

## Unsur-Unsur Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Kimiya' Al-Sa'adah

Atika Aulianda

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

[atikaaulianda15@gmail.com](mailto:atikaaulianda15@gmail.com)

**Abstract.** This research examines the Elements of Happiness According to Imam Al-Ghazali in the Book of Kimiya' Al-Sa'adah. Al-Ghazali is a prominent philosopher who was born in the Khurasan area, al-Ghazali is known as a divine expert and a great philosopher. Besides that, he was also famous as a jurist and tasawwuf expert who had no equal at that time, so that his writings in the form of the book Ihya' U'lum al-Din provided motivation to mankind in achieving happiness both in this world and in the hereafter. The goal to be achieved is to find out the method of achieving happiness according to Imam al-Ghazali. The author uses a qualitative approach through a research process with library research, because all data obtained from studies or reviews of books, scientific papers, journals, and some other literature is related to the issues discussed. By using a descriptive analysis method sourced from primary data, namely al-Ghazali's work entitled Kimiya' al-sa'adah, and secondary data related to happiness in al-Ghazali's view. The results of this study can be concluded that the method offered by al-Ghazali in achieving happiness through his work Kimiya' al-sa'adah consists of eight important elements in it, namely, first knowing yourself. Second, know God. Third, get to know the world. Fourth, know the hereafter. Fifth, spiritual in music and dance. Sixth, muhasabah and remembrance. Seventh, marriage. Eighth, love to Allah SWT.

**Keywords:** Happiness, Achievement, Kimiya'.

**Abstrak.** Penelitian ini mengkaji tentang Unsur-Unsur Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Kimiya' Al-Sa'adah. Al-Ghazali adalah seorang filosof terkemuka yang lahir di daerah Khurasan, al-Ghazali dikenal sebagai seorang ahli ketuhanan dan seorang filosof besar. Di samping itu juga masyhur sebagai seorang ahli fiqih dan tasawuf yang tidak ada tandingannya di zaman itu, sehingga karya tulisnya yang berupa kitab Ihya' U'lum al-Din memberikan motivasi kepada umat manusia dalam mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui metode pencapaian kebahagiaan menurut Imam al-Ghazali. Penulis menggunakan pendekatan kualitatif melalui proses penelitian dengan kajian kepustakaan (library research), karena seluruh data yang diperoleh dari studi

atau telaah buku-buku, karya ilmiah, jurnal, serta beberapa literatur lainnya berkaitan dengan masalah yang dibahas. Dengan menggunakan metode deskriptif analisis yang bersumber dari data primer yaitu karya al-Ghazali yang berjudul *kimiya' al-sa'adah*, dan data sekunder yang terkait dengan kebahagiaan dalam pandangan al-Ghazali. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode yang ditawarkan al-Ghazali dalam pencapaian kebahagiaan melalui karyanya *kimiya' al-sa'adah* terdiri dari delapan elemen penting di dalamnya yaitu, pertama mengenal diri sendiri. Kedua, mengenal Allah. Ketiga, mengenal dunia. Keempat, mengenal akhirat. Kelima, spiritual dalam music dan tari. Keenam, muhasabah dan zikir. Ketujuh, perkawinan. Kedelapan, cinta kepada Allah SWT.

**Kata Kunci:** Kebahagiaan, Pencapaian, Kimiya'.

## Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, baik secara ruhani maupun jasmani. Kesempurnaan manusia dengan makhluk Tuhan yang lain menjadikan manusia sebagai makhluk paling indah dan paling tinggi derajatnya. Keindahan manusia berpangkal pada diri manusia itu sendiri. Gambaran keindahan diri manusia tidak hanya dari aspek fisiknya namun juga tentang fungsi mental dan berbagai kemampuannya seperti berpikir, mencipta, merasa, dan berkeyakinan. Aspek mental ini menyatu dengan aspek fisik sehingga membentuk diri manusia yang hidup dan berkembang.<sup>1</sup>

Manusia tidak bahagia karena sering merasa tak puas dengan keadaan dan tak sanggup menerima kenyataan hidup. Semua ini membuat orang larut dalam kekecewaan, menyalahkan bahkan mengkambinghitamkan orang lain, dan lebih sadis lagi menyalahkan takdir.

