifat manusia yang selalu ingin tahu terhadap segala sesuatu termasuk dirinya sendiri. Pengetahuan manusia bukan dibawa sejak lahir karena manusia dilahirkan tidak mengetahui apa-apa.⁶

Masalah kebahagiaan sendiri merupakan topik yang tidak akan pernah habis diperbincangkan. Mulai dari hakikatnya hingga jalan-jalan yang ditempuh untuk

² M. Amin Abdullah, *Antara al-Ghazali dan Kant, Filsafat Islam*, (Bandung: Mizan, 2002),

³ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), 41-42

⁴ Feriatno Martoko Essoemo dan David Wattimena, *Spiritual Happiness: 7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2001), 281.

⁵ Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah), *Dari Hati ke Hati Tentang Agama Sosial dan Budaya*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002), 18.

⁶ Sirajuddin Zarr, *Filsafat Islam*, 1

mendapatkannya. Dan ada begitu banyak pandangan dalam pendefinisian kebahagiaan dan cara mendapatkannya.

Sebagian orang berpendapat bahwa kebahagiaan dapat diukur dari seberapa banyak kekayaan materi yang dimiliki. Sebagian yang lain berpendapat bahwa unsur bahagia dapat ditemukan dalam kesehatan jasmani. Sebagian yang lain pula meyakini bahwa kebahagiaan terletak pada kewibawaan, pangkat, kedudukan dan ketenaran. Di sisi lain ada pula yang berpendapat bahwa kebahagiaan sejati hanya didapatkan pada puncak kegiatan mistiknya.

Al-Ghazali menawarkan metode pencapaian kebahagiaan melalui karyanya *Kimiya al-Saadah*. Dalam karyanya ini, al-Ghazali menitikberatkan tasawuf dalam proses mencapai kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat. Dalam bukunya tersebut, al-Ghazali menawarkan beberapa elemen sebagai jalan menuju kepada Rabb, tentu saja bukan dengan cara mematikan jasad diri, akan tetapi condong kepada ranah spiritual. Al-Ghazali menawarkan *Kimiya al-Saadah* sebagai konsep pengenalan kepada diri manusia akan hakikatnya sebagai manusia dan pengenalan tentang Tuhannya. Hal ini dimaksudkan untuk menyelamatkan manusia dari permainan dunia dan membawa manusia pada tatanan kehidupan yang bahagia dan sempurna.

Tidaklah manusia diciptakan secara main-main atau sembarangan saja. Manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya dan demi tujuan yang mulia. Meski bukan bagian dari yang kekal, namun manusia akan hidup selamanya setelah hari kebangkitan. Meski jasad manusia rapuh dan membumi, ruhnya mulia dan bersifat Ilahi. Melalui tempaan zuhud, manusia mampu sucikan dirinya dari nafsu jasmani dan mencapai tingkatan tertinggi, tidak menjadi budak nafsu dan meraih sifat-sifat malakut. Menemukan syurganya dalam perenungan tentang keindahan abadi dan tidak mempedulikan lagi kenikmatan duniawi. *Kimiya* ruhani yang mampu menghasilkan perubahan seperti ini, bagaikan kimia yang merubah logam biasa menjadi emas.⁷

Al-Ghazali menyatakan bahwa studi tentang ilmu *muamalah* dimaksudkan guna latihan kebiasaan yang bertujuan untuk meningkatkan keadaan jiwa, agar kebahagiaan dapat dicapai akhirat. Tanpa kajian ilmu ini, kebaikan tidak dapat dicari dan keburukan tidak dapat dihindari. Prinsip-prinsip moral dipelajari dengan maksud menerapkan

⁷ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, (Jakarta:Zaman, 2001), 5.

semuanya dalam kehidupan sehari-hari. Al-Ghazali menegaskan bahwa pengetahuan yang tidak diamalkan tidak lebih baik daripada kebodohan.⁸

Secara sistematis, pemikiran al-Ghazali memiliki corak tersendiri. Menjelaskan secara jelas dan tuntas mengungkapkan pendidikan sebagai suatu sistem yang terdiri dari beberapa komponen. Totalitas pandangannya meliputi hakikat tujuan pendidikan, pendidik, peserta didik, materi dan metode pendidikan.⁹

Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan akhirat, sedangkan kebahagiaan selain itu disebut kebahagiaan majasi (*nisbi*) atau karena kesalahan dalam menyebut seperti kebahagiaan dunia yang tidak menopang pada akhirat. Namun sebutan kebahagiaan untuk akhirat lebih benar dan tepat. Kebahagiaan akhirat karena sesuatu yang menyampaikan kepada kebaikan dan kebahagiaan. Kebaikan yang mempengaruhi karena zat nya adalah kebahagiaan akhirat di mana setelah puncak kebahagiaan itu tidak ada lagi puncak yang lain.¹⁰ Bahagia tidak memiliki bentuk baku. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang mendatangkan bahagia oleh seseorang, namun tidak demikian oleh orang lain. Bahagia adalah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing.

B. Hasil dan Pembahasan

Pengertian Kebahagiaan

Mahmud Yunus dalam kamus Arab-Indonesia, mengidentifikasikan arti bahagia secara etimologi yaitu *falahun*, *falaah* yang artinya kemenangan atau kebahagiaan, dan *muflihun* yang artinya bahagia atau berhasil.¹⁰ Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap sesuatu yang disukai. Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap.

Bahagia adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan). Kebahagiaan diartikan sebagai kesenangan dan ketenteraman hidup.¹¹ Ada dua pengertian bahagia yang memuat beberapa aspek; *pertama*, bahagia

⁸ M. Amin Abdullah, *Antara al-Ghazali*, 87.

⁹ Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam. Pendidikan Historis, Teoritis dan Praktis*, Jakarta: Intermasa, 2002), 87.

¹⁰ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Bandung: Hidakarya, 1990), 323.

¹¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 87

adalah keadaan yang baik, keadaan yang mencakup hal-hal yang diinginkan dalam kehidupan dan tidak mencakup peristiwa atau pengalaman yang negatif, tidak menyenangkan atau tidak menyedihkan. Tetapi keadaan yang membuat manusia merasa puas dengan diri sendiri dan dunia pada umumnya. Pada pengertian ini, bahagia lebih menekankan sesuatu berasal dari dalam yaitu merasa puas dengan diri sendiri.¹² *Kedua*, bahagia adalah apabila seseorang telah melakukan sesuatu yang sesuai dengan kata hatinya yang tulus dan ikhlas, atau karena dorongan luar dari dirinya yang dapat diterima dan disukainya, serta tidak bertentangan dengan adat, tata susila, negara dan hukum agama yang diyakininya, pengertian ini menilai bahagia berasal dari luar.¹³

Kata bahagia juga dapat dijumpai dalam berbagai bahasa, seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), dan Arab (*Falah*, *Saadah*). Kata ini menunjukkan arti sebagai berikut: kebahagiaan, keberuntungan, kesenangan, peluang baik, dan kejadian yang baik. Dalam bahasa Cina (*Xing Fu*), kebahagiaan terdiri dari gabungan kata beruntung dan nasib baik. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia dan latar belakang, memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan.¹⁴

Secara ilmiah, kebahagiaan didefinisikan berbeda oleh masing-masing ahli. Sebagian literatur menyebutkan *happiness* merupakan *subjective well-being* (kesejahteraan individu yang sifatnya subyektif). Kesenangan atau kesusahan bergantung pada persepsi apakah dirinya mampu berfungsi dengan baik (bagi dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat).¹⁵

Tidak ada satu pun manusia yang tidak sependapat bahwa tujuan hidup manusia di muka bumi ini adalah mencapai kebahagiaan. Walaupun kebahagiaan dipahami dalam berbagai bentuk, ada yang melihatnya sebagai sifat psikologis, ada yang melihatnya sebagai sifat intelektual dan ada pula yang melihatnya sebagai spiritual. Kebahagiaan tidak sama dengan kumpulan kenikmatan, karena mungkinsaja hidup seseorang dipenuhi dengan kenikmatan tetapi tidak bahagia. Kebahagiaan juga bukan berarti ketiadaan kesulitan atau penderitaan, karena boleh jadi penderitaan yang

¹² Jonathan L. Freerman, *Bagaimana Menjadi Bahagia*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 36

¹³ S. Ansori Mansor, *Jalan Kebahagiaan yang Diridhai*, (Jakarta: Rajawali Grafindo, 1997), 123

¹⁴ Jalaluddin Rakhmad, *Meraih Kebahagiaan*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), 98.

¹⁵ Sonny Harry B Harmadi. Memaknai Kebahagiaan, *Kompas*, 21 Juni 2014, Bagian Opini

datang terus menerus akan tetapi tidak merusak kebahagiaan.¹⁶

Hakikat kebahagiaan

Semua manusia pasti ingin memiliki tujuan hidup, dan tujuan hidup manusia adalah bahagia. Semua yang dilakukan di dunia ini ingin mendapatkan hasil akhir yang bahagia. Apapun akan dilakukan agar dapat memperoleh kebahagiaan. Bahagia adalah keinginan dan juga cita-cita dari semua orang. Tidak ada manusia di dunia ini yang tidak ingin hidup bahagia.

Allah sudah menjanjikan bahwa akan menyempurnakan nikmat kepada hamba-Nya. Tinggal manusia sebagai hamba-Nya lah yang menyadari bahwa apa yang telah Allah berikan adalah kenikmatan. Apabila ikhlas menerimanya maka hasil akhirnya adalah kebahagiaan yang hakiki, yaitu kebahagiaan di akhirat.¹⁷ Menurut Imam Ibnu al Qoyyim, tanda kebahagiaan ada tiga hal yaitu, bersyukur ketika mendapat nikmat, bersabar ketika mendapat cobaan, bertaubat ketika melakukan kesalahan.

Sebanyak apapun nikmat yang telah Allah berikan, bila tidak bersyukur maka tidak akan merasa puas dan bahagia, selalu merasa kurang dan mengeluh. Begitu pula dengan cobaan dan ujian, sekecil apapun ujian yang Allah berikan, bila tidak bersabar menghadapinya, maka akan merasa terpuruk. Sebagai orang yang beriman, kebahagiaan yang diinginkan yang sebenarnya adalah kebahagiaan di akhirat, karena kebahagiaan di dunia hanya bersifat sementara, kebahagiaan di akhirat yang kekal dan abadi.¹⁸

Dengan mendekatkan diri dan berserah kepada Allah atas apa yang diberikan, kebahagiaan yang di dapat tidak hanya di dunia saja, tapi juga kebahagiaan akhirat yang didapatkan. Islam memandang kebahagiaan sebagai sesuatu yang ada dan dapat dicapai oleh manusia. Secara umum ada dua jenis kebahagiaan, yakni kebahagiaan temporal dan kebahagiaan hakiki. Kebahagiaan temporal adalah kebahagiaan sesaat yang dapat dicapai sewaktu-waktu, sedangkan kebahagiaan hakiki adalah kebahagiaan yang tidak dibatasi dengan kematian dan akan berlanjut sampai manusia menjumpai ajalnya. Dalam Islam disebutkan bahwa kebahagiaan hakiki muslim adalah ketika bertemu dengan Tuhan.¹⁹

¹⁶ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Jakarta: Mizan, 2012), 7-8

¹⁷ Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Be Your Self*, terj. Hary Sucipto, (Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2006), 118.

¹⁸ Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Be Your Self*, 19.

¹⁹ Sehat Ihsan Shadiqin, *Dialog Tasawuf dan Psikologi Study Komparatif Terhadap Tasawuf Modern Hamka dan Spiritual Quatient Danah Zahar*, (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2004), 120.

Menurut para sufi, perjumpaan dengan Tuhan adalah puncak tertinggi kebahagiaan yang dicapai oleh seorang sufi. Bentuk perjumpaan itu sendiri bermacam-macam, sesuai dengan pengalaman dan penghayatannya. Meskipun para sufi memberikan istilah yang berbeda, namun hakikatnya tetap sama yaitu bertemu dengan Tuhan. Bertemu dengan Tuhan sebagai kebahagiaan sejati. Berjumpa dengan Tuhan merupakan pengalaman rohani yang paling besar sehingga tatkala pengalaman ini dihadapkan pada kebahagiaan-kebahagiaan lain maka yang lain itu tidak berarti lagi. Pengalaman rohani perjumpaan dengan Tuhan harus didasari pada pembersihan hati (*tazky al-nafs*), karena hanya jiwa yang bersih saja yang dipanggil oleh Tuhan untuk menjumpai-Nya.²⁰

Islam membedakan keduanya dengan satu sisi Islam menganjurkan untuk memperoleh kebahagiaan akhirat namun hal itu dilakukan dengan tidak melupakan dunianya. Mendapatkan kebahagiaan akhirat belum tentu mendapatkan kebahagiaan dunia dan sebaliknya mendapatkan kebahagiaan dunia belum tentu dapat memperoleh kedua bentuk kebahagiaan tersebut serta menghindar dari azab lahir dan batin. Kebahagiaan di dunia adalah jalan terwujudnya kebahagiaan di akhirat.²¹

Kebahagiaan tidak terjadi secara instan, tetapi merupakan akumulasi dari berbagai faktor dan kejadian yang dialami seseorang. Kebahagiaan juga tidak bersifat statis karena persepsi kebahagiaan bagi setiap orang dapat berubah menurut waktu sesuai kejadian yang dialaminya. Kebahagiaan dapat berubah karena ada perubahan aspirasi dalam diri seseorang. Aspirasi mencerminkan sesuatu yang ingin dicapai.²²

Unsur-unsur Kebahagiaan

Menurut Martin E. P Seligman seorang profesor psikologi di Universitas Pennsylvania dan pernah menjabat sebagai presiden *American Psychological Association* (APA), kebahagiaan memiliki lima unsur yaitu:

- a. Emosi Positif. Emosi positif bisa diartikan dengan hidup yang menyenangkan.

Unsur ini menjadi bagian yang sangat penting dalam mencapai kebahagiaan. Emosi positif mencakup semua variabel kesejahteraan subjektif yang sudah umum yaitu kesenangan, keceriaan, kenyamanan, kehangatan, dan lain sebagainya.

²⁰ Sehat Ihsan Shadiqin, *Dialog Tasawuf dan Psikologi*, 123.

²¹ Sehat Ihsan Shadiqin, *Dialog Tasawuf dan Psikologi*, 121.

²² Sonny Harry B Harmadi. Memaknai Kebahagiaan, *Kompas*, 21 Juni 2014,

b. Keterlibatan. Keterlibatan sebagai unsur yang juga dinilai secara subjektif.

Ikut terlibat dan mengikuti sebuah kegiatan agar dianggap ada oleh orang lain. Agar orang lain mengenal karena keterlibatan dalam sebuah kegiatan. Hal ini menjadi unsur penting mencapai kebahagiaan dan merupakan sifat alami manusia menjadikan keterlibatannya menjadi sebuah kepentingan dalam sebuah kegiatan.

c. Hubungan Positif. Sesuatu akan dinilai positif jarang sekali berdiri sendiri.

Bila diajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai kapan anda terakhir tertawa terpingkal-pingkal? hal-hal ini semuanya terjadi di sekitar orang lain. Bagaimana hubungan positif terjalin dengan baik karena keterlibatan orang lain. Orang lain adalah obat penawar terbaik bagi kekecewaan hidup dan yang paling bisa diandalkan.

d. Makna. Makna juga mempunyai komponen subjektif. Seseorang yang mempunyai komponen makna tidak mungkin salah mengenai kebahagiaannya, suka cita atau kenyamanannya. Apa yang dirasakan itulah yang penting.

e. Prestasi. Prestasi (pencapaian) sering dikejar demi tujuan tertentu. Beberapa orang kadang berbuat curang demi kemenangan. Saat kalah, menjadi peristiwa yang sangat mengganggu.²³

Menurut Hamka unsur-unsur kebahagiaan adalah sebagai berikut:

1. Kesempurnaan Akal

Kesempurnaan manusia di sisi Allah berbeda-beda menurut tingkatan akalnya masing-masing. Semakin sempurna akal seseorang, maka semakin dekat dengan sang Pencipta. Begitu juga sebaliknya semakin rusak akal seseorang maka semakin jauh dari sang Pencipta.