Kebahagiaan yang sederhana itu bisa kita dapatkan dengan mensyukuri hidup kita. Tidak selalu tentang uang dan barang-barang mewah, kita bisa hidup sehat, kita bisa bertemu dan berkumpul dengan keluarga, kita bisa membantu orang lain dan kita bisa hidup sesuai dengan yang kita harapkan bisa membuat bahagia, dan jangan lupa untuk kita berbagi kebahagiaan kita kepada orang lain. Mungkin dengan membuat orang lain tertawa itu berarti kita sudah berbagi kebahagiaan, kita senang dan orang lain pun ikut senang. Maka dari itu, jalanilah hidup sesuai dengan tujuan kita dan nikmatilah hidup agar selalu bahagia.

---

<sup>1</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 10.

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 201.

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “Dan di antara mereka ada yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka”. (QS. Al-Baqarah: 201).

Manusia senantiasa penasaran terhadap cita-cita hidup ini. Yang hendak diraih adalah kebenaran hidup itu. Manusia merupakan makhluk yang berakal budi yang selalu ingin mengejar kebenaran. Dengan akal budinya, manusia mampu mengembangkan kemampuan yang spesifik manusiawi, yang menyangkut daya cipta, rasa maupun karsa.<sup>2</sup>

Salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesuksesan (dengan relatif mudah) adalah kemampuan mengatur perasaan, pikiran dan perbuatan agar selalu serasi. Ketika kita melakukan sesuatu dengan ikhlas (sesuai antara perasaan, pikiran dan perbuatan/merasa nyaman dalam berbuat), maka apa yang kita lakukan akan menjadi mudah/segala urusan menjadi lancar, dan kadang banyak kemudahan-kemudahan yang tidak di sangka-sangka datang dalam kehidupan kita.<sup>3</sup>

Kebahagiaan merupakan hal yang relatif, tergantung pada tujuan seseorang dalam kehidupannya. Apabila tujuan dalam kehidupannya adalah mengumpulkan harta, meraih kekuasaan, dan kenikmatan lainnya dalam kehidupan dunia, maka itulah yang menjadi indikator keberhasilannya. Tetapi apabila tujuan dalam kehidupan ini untuk berpegang teguh pada tali keimanan, taqwa, dan amal saleh agar dapat memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan akhirat, maka hal itu merupakan sumber kebahagiaannya.<sup>4</sup>

Setiap kali kita membutuhkan sesuatu dari selain kita, kita menyangka bahwa itulah yang akan membuat kita bahagia. Kita menggantungkan harapan pada selain kita, selain Allah. Padahal, semakin kita berharap kepada orang lain berbuat sesuatu untuk kita, maka sebenarnya peluang bahagia itu akan malah terus menurun. Kenapa? Ibarat cahaya matahari yang memancar tanpa membutuhkan input dari luar, kebahagiaan yang hakiki pun justru datang bukan dari seseorang atau dari sesuatu. Salah satu bentuk kebahagiaan yang sejati adalah ketika kita hanya menggantungkan segala urusan kepada Allah.

---

<sup>2</sup>Suwardi Endraswara, *Filsafat Ilmu*, (Yogyakarta: CAPS, 2015), hlm. 190.

<sup>3</sup>Jazoely al-Banjary, *Bahagia Itu Mudah*, (Jakarta Timur: Muda Cendikia, tth), hlm. 3.

<sup>4</sup>Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj, Ahmad Rofi' Usman. (Bandung: Pustaka, 1997), hlm. 94.

Bagi orang yang mengenal Allah dengan baik, dan ia tidak berharap banyak dari selain Allah, itu salah satu bentuk kebahagiaan.<sup>5</sup>

Sayangnya, kebanyakan manusia lebih menjadikan tolak ukur kebahagiaan hidupnya dalam bentuk materi. Padahal banyak sekali manusia yang secara materi sudah terpenuhi akan tetapi tidak merasakan kebahagiaan. Justru sebaliknya, banyak orang yang secara materi tidak terpenuhi, justru mendapatkan kebahagiaan hidup.