Akal diberikan Allah kepada manusia agar manusia dapat selamat dunia dan akhirat, karena dengan akal, manusia dapat membedakan antara yang baik dengan yang buruk, bisa memilih antara bahagia atau celaka. Jadi, ketinggian derajat seseorang dihadapan Allah karena ketinggian akalnya. Kemudian karena ketinggian akal itu pula manusia dapat mencapai derajat kebahagiaan yang sebenarnya. menurut Hamka derajat bahagia manusia itu menurut derajat akalnya, karena akal yang dapat membedakan antara yang baik dengan yang buruk, akal yang dapat mengajak yang faqih segala pekerjaan, akal yang menyelidiki hakikat dan kejadian segala sesuatu yang dituju

²³ M. E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*, Terj. Eva Yulia Nukman (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), 54

dalam perjalanan hidup di dunia ini, bertambah tinggi derajat yang dicapai.²⁴

Akal manusia bertingkat dan tentunya pasti kehendak manusia berlainan menurut tingkat akalnya itu. Setelah manusia sangat cinta kepada kehormatan dan kemuliaan, sehingga segala daya dan upaya dikerahkan untuk mendapatkannya, walaupun jalan yang ditempuh itu sudah menyalahi pendapat akalnya yang benar. Tetapi ada pula setelah manusia tidak lagi peduli dengan itu semua, dan tidak guna menghabiskan pikiran dan tenaga untuk mencapai kemuliaan dan kehormatan yang sebagai mimpi itu. Sesungguhnya segala sesuatu yang ada dalam alam ini pada hakikatnya sama saja, yang merubah adalah pendapat orang yang menyelidikinya. Maka kepandaian manusia dalam menyelidiki itulah yang menjadi pangkal bahagia atau celaknya.

Segala perubahan tingkatan pandangan hidup manusia itu timbul karena berlainan pendapat akal. Berlainan pendapat akal karena berlainan pengetahuan, pendidikan dan berlainan tempat tinggal atau asal. Jadi, akal telah tinggi karena tinggi pengetahuan dipatrikan oleh ketinggian pengalaman, bertambah tinggilah derajat orang yang memilikinya. Bertambah luas akal, bertambah luaslah kehidupan, bertambah datang kebahagiaan. Bertambah sempit akal bertambah sempit kehidupan dan bertambah datang celaka padanya.²⁵ Menurut Hamka semakin sempurna akal, seseorang akan mendapatkan kebahagiaan, karena akal dapat memilih yang baik bagi dirinya dan masyarakat tempatnya berada. Akal yang sempurna dapat mengalahkan nafsu serakah.

2. Kekuatan Iradah

Unsur kebahagiaan yang kedua adalah terletak pada kekuatan iradah. Iradah adalah kekuatan nafsiyah, pada pendirian yang tidak dapat dipisahkan dari hidup. Sebenarnya iradah adalah kemauan atau kehendak hati, yaitu suatu keinginan untuk mencapai suatu hal, bukannya bertopang dagu. Keinginan untuk mencapai sesuatu hendaklah diikuti dengan segala usaha dan daya upaya untuk menghasilkannya, sehingga menjadi kenyataan. Dan juga harus mempersiapkan segala sesuatu kemungkinan-kemungkinan menurut perasaan dan keyakinan demi terwujudnya keinginan itu. Sekiranya dapat dipastikan apabila seseorang mempunyai keinginan kuat, cukup dengan segala syarat untuk mencapainya. Di waktu keinginannya itu tercapai, di saat itu pula bahagia akan dirasakan.

²⁴ Sudirman Tebba, *Etika dan Tasawuf Jawa: Untuk Meraih Ketenangan Batin*, (Jakarta: Pustaka Irvan, 2007), 13.

²⁵ Sudirman Tebba, *Etika dan Tasawuf Jawa: Untuk*, 14.

Jadi, iradah, kemauan, kehendak atau keinginan itu ialah mendidik jiwa untuk memiliki sifat azam (teguh dalam pendirian) dalam melangkah kaki untuk terus maju dalam melalui sesuatu amal perbuatan dalam keteguhan hati. Tiba-tiba datang suatu bahaya, misalnya anjing gila mengejar atau kekasihnya diganggu oleh orang lain. Begitulah kekuatan iradah seseorang apabila iradahnya ituhanya semata-mata karena Allah, sehingga tidak ada satupun rasa takut di dunia ini.

3. Kesempurnaan Iman

Unsur kebahagiaan selanjutnya terletak pada kesempurnaan iman. Adapun iman yang sempurna haruslah memenuhi tiga syarat sebagaimana yang telah dikatakan oleh Abdullah bin Masud, Uzaifahibn al-Jaman (kedua sahabat Nabi), an-Nakhy dan Hasan Basry (*tabiin*) yang dikutip oleh Hamka bahwa: Hendaklah orang yang ingin menyempurnakan imannya itu melengkapi tiga (3) syarat yaitu: ditasdiqkan (dibenarkan oleh hati), diikrarkan (diakui oleh lidah) dan diikuti dengan amalan (perbuatan).²⁶ Dengan demikian, iman menjadi sempurna apabila telah melengkapi ketiga syarat tersebut. Seumpama seseorang telah mempercayai dengan hati bahwa Allah ada, diucapkannya dengan lidah. Akibat dari percaya kepada Allah berkonsekwensikan harus mengamalkan segala perintah dan menjauhi segala larangannya. Barulah dinamakan iman yang sempurna, sedangkan iman yang sempurna merupakan faktor utama yang memungkinkan seseorang bahagia.

Bagi orang-orang Islam yang taat mengamalkan ajaran agama, maka baginya tidak ada pemisahan antara urusan ibadah dengan interaksi antar masyarakat. Oleh sebab itu, janganlah orang lain tergesa heran jika seorang muslim memandang kesatuan urusan kepada agama, ibadahnya kepada Tuhan, sembahyang, puasa, zakat, haji dan lain-lain dipandang oleh seorang muslim sebagai jantung dari seluruh kehidupan. Dari jantung itu dialirkan ke darah yang sehat ke seluruh anggota badan, sebab itulah Hamka mengatakan, bahwa taat mengamalkan ajaran agama sudah terdapat kebahagiaan.

Kebahagiaan dalam al-Quran

Di dalam Kamus al-Munawwir ditemukan beberapa istilah Bahasa Arab terkait dengan tema kebahagiaan. Di antaranya adalah kata *Farhaan-fariha* yang berarti bahagia, senang, gembira, riang, girang, dan suka cita. *Mabsuth* yang berarti bahagia dan senang. *sa'ada-yasidu* yang berarti bahagia atau beruntung. *said* yang bahagia,

²⁶ Priatno Martokoesoemo, *Law Spiritual Attraction*, (Bandung: Mizan, 2008), 38

diberkati, atau beruntung, yang berarti berbahagialah. *Falaah* yang berarti sukses, kemakmuran, kemenangan, dan kejayaan. dan *aflah* yang berarti sukses, berhasil, atau beruntung.²⁷ Makna kebahagiaan dalam arti *falah* dan *saadah*, lebih bersifat umum, meliputi kesenangan, kegembiraan, dan keberuntungan yang didapatkan oleh orang-orang yang beriman, bertaqwa, beramal saleh, serta mengikuti petunjuk Allah dengan cara mengikuti para rasul-Nya. Kebahagiaan ini berdimensi fisik, psikis, dan spiritual, baik di dunia maupun di akhirat.²⁸

Konsep Kebahagiaan

Sentral filsafat menurut al-Ghazali adalah etika. Pandangan tersebut merupakan dampak dari kehidupan sufistiknya. Selain itu faktor utama yang menyebabkan dirinya memandang filsafat etika (moral) lebih utama daripada metafisika adalah bahwa etikalah yang menjadi dasar agen perubahan, dengan etika manusia akan mendapatkan kebahagiaan. Bagi al-Ghazali seperti yang diungkapkan oleh Amin Abdullah, bukanlah diskursus metafisika yang rumit dan mendalam yang dapat membimbing manusia untuk meraih keutamaan (kebahagiaan), melainkan aspek praktis atau moralitas yang dapat melayani tujuan tersebut (keutamaan/kebahagiaan).²⁹ Konsep moral menurut Imam al-Ghazali yaitu ungkapan tentang kondisi yang menetap dalam jiwa di mana semua perilaku bersumber darinya dengan penuh kemudahan tanpa memperoleh proses berpikir dan merenungnya terlebih dahulu.

Bahagia menurut al-Ghazali apabila manusia telah mampu menundukkan nafsu kebinatangannya. Pada hakikatnya, manusia merupakan makhluk yang sangat lemah dan hina di dunia ini. Manusia akan bernilai sempurna apabila mampu mendisiplinkan diri dengan sarana *kimiya al-saadah* yang akan menaikkan tingkatan hewan ke tingkat malaikat. Tanpa kebahagiaan maka kehidupan manusia akan menjadi buruk karena tidak disertai dengan kesadaran sebagai makhluk yang bergantung pada zat yang Maha Sempurna. Manusia harus menyadari bahwa dirinya adalah sosok yang tidak berdaya karena pengetahuan akan menjadi salah satu kunci untuk membuka pengetahuan

²⁷ Ahmad Warson Munawwir, al-Munawwir: *Kamus Arab-Indonesia*, dalam Maktabah Al- Kubra: Media Pembelajaran dan literatur Islam Digital, 341.

²⁸ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto. 2016), 54.

²⁹ M. Amin Abdullah, *Antara al-Ghazali dan Kant, Filsafat Islam*, (Bandung: Mizan, 2002), 45.

tentang Allah swt.³⁰

Rasa bahagia muncul dari dalam diri sendiri berupa sikap hidup, bukan dari luar seperti kekayaan, kekuasaan, popularitas dan sebagainya. Sikap hidup adalah merasa cukup dan mensyukuri apa yang diperoleh, bersabar dan senang dengan keadaan hidupnya meski kurang beruntung, optimis dan mencintai kehidupannya. Dalam kehidupan ini kadang-kadang mengalami kesulitan atau penderitaan, seperti krisis ekonomi. Menghadapi keadaan seperti ini orang dianjurkan untuk bersabar supaya keadaan dunia tidak bertambah sulit, yang kemudian membuatnya tidak bahagia.³¹

Dalam Islam, pusat kebahagiaan adalah ketika seorang hamba berjumpa dengan Allah swt. Bukan berarti jalan yang ditempuh harus meninggalkan dunia fana ini, karena boleh jadi ketika seorang hamba meninggal dunia tidak bertemu dengan Sang Ilahi karena faktor kualitas ketakwaannya. Kebahagiaan yang didambakan di dunia, cara mencapainya, apa saja jalan yang harus ditempuh untuk menuju kepada Allah swt.³²

Faktor utama yang dapat mengundang kebahagiaan adalah faktor yang membangkitkan cinta kepada Allah swt. Untuk mencapai cinta kepada Allah diperlukan tahapan-tahapan yang tidak gampang dan memerlukan waktu yang panjang untuk mereflek diri. Mengenal Allah swt menjadi satu alasan penting kenapa seseorang mencintai-Nya dan bertemu dengan-Nya merupakan kebahagiaan terbesar dalam hidupnya.

Cinta dapat didefinisikan sebagai suatu kecenderungan kepada sesuatu yang menyenangkan. Contoh yang paling jelas tampak pada panca indera manusia. Masing-masing indera mencintai sesuatu yang membuatnya senang. Mata mencintai pemandangan yang indah, telinga mencintai musik dan suara yang merdu, hidung mencintai aroma bunga yang harum atau aroma makanan yang disukai, lidah mencintai cita rasa makanan yang nikmat dan kulit mencintai sentuhan pelukan kehangatan orang lain. Jenis cinta seperti ini juga dimiliki hewan. Tetapi manusia memiliki indera keenam yaitu persepsi yang tertanam dalam hati dan tidak dimiliki

³⁰ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, (Jakarta:Zaman , 2001), 26-27.

³¹ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), 41-42.

³² Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), 2.

oleh hewan manapun.³³

Persepsi ini membuat manusia menyadari keindahan dan keunggulan ruhani. Oleh karena itu, seseorang yang hanya mengenal kesenangan inderawi tidak akan bisa memahami maksud Nabi Muhammad saw yang mengatakan bahwa *ia mencintai shalat melebihi cintanya pada wewangian dan wanita*. Sebaliknya, manusia yang mata hatinya telah terbuka untuk melihat keindahan dan kesempurnaan Allah swt maka pasti akan mengesampingkan semua penglihatan yang indah-indah meskipun tampak indah di mata.³⁴

Metode Menuju Kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan keadaan yang dibutuhkan oleh manusia dalam hidup. Apapun aktivitas, jika tidak mendatangkan rasa bahagia maka aktivitas itu tidak bernilai sempurna. Banyak langkah menuju kebahagiaan yang dikemukakan oleh beberapa filosof hingga para cendekia, walaupun tujuan utama adalah bahagia tetapi cara menggapainya berbeda-beda. Begitu juga dengan al-Ghazali yang memiliki metode khusus untuk menggapai kebahagiaan yang disebut dengan *kimiya al-saadah* dan tersusun dari delapan elemen penting di dalamnya yaitu:

a. Mengenal diri sendiri

Mengenal diri adalah kunci untuk mengenal Tuhan. Tak ada yang lebih dekat dengan diri kecuali diri sendiri. Jika tidak mengetahui diri sendiri bagaimana dapat mengetahui orang lain. Langkah pertama untuk mengenal diri adalah menyadari bahwa diri terdiri atas wujud luar dan wujud dalam. Wujud luar disebut dengan jasad dan wujud dalam disebut dengan hati atau ruh. Hati yang dimaksud bukanlah segumpal daging yang terletak di dada kiri, akan tetapi tuan yang mengendalikan semua fakultas lainnya yang ada dalam diri manusia. Pada hakikatnya, hati bukanlah sesuatu yang inderawi, melainkan sesuatu yang tidak dapat dilihat. Pengetahuan tentang wujud dan sifat hati inilah yang menjadi kunci mengenal Tuhan.

Sebagian pemahaman mengenai hakikat hati atau ruh dapat diperoleh oleh seseorang dengan mengatupkan matanya dan melupakan segala sesuatu disekitarnya selain dirinya sendiri. Dengan begitu, manusia akan mengetahui keterbatasan sifat diri Namun, syariat melarang menelisik hakikat lebih mendalam tentang ruh. Namun, sedikit yang dapat diketahui bahwa ruh merupakan suatu esensi yang tidak terbagi dan

³³ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, 136.

³⁴ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, 137.

termasuk dalam dunia titah. Pengetahuan filosofis yang tepat mengenai ruh bukanlah awal untuk meniti jalan ruhani. Pengetahuan itu akan didapatkan melalui disiplin diri dan kesabaran menapaki jalan ruhani.

Untuk memahami lebih jauh perjuangan batin benar-benar mengenal diri dan Tuhan. Manusia dapat melihat jasadnya sebagai sebuah kerajaan. Jiwa sebagai rajanya dan indera sebagai tentara. Akal dapat disebut sebagai perdana menteri, syahwat sebagai pemungut pajak dan amarah sebagai polisi. Dengan alasan mengumpulkan pajak, syahwat selalu ingin merampas segala hal demi kepentingan diri sendiri, sementara amarah cenderung bersikap kasar dan keras. Pemungut pajak dan polisi harus selalu ditempatkan di bawah raja, tetapi tidak mesti dibunuh dan ditindas karena masing-masing punya peran tersendiri yang harus dipenuhi. Akan tetapi, jika syahwat dan amarah menguasai nalar maka jiwa akan runtuh. Jiwa yang membiarkan fakultas-fakultas yang lebih rendah menguasai yang lebih tinggi ibarat orang yang menyerahkan bidadari kepada seekor anjing, atau seorang muslim kepada seorang raja kafir yang dhalim.

b. Mengenal Allah

Pengetahuan tentang Allah merupakan satu-satunya subjek pengetahuan tertinggi sehingga orang yang berhasil meraihnya pasti akan merasakan puncak kesenangan. Setiap orang yang mengkaji persoalan ini akan melihat bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat dilepaskan dari *marifat* mengenal Allah. Setiap fakultas yang ada dalam diri manusia menyukai segala sesuatu. Syahwat senang memenuhi hasrat nafsu, kemarahan menyukai balas dendam, mata menyukai pemandangan indah, dan telinga senang mendengar suara-suara merdu. Jiwa manusia diciptakan dengan tujuan untuk menyerap kebenaran. Dan kebenaran dekat dengan puncak kebahagiaan.³⁵

Sebagian atheis menawarkan penjelasan mengenai Tuhan sebagai *God of the gaps*. Artinya, Tuhan yang keberadaannya mengisi ketidakmampuan manusia untuk menjelaskan keadaan.³⁶ Salah satu cara mengenal Allah dengan cara tafakkur alam. Melihat dan memikirkan berbagai ciptaan-Nya. Alam merupakan bentuk cinta dari Allah untuk hamba-hamba-Nya. Rasulullah saw pernah berkata bahwa kasih sayang Allah lebih lembut daripada kasih sayang seorang ibu kepada bayinya yang sedang

³⁵ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, 22-23.