Masalah kebahagiaan merupakan topik yang tidak akan pernah habis diperbincangkan manusia. Mulai dari bagaimana hakikatnya hingga sampai pada tahap jalan-jalan yang ditempuh untuk mendapatkannya. Ada begitu banyak pandangan dan pendapat mengenai kebahagiaan. Para filsuf seperti Pithagoras, Socrates, dan Aristoteles berpendapat bahwa bahagia itu tersusun dari empat unsur utama, yaitu hikmat, keberanian, kehormatan, dan keadilan. Apabila keempatnya telah berkumpul dalam diri seseorang, maka orang itu merasa berbahagia.<sup>6</sup>

Bahagia menurut al-Ghazali akan dapat dicapai apabila manusia sudah bisa menundukkan nafsu kebinatangan dan setan dalam dirinya, serta menggantinya dengan sifat malaikat. Sedangkan kebahagiaan tertinggi menurut al-Ghazali adalah ketika manusia telah terbuka hijabnya dengan Allah, ia bisa melihat Allah dengan mata hatinya, atau dalam bahasa al-Ghazali telah sampai kepada tahap *ma'rifatullah*.<sup>7</sup> Kebahagiaan masyarakat modern dengan beragam keinginan dan kebutuhan mengakibatkan tidak ada batasan dalam mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan pembahasan populer yang dibahas oleh beberapa tokoh filsuf dari barat, timur dan islam, salah satunya al-Ghazali yang merupakan tokoh filsuf Islam.

## Isi/ Pembahasan

### Pengertian Kebahagiaan Menurut Para Ulama

Kebahagiaan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah merupakan suatu tujuan yang selalu dicari oleh manusia. Kebahagiaan erat kaitannya dengan hati atau jiwa manusia, dari ketentraman, ketenangan, atau bahkan kepuasan akan dirinya sendiri dalam kehidupannya. Pertama, berkaitan dengan hal-hal yang dapat mempengaruhi keadaan hati dan

---

<sup>5</sup>Muzakkir, *Hidup Sehat Dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2018), hlm. 285.

<sup>6</sup>Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. (Surabaya: Bina Ilmu, 1980), hlm. 78.

<sup>7</sup>Al-Ghazali, *Kimiya' al-Sa'adah*, terj, Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2001), hlm. 10.

jiwa, dan yang sering dicari oleh kebanyakan orang, yaitu kebahagiaan eksternal, berupa harta, kekuasaan, ketenaran. Jasmani atau badan, berupa kesehatan dan kekuatan. Kebahagiaan yang hakiki, yaitu ilmu yang bermanfaat dan buah darinya berupa pengamalan. Kedua, berkaitan dengan tanda dari kebahagiaan seseorang, yaitu Apabila mendapatkan nikmat, maka ia akan mensyukuri nikmat tersebut dengan menggunakannya di jalan yang diridhai Allah. Apabila mendapatkan musibah, ia akan senantiasa bersabar. Apabila berbuat dosa, maka ia akan langsung bertaubat kepada Allah. Ketiga, kunci untuk mendapatkan tiga hal tersebut, yaitu dengan ilmu yang diwariskan oleh Rasulullah Saw beserta pengamalannya. Keimanan, ketaqwaan, kebersihan hati, ketenangan hati dan jiwa, merupakan buah dari ilmu dan juga pengamalan darinya. Dalam kitab al-Fawaid

من علامات السعادة والفلاح أن العبد كلما زيد في علمه زيد في تواضعه ورحمته

Artinya: *“Di antara tanda kebahagiaan dan keberuntungan seorang hamba, setiap kali diberikan oleh Allah tambahan ilmu, maka semakin bertambah ketawadhu’an dan kasih sayangnya.”*<sup>8</sup>

وكلما زيد في عمله زيد في خوفه وحذره.

Artinya: *“Setiap kali ditambah amalannya, semakin bertambah takut dan kehati-hatian dia.”*

وكلما زيد في عمره نقص من حرصه.

Artinya: *“Setiap kali ditambah umurnya, maka berkurang ketamakannya terhadap dunia.”*

وكلما زيد في ماله زيد في سخائه وبذله.