³⁶ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Jakarta: Mizan, 2012), 101.

menyusu. Dengan mengenali penciptaan dirinya, manusia akan mengetahui keberadaan Tuhan. Dengan merenungi segala sesuatu yang menakjubkan mata dan hati, manusia menyadari kekuasaan dan kebijaksanaan Allah. Dan dengan merenungkan karunia yang berlimpah untuk memenuhi berbagai kebutuhannya, manusia akan menyadari cinta Allah kepadanya. Begitu pula dengan mengenal diri sendiri menjadi kunci untuk mengenal Allah.³⁷

Sifat-sifat manusia merupakan pantulan sifat-sifat Tuhan, keberadaan ruhnya pun dapat mengantarkan manusia pada pemahaman tentang keberadaan Allah. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa Allah dan ruh manusia tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Setelah mengetahui sebagian esensi dan sifat-sifat Allah melalui perenungan terhadap esensi dan sifat-sifat ruh, manusia akan memahami metode kerja, pengaturan, kekuasaan Allah kepada kekuatan-kekuatan malakut dan sebagainya dengan mengamati bagaimana manusia mengatur kerajaan kecil yang ada dalam dirinya.

Berkenaan dengan pengaturan Allah terhadap Alam semesta, pengetahuan manusia terbagi dalam beberapa tingkatan. *Pertama*, tingkat fisikawan seperti seekor semut yang berjalan di atas selembar kertas dan mengamati huruf-huruf hitam yang tersebar di atasnya, yang hanya mengetahui bahwa penyebab adalah tinta. *Kedua*, tingkat astronom yang seperti seekor semut dengan pandangan yang lebih luas, bisa melihat jari-jari yang menggerakkan pena. Maksudnya, mengetahui bahwa berbagai elemen semesta dipengaruhi oleh kekuatan bintang-bintang, tetapi tidak tahu bahwa bintang-bintang berada di bawah kekuasaan penjagaan malaikat-malaikat.³⁸

c. Mengenal dunia

Dunia ini adalah sebuah panggung atau pasar yang disinggahi oleh para musafir di tengah perjalanannya ke tempat lain. Di sinilah tempat membekali diri dengan berbagai bekal untuk perjalanan. Di sini manusia mempergunakan indera- indera jasmaniyah untuk memperoleh sejumlah pengetahuan tentang karya-karya Allah. Manusia berada di dalam dunia ini ada dua hal yang perlu ada pada dirinya. *Pertama*, perlindungan dan pemeliharaan jiwanya; *kedua* perawatan pemeliharaan jasadnya. Pemeliharaan yang tepat atas jiwanya adalah pengetahuan dan cinta kepada Allah. Kecintaan terhadap segala sesuatu kepada selain Allah berarti memandakan keruntuhan

³⁷ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, 30-32

³⁸ Al-Ghazali, *Kimiya al-Saadah*, 36.

jiwa. Jasad bisa dikatakan hanya sekadar hewan tunggangan bagi jiwa dan bersifat musnah, sementara jiwa akan kekal abadi.³⁹

Kebutuhan-kebutuhan jasmaniyah manusia hanya terdiri dari tiga hal yaitu makanan, pakaian dan tempat tinggal. Akan tetapi, nafsu-nafsu jasmaniyah yang tertanam dalam dirinya dan keinginan untuk memenuhinya cenderung memberontak melawan nalar. Nafsu-nafsu itu perlu dikekang dan dikendalikan oleh hukum-hukum Tuhan yang disembarkan oleh para Nabi.⁴⁰

Adapun mengenai dunia yang harus digarap dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu: hewan, tumbuhan dan barang tambang. Produk-produk dari ketiganya terus menerus dibutuhkan oleh manusia. Juga telah menumbangkan tiga pekerjaan besar, yaitu penenun, pembangun dan pekerja logam. Hal ini menimbulkan berbagai macam hubungan perdagangan dan sering mengakibatkan kebencian, iri hati dan penyakit jiwa lainnya. Oleh karena itu, timbul pertengkaran dan perselisihan kebutuhan pemerintahan politik dan sipil serta ilmu hukum.⁴¹

Pekerjaan-pekerjaan di dunia ini telah menjadi semakin rumit dan menimbulkan kekacauan. Penyebab utamanya adalah manusia telah lupa bahwa kebutuhan-kebutuhannya hanya tiga yaitu makanan, pakaian dan tempat tinggal. Adanya semua itu hanya untuk menjadikan jasad sebagai kendaraan yang layak bagi jiwa dalam perjalanan menuju alam berikutnya.

Orang-orang yang telah mengumbar diri tanpa batas dengan kesenangan-kesenangan dunia, pada saat kematian akan seperti orang yang memenuhi perutnya dengan bahan makanan lezat kemudian memuntahkannya. Sifat berbahaya lainnya dari hal-hal duniawi pada awalnya tampak sepele, tetapi hal-hal yang dianggap sepele akan menelan seluruh waktu dan energi manusia. Nabi Isa a.s berkata, *pencinta dunia seperti seseorang yang minum air laut. Semakin banyak minum maka akan semakin haus sampai akhirnya mati akibat kehausan yang tidak kunjung berhenti*. Rasulullah saw bersabda, *Engkau tidak bisa bercampur dengan dunia tanpa terkotori olehnya, sebagaimana tidak bisa menyelam dalam air tanpa menjadi basah*.⁴²

Allah memang menciptakan dunia ini bersumber dari sifat kasih sayang-Nya.

³⁹ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 195-196.

⁴⁰ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 196.

⁴¹ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 197.

⁴² Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 200.

dunia ini dirancang sedemikian rupa untuk memberikan kebaikan setinggi-tingginya dan kebahagiaan bagi penghuninya. Sebagai konsekuensinya, manusia akan dihadapkan dengan masalah-masalah kehidupan yang ada, namun dengan adanya masalah-masalah membuat manusia semakin berpengalaman dan semakin matang dalam menyelesaikan permasalahan. Sehingga kemungkinan besar, manusia justru akan menemukan kebahagiaan yang lebih baik dan sempurna. Inilah alasan Nabi saw menyatakan *Jika Tuhan mencintai hamba-Nya maka Dia akan menurunkan cobaan baginya*.⁴³

d. Mengenal akhirat

Konklusi akhirat adalah dengan amal dan marifat. Orang yang hidup di dunia merupakan pengelana dan musafir menuju Allah dengan menggunakan dua sistem yaitu *mulaazamah* (senantiasa berzikir) dan *mukhaalafah* (menghindarkan diri dari melupakan Allah).⁴⁴

Ideologi Nabi Muhammad saw ketika dakwah secara sembunyi-sembunyi maupun secara terang-terangan adalah tentang kehidupan setelah kematian. Walaupun secara empiris, akhirat tidak dapat dilihat oleh mata manusia dan tidak dapat terlintas dalam pikiran manusia namun dalil-dalil telah memberi gambaran dan menjadi tugas manusia yang beriman untuk mengimaninya. Dan itu menjadi sebuah kewajiban.

Persiapan untuk menghadapi sesuatu tidak akan terwujud kecuali dengan selalu mengingat kematian di dalam hati. Sedangkan untuk selalu mengingat di dalam hati tidak akan terwujud kecuali dengan selalu mendengarkan hal-hal yang mengingatkannya sehingga hal itu menjadi sebuah dorongan untuk mempersiapkan diri. Kepergian untuk menyambut kehidupan setelah kematian telah dekat dengan masanya sementara umur yang tersisa sangat sedikit dan manusia pun melalaikannya.⁴⁵

e. Spiritual dalam musik dan tarian

Tercatat sejak lebih dari 3000 tahun SM manusia telah mengenal musik. Hingga kini musik menjadi bagian dalam kehidupan manusia di seluruh penjuru dunia. Tak ada satupun kelompok masyarakat yang dapat meninggalkan musik. Manusia adalah bagian dari irama yang mengalun dalam sebuah komposisi musik alam. Dalam

⁴³ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 138-140.

⁴⁴ Damanhuri, *Kawasan Study Akhlak*, (Banda Aceh, Ar-Raniry Press, 2012), 200.

⁴⁵ Said Hawwa, *Intisari Ihya' Ulumuddin al-Ghazali*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, (Jakarta: Rabbani Press, 2005), 121.

perkembangannya, musik memiliki banyak fungsi, sebagai hiburan hingga sebagai media pendekatan kepada Tuhan.

Zaman modern bagi masyarakat melahirkan corak kehidupan manusia yang diwarnai semangat kompetisi, materialisme, individualisme, dan semakin jauh meninggalkan spiritualitas. Akibatnya manusia modern mengalami dehumanisasi dan despiritualisasi. Penggunaan musik pada zaman modern juga semakin berkembang seiring dengan corak kehidupan masyarakat namun di sisi lain ditemukan sajian musik dengan corak sekular dan anti spiritual.

Hal ini mendapatkan reaksi dari para seniman musik yang masih memegang ajaran Islam, terutama dari mereka yang memiliki pengalaman dalam bidang spiritual. Beberapa dari mereka secara tegas memproklamirkan diri mereka sebagai musisi yang berkecimpung dalam musik sufi. Sebagai seorang filosof yang telah menentukan jalan spiritual sebagai jalan yang paling sempurna untuk mencapai kebenaran, maka pemikiran al Ghazali tentang musik ini adalah sebuah kaidah yang cukup representatif untuk mengembalikan pemaknaan musik yang telah mengalami despiritualisasi, bahkan mengarah pada pengabaian ajaran agama.⁴⁶

Metode ini menjelaskan, dan menginterpretasikan substansi pemikiran al- Ghazali khususnya tentang musik. Al-Ghazali mengungkapkan pemikirannya tentang musik dalam sebuah karya besarnya *Ihya Ulum al-Din* dengan menjabarkan pengaruh musik terhadap manusia. Dari penjabaran ini al-Ghazali menemukan beberapa teori sebagai jawaban atas pertanyaan mengapa manusia tidak dapat meninggalkan musik dan bagaimana penggunaan musik yang sesuai dengan etika Islam.

Para ahli fiqih memiliki perbedaan pendapat mengenai hukum musik, tetapi sebagian besar dari mereka banyak yang cenderung mengharamkan penggunaan musik. Pendapat itu oleh al-Ghazali dianggap tidak relevan dengan kehidupan umat manusia, karena musik adalah sebuah kenikmatan yang diciptakan oleh Tuhan dan tidak ada alasan yang dapat digunakan untuk mengharamkan musik, kecuali musik itu dapat menimbulkan atau dinikmati bersamaan dengan sesuatu yang secara syariat dilarang.

Menurut al-Ghazali pengertian musik secara benar adalah suara yang merdu,

⁴⁶ Lukman Hakim, *Konsep Musik Spiritual Menurut Abu Hamid al-Ghazali*, dalam Jurnal Filsafat (2005).

harmonis, dapat dimengerti atau dipahami yang dapat menggerakkan hati manusia.

Dalam pengertian ini tidak ditemukan sesuatu yang membuat musik itu haram. Al- Ghazali menegaskan bahwa musik adalah salah satu jenis permainan manusia yang identik dengan kesenangan semata, namun karena musik tidak dapat ditinggalkan manusia maka ia menyumbangkan pemikirannya tentang musik supaya umat Islam tidak terjerumus dalam kesesatan karena salah pemahaman terhadap musik dalam pengertian yang sebenarnya.

Pendengaran paling mulia bagi manusia adalah mendengar lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an, namun dalam kondisi tertentu mendengarkan musik lebih mulia karena pembacaan al-Qur'an dalam waktu dan tempat yang tidak benar dapat menyebabkan pelecehan terhadap kemuliaan al-Quran. Al-Ghazali berani berpendapat demikian karena dengan kedalaman berpikirnya dapat menjelaskan beberapa dampak positif yang dapat diambil dari penggunaan musik. Musik adalah sebuah permainan manusia yang dengan komposisi dan syair tertentu dapat di gunakan manusia untuk meningkatkan pengalaman spiritualnya. Inilah yang dipraktekkan oleh beberapa tarekat tasawuf dan hasilnya telah terbukti secara nyata.

f. Muhasabah dan Zikir

Muhasabah adalah kritik atau intropeksi diri secara terus menerus. Orang yang ada di dalam hatinya iman akan selalu meninjau apapun yang dikatakan dan dilakukan, serta bersyukur atas kebaikan dan berusaha menghapus dosa dan kesalahan dengan beristighfar. Sungguh-sungguh menyesali segala dosa dan bertaubat. Muhasabah adalah elemen terpenting bagi orang beriman yang mengabdikan hidupnya kepada Allah.⁴⁷

Intropeksi diri dapat dideskripsikan sebagai pencarian dan penemuan kedalam batin dan ruhani seseorang dan melakukan usaha-usaha spiritual dan intelektual guna mendapatkan kebaikan sejati dan mengembangkan perasaan dan motivasi yang mendorong ke arah kebaikan. Melalui muhasabah diri, memicu manusia untuk selalu dalam keadaan menangis dan bertaubat kepada Allah. Sarana untuk menyucikan hati dan melembutkan hati yang telah mengeras oleh perbuatan tercela. Rasulullah saw pernah berkata *jika kalian mengetahui apa-apa yang aku ketahui, niscaya kalian akan banyak menangis dan sedikit tertawa*. Muhasabah membangkitkan kedamaian dan

⁴⁷ Fathullah Ghulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 28.

ketakutan dalam hati manusia, dan selalu cemas akan tanggung jawabnya.⁴⁸

Bermuhasabah secara terus menerus memang tingkat pencapaian yang sulit, namun jauh lebih sulit bagi orang yang tidak melakukan muhasabah untuk hidup yang lebih baik. Orang yang senantiasa tidak mengkritik diri sendiri maka akan tergilas oleh putaran waktu. Selama seseorang memperlihatkan derajat kesetiaan dan keimanannya kepada Tuhan dan menghabiskan hidupnya dengan segala kerendahan hati, maka pintu-pintu syurga terbuka lebar. Setiap hari akan dianugerahi ruh dan jiwa baru.⁴⁹

g. Perkawinan

Perkawinan memainkan peran penting dalam kehidupan manusia sehingga perlu diperhitungkan saat membahas tema spiritual. Perkawinan adalah bagian dari spiritual. Ada beberapa keuntungan menurut al-Ghazali tentang pernikahan yaitu: *pertama*, Allah menciptakan manusia dan jin untuk beribadah kepada Allah swt dan berkat perkawinan, jumlah para penyembah Allah menjadi semakin bertambah banyak. Oleh karena itu, ada sebuah pepatah yang dikenal diantara ahli kalam *sibukkan dirimu dalam tugas-tugas perkawinan dari pada ibadah-ibadah sunnah yang lain*.⁵⁰

Kedua, dalam sebuah hadist dikatakan bahwa doa anak yang shaleh kepada orang tuanya yang telah meninggal dunia sangat mustajab. Begitu pula sebaliknya, apabila anak shaleh lebih dahulu meninggal dari orang tuanya maka ketika anak tersebut masuk syurga akan menangis dan berkata: *aku tidak mau masuk jika tidak beserta ayah dan ibu*. Begitulah anak-anak akan menarik orang tuanya ke syurga.⁵¹

Dikisahkan bahwa seorang wali termasyhur suatu ketika memimpikan tibanya hari kiamat. Matahari mendekat ke bumi dan manusia mati karena dahaga. Sekelompok anak-anak berjalan kian kemari membawa air dalam gelas emas dan perak. Tetapi ketika sang wali meminta air, anak-anak tersebut tidak mau memberi. Satu seorang dari anak itu berkata kepadanya, anakmu tidak ada di antara kami. Segera setelah bangun dari mimpinya, wali itu bertekad untuk menikah.

Ketiga, melalui perkawinan setiap pasangan akan merasakan ketenangan dan ketenteraman. Duduk bersama dan memperlakukan isteri dengan baik merupakan perbuatan yang memberikan rasa santai setelah melakukan tugas-tugas keagamaan.

⁴⁸ Fathullah Ghulen, *Kunci-Kunci Rahasia*., 30-31.

⁴⁹ Fathullah Ghulen, *Kunci-Kunci Rahasia*., 32-33.

⁵⁰ Fathullah Ghulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 30-31.

⁵¹ Fathullah Ghulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 32-33.

Ketika Rasulullah saw mendapatkan masalah, selain menyerahkan segala urusannya kepada Allah swt, Rasulullah juga menghampiri istrinya untuk merasakan sentuhan kemanusiaan yang hangat dan dapat memberikan semangat dan kekuatan untuk menerima wahyu-wahyu baru. Dalam sebuah hadits yang terkenal beliau bersabda *tiga hal yang aku cintai di dunia ini, wewangian, wanita dan kenikmatan dalam shalat*. Suatu hari sayyidina Umar bertanya kepada Rasulullah saw tentang hal-hal yang paling penting untuk dicari di dunia ini, Beliau saw menjawab *lidah yang selalu berzikir kepada Allah, hati yang penuh rasa syukur dan istri yang amanah*.

h. Cinta kepada Allah swt.