Artinya: *“Setiap kali ditambah hartanya, semakin bertambah pula kedermawanannya.”*

وكلما زيد في قدره وجاهه زيد في قربيه من الناس وقضاء حوائجهم والتواضع لهم

Artinya: *“Dan setiap kali semakin dinaikkan kedudukannya, maka semakin ia dekat kepada manusia dan semakin ia berusaha untuk memenuhi kebutuhan manusia dan tawadhu’ kepada manusia.”*

Menurut al-Ghazali bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang bisa dicapai dengan perubahan kimiawi di dalam diri seorang manusia dan bukan perubahan fisikawi. Perubahan kimiawi yang dimaksud al-Ghazali adalah perubahan yang tidak berupa fisik, bukan perubahan dalam arti perubahan jasad wadeg, akan tetapi perubahan yang bersifat non fisik, non materi, perubahan jiwa, batin, pikiran dan perasaan, yang dapat menghantarkan seseorang menggapai kebahagiaan sejati, jadi maksud dari “Kimia kebahagiaan” adalah sebuah konsep untuk yang

---

<sup>8</sup>Al-Fawaid, hlm. 100.

menghantarkan transformasi ruhani seseorang agar dapat menggapai kebahagiaan hakiki.

Manusia terdiri dari jasad dan ruh. Ruh itu mulanya ditempat yang suci (Lauhil Mahfud). Ruh sangat bangga di alam (Lauhil Mahfud) tapi ketika ruh memperoleh kebahagiaan jasad, maka ruh menjadi tersiksa. Bagi ruh akan bahagia jika menjadi jiwanya tidak terbelenggu oleh hal-hal yang sifatnya materi. Tidak mudah untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan bisa diraih ketika kita telah memahami empat teori dasar. Pertama pengetahuan tentang diri. Kedua, meranjak satu tingkat dari pengetahuan tentang diri, yakni pengetahuan tentang Tuhan. Ketiga, setelah keduanya dikuasai maka meningkat pengetahuan tentang dunia ini. Keempat, pengetahuan yang terakhir yang harus dikuasai adalah pengetahuan tentang akhirat.

Pertanyaan tentang kebahagiaan telah diperdebatkan sejak lama oleh praktisi agama dan para filsuf. Tapi pada kenyataannya itu tidak mudah ditemukan arti kebahagiaan karena kebahagiaan adalah sesuatu yang ada merasa dalam diri seseorang. Penelitian tentang konsep kebahagiaan telah banyak dilakukan yang dibuat dari perspektif yang berbeda, tentunya dari setiap perspektif memunculkan beberapa penjelasan yang berbeda, yang akhirnya juga menimbulkan arti lain, karena kebahagiaan bisa diraih.<sup>9</sup>

Para peneliti sering kali menemukan kesulitan untuk merumuskan konsep mengenai kebahagiaan, karena kata kebahagiaan memiliki makna yang beragam. Kebahagiaan berasal dari bahasa sansekerta, yaitu *bhagya* yang berarti jatah yang menyenangkan. Kebahagiaan dalam bahasa Yunani dikenal dengan istilah *eudaimonia*. Kata ini terdiri dari dua suku kata "en" (baik, bagus) dan "daimon" (roh, dewa, kekuatan batin). Secara harfiah *eudaimonia* berarti kesempurnaan.<sup>10</sup> Dalam berbagai literatur yang ada, semua pengertian mengarahkan bahwa kebahagiaan adalah subjektif *well-being*. Di luar bahasa Indonesia, kata bahagia dapat dijumpai dalam berbagai bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), dan Arab (*Falah*, *Sa'adah*). Kata ini menunjukkan arti kebahagiaan, keberuntungan, kesenangan, peluang

---

<sup>9</sup>Ulil Albab, "*Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*", (Skripsi, IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 16.

<sup>10</sup>Mohammad Darwis Al Mundzir, "*Makna Kebahagiaan menurut Aristoteles*", (Skripsi, IAIN Tulungagung, 2015), hlm. 51.

baik, dan kejadian yang baik. Dalam bahasa Cina (Xing Fu), kebahagiaan terdiri dari gabungan kata “beruntung” dan “nasib baik”.<sup>11</sup>

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan kebahagiaan dengan keadaan atau perasaan bahagia, tenang dan bebas dari segalanya. Jadi kata kebahagiaan, yang mendapat awalan ke dan akhiran an, dengan senang hati didefinisikan sebagai kegembiraan dan kedamaian hidup, kebahagiaan yang bersifat eksternal.<sup>12</sup>

Dalam bentuk kata benda kebahagiaan, diartikan sebagai kesenangan, ketenteraman hidup (lahir batin), keberuntungan, dan kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Dalam bentuk kata sifat, berbahagia dapat diartikan sebagai beruntung. Sedangkan dalam bentuk kata kerja, kata membahagiakan berarti menjadikan atau membuat bahagia.<sup>13</sup>

Menurut Myers kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa hidup menyenangkan, sedangkan menurut Ahuvia kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa hidup terdiri dari situasi dan emosi yang positif. Tidak jauh dengan pengertian di atas, Seligman menjelaskan bahwa konsep kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Emosi positif tersebut bisa dibedakan menjadi: emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu seperti puas, bangga dan tenang, emosi positif yang berasal dari masa sekarang seperti: semangat, riang, gembira dan ceria, serta emosi positif yang berorientasi masa depan seperti: optimisme, harapan, kepercayaan dan keyakinan.<sup>14</sup>

Mahmud Yunus dalam kamus Arab-Indonesia, mengidentifikasi arti bahagia secara etimologi yaitu falahun, falaah yang artinya kemenangan atau kebahagiaan, dan muflihun yang artinya bahagia atau berhasil.<sup>15</sup> Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap sesuatu yang disukai. Kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil

---

<sup>11</sup>Abu Bakar MS, “*Psikologi Transpersonal (Menenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi)*”, Jurnal Madania, Vol. 8, No. 2, 2018, hlm. 166.

<sup>12</sup>Khairul Hamim, “*Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat*”, Jurnal Tasamuh, Vol. 13, No. 2, 2016, hlm. 130.

<sup>13</sup>Bakar MS, “*Psikologi*”, hlm. 163.

<sup>14</sup>M. Syauqi Jonnata Maftuh, “*Konsep Terapi Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Kimiya al-Sa’adah*”, (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), hlm. 10.

<sup>15</sup>Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Bandung: Hidakarya, 1990), hlm. 323.

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.<sup>16</sup> Ada dua pengertian bahagia yang memuat beberapa aspek; pertama, bahagia 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.<sup>17</sup> 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.<sup>18</sup>

Tidak ada satu orang pun yang tidak setuju dengan makna hidup manusia di muka bumi ini adalah untuk mencapai kebahagiaan. Walaupun kebahagiaan dipahami dengan cara yang berbeda, beberapa melihatnya sebagai sifat psikologis yang melihatnya sebagai kualitas intelektual dan beberapa yang melihatnya seperti rohani. Kebahagiaan tidak sama dengan akumulasi kegembiraan, seperti yang bisa terjadi hidup ini penuh dengan kesenangan tapi tidak bahagia. Kebahagiaan juga tidak berarti bukan adanya kebutuhan atau penderitaan, karena bisa saja ada penderitaan yang datang berulang kali, namun tidak merusak kebahagiaan.<sup>19</sup>

### **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:

---

<sup>16</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm. 87.

<sup>17</sup>Jonathan L. Freerman, *"Bagaimana Menjadi Bahagia"*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), hlm. 36.

<sup>18</sup>S. Ansori Mansor, *"Jalan Kebahagiaan Yang Diridhai"*, (Jakarta: Rajawali Grafindo, 1997), hlm. 123.

<sup>19</sup>Haidar Bagir, *"Risalah Cinta dan Kebahagiaan"*, (Jakarta: Mizan, 2012), hlm. 7-8.

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.

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.<sup>20</sup>

Menurut Hamka unsur-unsur kebahagiaan adalah sebagai berikut:

- 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

---

<sup>20</sup>M. E. P. Seligman, *“Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif”*, Terj. Eva Yulia Nukman (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hlm. 54.

antara yang baik dengan yang buruk, bisa memilih antara bahagia atau celaka. Jadi, ketinggian derajat seseorang dihadapan Allah karena ketinggian akal nya. Kemudian karena ketinggian akal itu pula manusia dapat mencapai derajat kebahagiaan yang sebenarnya. Menurut Hamka derajat bahagia manusia itu menurut derajat akal nya, 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 dalam perjalanan hidup di dunia ini, bertambah tinggi derajat yang dicapai.<sup>21</sup>

Akal manusia bertingkat dan tentunya pasti kehendak manusia berlainan menurut tingkat akal nya 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 akal nya 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.<sup>22</sup>

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.