Kecintaan kepada Allah adalah topik yang paling penting dan merupakan tujuan akhir pembahasan ini. Cinta kepada Allah adalah suatu kewajiban. Nabi saw mengajarkan salah satu doa kepada para sahabatnya, *Ya Allah berilah aku kecintaan kepada-Mu dan kecintaan kepada orang-orang yang mencintai-Mu. Dan apa saja yang membawaku mendekat kepada cinta-Mu, jadikanlah cinta-Mu lebih berharga bagiku daripada air dingin bagi orang-orang yang kehausan*.

Tuhan adalah mata air cinta dan sumber segala yang ada. Kenyataannya begitu banyak ayat al-Qur'an yang menyatakan Cinta adalah sifat Tuhan. Cinta adalah dimensi pengalaman rohani, bukan dalam pengertian teoritis. Cinta sepenuhnya mengendalikan keadaan batin dan psikologis yang tidak dapat diterangkan dengan kata-kata, tapi hanya dapat dipahami melalui pengalaman.⁵² Sebagaimana halnya seseorang yang ingin mengungkapkan cinta kepada kekasihnya, kata-kata tak dapat mewakili apa yang ada di hati melalui selembar kertas. Apalagi cinta seorang hamba kepada Tuhan yang tidak hanya melampaui dunia, tapi dunia yang akan datang dan segala sesuatu yang terjangkau oleh imajinasi.⁵³

Jalaluddin Rumi sering menegaskan bahwa cinta tak terungkap. Meskipun demikian, dalam sebagian syair-syairnya memberikan gambaran bahwa orang-orang dapat membicarakannya kapan saja dan tiada habis-habisnya. Akan tetapi, tetap pada satu kesimpulan, cinta tidak akan pernah terungkap lewat kata-kata. Cinta adalah pengalaman yang ada di seberang pemikiran yang lebih nyata daripada dunia dan segala

⁵² Aidh al-Qarni, *Sentuhan Spiritual Aidh al-Qarni*, (Jakarta: al Qalam, 2002), 76.

⁵³ William C. Chittick, *Jalan Cinta Sang Sufi*, (Yogyakarta: Qalam, 2001), 291.

yang ada didalamnya.⁵⁴ Para Sufi biasa mengutip ayat yang berbicara tentang hubungan cinta Tuhan kepada manusia dan cinta manusia kepada-Nya.

Analisis Penulis

Dalam proses pencapaian kebahagiaan, al-Ghazali memposisikan diri pada tahapan pertama yaitu mengenal diri sendiri (*ma'rifah an-nafs*) karena itu sesuai dengan hadits Nabi saw *siapa yang mengenal diri sendiri, maka ia mengenal Tuhannya*, dengan kata lain, untuk menempuh tahapan kedua dan seterusnya harus melewati tahapan pertama terlebih dahulu untuk menempuh jalan kebahagiaan hakiki.

Pada diri manusia terdapat kesempurnaan yang tidak ada pada makhluk yang lain, sehingga tahap mengenal diri sendiri cocok untuk pengenalan pertama dalam delapan tahapan yang ditawarkan al-Ghazali. Kesempurnaan manusia yang diciptakan oleh Allah swt terletak pada *aql* (akal) dan *nafs* (jiwa). *aql* (akal) menurut al-Ghazali sama dengan *qalb* (hati). Al-Ghazali tidak membedakan makna *aql* (akal) dengan *qalb* (hati), *qalb* (hati) sama dengan ruh, dan ruh itu sama dengan *nafs* (jiwa) yang menjadi substansi pada manusia. Dengan demikian, karena keempat term itu memiliki makna yang sama maka manusia sebagai objek dalam tahap mengenal diri ini yang menjadikan pemikiran al-Ghazali berbeda dengan filsuf Islam klasik yang lain atau ahli tasawuf lainnya.

Nafs al-nathiqah al-muthmainnah adalah identitas tingkatan tertinggi yang ada pada manusia. Unsur ruhani yang langsung dari sesuatu yang suci dan tidak kotor yang berasal dari tempat yang tinggi, Allah meniupkannya pada jasad. Ketika berada di dalam jasad, maka ruhani itu akan tercemar oleh nafsu yang melekat pada fisik. Supaya sampai kepada pemahaman tentang Allah swt, maka harus mengenal ruh terlebih dahulu.

Jasad bersifat sementara yang berasal dari unsur bumi sedangkan ruh berasal dari unsur langit yang tidak melalui perantara. Maka dari itu untuk mengenal Allahswt maka harus mengenal diri sendiri. Argumen ini digunakan oleh para Sufi termasuk al-Ghazali untuk sampai pada pemahaman pada Allah swt. Dan ilmu tentang diri dan Allah swt referensi utamanya adalah wahyu dan hadits. Pengetahuan yang didapatkan dari tahapan pertama, otomatis akan sampai pada pemahaman terhadap Allah swt.

⁵⁴ William C. Chittick, *Jalan Cinta Sang Sufi*, 293-294.

Hanya wahyu yang memberikan informasi yang sempurna terkait dengan diri manusia baik itu tentang penciptaannya maupun segala sesuatu yang berhubungan dengannya.

Allah berfirman dalam surah al-Fajr *yaa ayyatuhannafsul muthmainnah* artinya wahai jiwa-jiwa yang tenang. Maksud dari jiwa-jiwa yang tenang adalah jiwa yang tenteram apabila hati dekat dengan Allah swt dan ada rasa ingin bertemu dengan-Nya. Kemudian orang-orang yang dimaksudkan dalam ayat tersebut adalah orang-orang yang diseru oleh Allah untuk masuk ke syurga-Nya.

Relevansi konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali terhadap ruhani tidak seorang pun yang tidak ingin menikmati ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Semua orang akan berusaha mencarinya, meskipun tidak semuanya dapat mencapai yang diinginkannya. sehingga banyak orang yang mengalami rintangan yang memungkinkan terjadinya kegelisahaan, kecemasan dan ketidakpuasan. Hal ini sesuai dengan Kartini Kartono yang menyatakan setiap orang membutuhkan kepuasan, baik jasmani dan ruhani. Dia ingin merasa kenyang, aman dan terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksualnya, ingin mendapatkan simpati dan diakui keberadaannya, sehingga timbul *sense of importancy* (kesadaran nilai diri) dan *sense of mastery* (kesadaran penguasaan) yang memberikan rasa senang dan bahagia.⁵⁵

Dari pendapat Kartini Kartono di atas jelas, bahwa kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri orang itu sendiri, baik menyangkut faktor jasmani dan psikis, misalnya frustrasi, ketenangan, kesenangan, stress dan lain sebagainya. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang itu, misalnya lingkungan tempat tinggal, kemampuan adaptasi, posisi dan status sosial dan lain sebagainya. Berbeda dengan pendapat di atas, bahwa konsepsi al-Ghazali tentang kebahagiaan adalah sebagaimana diungkapkan: kesenangan itu ada dua tingkatan; Pertama, lezat yaitu kepuasan dan kedua, saadah, yaitu kebahagiaan. Yang dimaksud dengan lezat (kepuasan) ialah perasaan.⁵⁶

Jika filsafat menggunakan tafakkur sebagai jalan dalam sebuah proses mendapatkan pengetahuan, maka tasawuf menggunakan tazakkur sebagai jalan dalam sebuah proses amalan untuk mendapatkan tujuan kebahagiaan yang hakiki. Dalam pengamalan tersebut, seseorang akan mendapatkan kebaikan yang melekat pada

⁵⁵ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: MandarMaju, 1989), 29.

amalannya berupa hikmah. Dan hikmah tidak didapatkan melalui proses pembelajaran, tetapi didapatkan dalam proses pengamalan.

C. Penutup

Al-Ghazali Adalah tokoh terbesar dalam sejarah pemikiran Islam sekaligus ahli sufi. Seorang ahli hukum, teologi, filsafat dan tasawuf yang dilahirkan di Khurasan pada tahun 1058 M. Al-Ghazali menguasai berbagai ilmu pada zamannya dan pemikirannya masih berkembang hingga saat ini. Sejarah hidupnya sangat panjang dalam proses menemukan jati diri sebagai seorang manusia sekaligus hamba bagi sang Khaliq. Al-ghazali menunjukkan usahanya dalam mencari kebenaran dengan menempuh proses yang panjang dengan mempelajari hampir seluruh sistem dan metode pemikiran pada masanya. Hingga akhirnya al- Ghazali menemukan jalan akhir dalam mencapai kebahagiaan melalui jalan sufi.

Al-Ghazali menawarkan metode pencapaian kebahagiaan melalui karyanya *Kimiya al-Saadah*. Dalam karyanya ini, al-Ghazali menitikberatkan tasawuf dalam proses mencapai kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat. Dalam bukunya tersebut, al-Ghazali menawarkan beberapa elemen sebagai jalan menuju kepada Rabb, tentu saja bukan dengan cara mematikan jasad diri, akan tetapi condong kepada ranah spiritual.

Kimia adalah reaksi suatu unsur atau zat. Al-Ghazali paham akan ilmu kimia dan pernah menggeluti ilmu tersebut. Maka dari pada itu al-Ghazali memilih kata kimia yang apabila dalam bahasa arab dibaca *Kimiya*. Perpaduan antara kata *kimiya* dengan *sa'adah* memiliki filosofi yang menarik yaitu untuk mendapatkan kebahagiaan diperlukan tempaan yang disebut dengan proses, dan proses itu seperti kimia logam biasa yang apabila diproses melalui reaksi kimia maka akan menjadi sebuah emas murni dan hal tersebut sangat sulit didapatkan dengan proses alamiah alam. Namun, tidak menutup kemungkinan untuk manusia membuat hal yang serupa dengan tehnik yang sistematis, dan manusia akan mendapatkan emas yang diinginkan apabila mau bersungguh-sungguh dan selalu melatih diri.

Mentasawufkan diri merupakan jalan dan tujuan akhir dari segala sesuatu di dunia ini termasuk berfilsafat. Pembahasan pemikiran yang banyak digeluti oleh para filosof Islam lainnya adalah pemikiran tentang metafisika, dan menurut al-Ghazali, tidak penting dibahas kalau tidak menimbulkan rasa tasawuf dari metafisika tersebut, jadi meninggalkannya akan lebih baik.

Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan akhirat, sedangkan kebahagiaan selain itu disebut kebahagiaan majasi (*nisbi*) atau karena kesalahan dalam menyebut seperti kebahagiaan dunia yang tidak menopang pada akhirat. Namun, sebutan kebahagiaan untuk akhirat lebih benar dan tepat. Kebahagiaan akhirat karena sesuatu yang menyampaikan kepada kebaikan dan kebahagiaan. Kebaikan yang mempengaruhi karena zat nya adalah kebahagiaan akhirat di mana setelah puncak kebahagiaan itu tidak ada lagi puncak yang lain. Bahagia tidak memiliki bentuk baku. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang mendatangkan bahagia oleh seseorang, namun tidak demikian oleh orang lain. Bahagia adalah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing- masing.

Daftar Pustaka

- Al-Qarni, Aidh. *Tips Bahagia Dunia Akhirat*, Terj. Abu Masyhad. Solo: Pustaka Arafah, 2005.
- Mahali, A. Mudjab. *Pembinaan Moral di Mata al-Ghazali*. Yogyakarta: BPF 1984.
- Daudy, Ahmad. *Kuliah Filsafat Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1986.
- Qusyairi, Ahmad. Konsep Kebahagiaan Menurut al-Ghazali. *Karya Ilmiah*, Yogyakarta: FUPIUN Sunan Kalijaga, 2015.
- Munawwir, Ahmad Warson. Al-Munawwir: *Kamus Arab-Indonesia*, dalam Maktabah Al- Kubra: Media Pembelajaran dan literatur Islam Digital.
- al-Qarni, Aidh. *Sentuhan Aidh al-Qarni*. Jakarta: al Qalam, 2002.
- . *Tips Bahagia Dunia Akhirat*, Terj. Abu Masyhad. Solo: Pustaka Arafah, 2005.
- . *Be Your Self*, terj .Hary Sucipto. Jakarta, Grafindo Khazanah Ilmu.
- Al-Ghazali. *Kimiya Al-Saadah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman, 2001.
- Bakker, Anton dan Charries, Ahmad. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Sanusi, Anwar. *Jalan Kebahagiaan*. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Ahmad, Athoullah. *Antara Ilmu Akhlak dan Tasawuf*. Yogyakarta: Yayasan Rihlah Al-Qudsiyah, 1995.
- Damanhuri. *Kawasan Study Akhlak*. Banda Aceh, Ar-Raniry Press, 2012.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

- Ghulen, Fathullah. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Essoemo, Feriatno Martoko dan Wattimena, David *Spiritual Happiness: 7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf*. Bandung: Mizan Pustaka, 2001.
- Suseno, Franz Magnis. *Etika Dasar Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius, 1987.
- Bagir, Haidar. *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Jakarta: Mizan, 2012.
- Hamka. *Dari Hati ke Hati Tentang Agama Sosial dan Budaya*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002.
- . *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*. Singapura: Pustaka Nasional, 2003.
- . *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*. Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1980.
- Langgulang, Hasan. *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*. Bandung: Al-Maarif, 1980.
- Nasution, Hasyimasyah. *Filsafat Islam*. Jakarta: Gaya Media Pratama, 2003.
- Hermawan, A. Heris dan Sunarya, Yaya. *Filsafat*. Bandung: Insan Mandiri, 2011.
- Al-Ghazali, Imam. *Di puncak keimanan: Jejak Pendakian Amal Sesuai Timbangan*. Terj. Bahruddin. Jakarta: Cendekia 2003.
- . *Tahfut al-Falasifah*. Terj. Sulaiman Dunian, Kairo: Dar al- Maarif, 1996.
- Rahmad, Jalaluddin. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008.
- Freerman, Jonathan L. *Bagaimana Menjadi Bahagia*. Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Juwaini. *Seputar Filsafat Islam*. Banda-Aceh: Ushuluddin Publishing, 2013.
- Kaelan. *Metode Penelitian Kualitatif Interdisipliner*. Yogyakarta: Paradigma, 2002.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kebahagiaan*. Jakarta: Noura Books, 2015.
- Davidoff, Linda L. *Psikologi suatu pengantar*. Jakarta: Erlangga, 1981.
- Hakim, Lukman. *Konsep Musik Spiritual Menurut Abu Hamid al-Ghazali*. dalam Jurnal Filsafat 2005.
- Abdullah, M. Amin. *Antara Al-Ghazali dan Kant, Filsafat Islam*. Bandung: Mizan, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al- Quran*.

Jakarta:Lentera Hati, 2004.

Amin, M. Rusli. *Pencerahan Spiritual Sukses Membangun Hidup Damai dan Bahagia*. Jakarta:Al-Mwardi Prima, 2003.

Al-Syubrawi, Muhammad Aiman. *Hakikat Bahagia dan Sensara dalam Pandangan Al-Quran dan As-Sunnah*. Jakarta: Cendikia Sentra Muslim, 2004.

Fuad, Muskinul. *Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Quran*. Purwokerta: IAIN Purwokerto, 2016.

Rusli, Risan. *Tasawuf dan Tarekat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.

Mansur, S. Ansori. *Jalan Kebahagiaan yang Diridhai*. Jakarta: Rajawali Grafindo, 1997.

Hawwa, Said. *Intisari Ihya Ulumuddin al-Ghazali*. Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Rabbani Press, 2005.

Amin, Samsul Munir. *Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2012.

Nizar, Samsul. *Filsafat Pendidikan Islam. Pendidikan Historis, Teoritis dan Praktis*. Jakarta:Intermasa, 2002.

Shadiqin, Sehat Ihsan. *Dialog Tasawuf dan Psikologi Study Komparatif Terhadap Tasawuf Modern Hamka dan Spiritual Quatient Danah Zahar*. Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2004.

----- . *Dialog Tasawuf dan Psikologi*. Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2004.

----- . *Kosmosufisme: Islam Antara Imajinasi Metafisik dan Realitas Kehidupan Sosia.*, Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013.

Sibawaihi. *Eskatologi Al-Ghazali dan Fazlur Rahman, Studi Komparatif Epistemologi Klasik- Kontemporer*. Yogyakarta: Islamika 2004.

Zarr, Sirajuddin. *Filsafat Islam, Filosof dan Filsafatnya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Sonny Harry B Harmadi. Memaknai Kebahagaaan, *Kompas*, 21 Juni 2014.

Sudarsono. *Filsafat Islam*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.

Tebba, Sudirman. *Tasawuf Positif*. Jakarta: Prenada Media,2003.

Rijal, Syamsul. *Bersama Al-Ghazali Memahami Filosof Alam, Upaya Meneguhkan Keimanan*.Yogyakarta: Arruzz, 2003.

Surur, Thaha Abdul Baqi. *Alam Pemikiran al-Ghazali*. Solo: Pustaka Mantiq, 1993.

Chittick, William C. *Jalan Cinta Sang Sufi*. Yogyakarta: Qalam, 2001.