لما خلق الله العقل قال له أقبل فأقبل ثم قال له أدير فأدير فقال ما خلقت خلقا أكرم علي منك بك أخذ وبك أعطي

Artinya: "Tatkala Allah menciptakan akal, Allah menyerunya, "Mari sini." Ia pun memenuhi seruan tersebut. Lantas dikatakan lagi padanya, "Baliklah". Ia lantas balik. Tidak ada satu makhluk pun yang

---

<sup>21</sup>Sudirman Tebba, "Etika dan Tasawuf Jawa; Untuk Meraih Ketenangan Batin", (Jakarta: Pustaka Irvan, 2007), hlm. 13.

<sup>22</sup>Sudirman, "Etika", hlm. 14.

*diciptakan yang lebih mulia darimu (dari akal). Karenamu diambil dan karenamu diberi.”*

- 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.

Jadi, iradah, kemauan, kehendak atau keinginan itu ialah mendidik jiwa untuk memiliki sifat azam (teguh dalam pendirian) dalam melangkahkahi 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 itu hanya semata-mata karena Allah, sehingga tidak ada satupun rasa takut di dunia ini.

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

Artinya: *“Sesungguhnya ketetapan-Nya, jika Dia menghendaki sesuatu, Dia hanya berkata kepadanya, “Jadilah!” Maka, jadilah (sesuatu) itu.”* (QS Yasin: 82).

- Kesempurnaan Iman

Unsur kebahagiaan selanjutnya terletak pada kesempurnaan iman. Adapun iman yang sempurna haruslah memenuhi tiga syarat sebagaimana yang telah dikatakan oleh Abdullah bin Mas’ud, Uzaifahibn al-Jaman (kedua sahabat Nabi), anaknya dan Hasan Basry (tabi’in) 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).<sup>23</sup>

Dengan demikian, iman menjadi sempurna apabila telah melengkapi ketiga syarat tersebut. Seumpama seseorang telah

---

<sup>23</sup>Priatno Martokoesomo, *“Law Spritual Attarction”*, (Bandung: Mizan, 2008), hlm. 38.

mempercayai dengan hati bahwa Allah ada, diucapkannya dengan lidah. Akibat dari percaya kepada Allah berkonsekuensi harus mengamalkan segala perintah dan menjauhi segala larangan-Nya. 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.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ  
Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal*”. (QS. Al-Anfal: 2)

### **Kebahagiaan Perspektif Islam**

Kebahagiaan dalam konteks ajaran Islam, adalah determinasi yang dituju oleh umat manusia di dunia dan di akhirat. Seorang muslim misalnya, dianggap tidak bahagia jika ia hanya memfokuskan pada dimensi dunia dan mengabaikan dimensi lain yang lebih abadi, yaitu akhirat. Konsep seperti ini tentu saja cukup baik dan konstruktif, artinya, akan mendorong manusia terus memiliki harapan bahkan dimasa-masa yang akan datang.<sup>24</sup>

Al-Qur'an merujuk kata aflaha atau falah sebagai kata yang menggambarkan kebahagiaan. Kata falah diperdalam sesuai kamus-kamus Arab klasik sehingga memunculkan makna yang beragam seperti: kemakmuran, keberhasilan atau pencapaian apa yang kita inginkan, sesuatu yang dengannya kita berada dalam keadaan baik, menikmati ketentraman, kenyamanan, kehidupan yang penuh berkah, kelestarian, dan keabadian. Ajaran agama Islam datang dengan membawakan kedamaian dan kebahagiaan bagi seluruh makhluk Allah yang ada pada seluruh dunia. Islam merupakan seluruh ajaran yang banyak mengajarkan konsep dan upaya pencapaian kebahagiaan bagi umatnya

---

<sup>24</sup>Mudhofir Abdullah, “*Mukjizat Tafakur (Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualita)*”, (Bandung: Mizan, 2005), hlm. 162.

yang tidak hanya berpusat pada kebahagiaan duniawi, namun juga kebahagiaan ukhrowi dan tidak hanya kebahagiaan lahir saja namun terdapat juga kebahagiaan batin.<sup>25</sup>

Perlu kita sadari bahwa kehidupan yang baik itu adalah anugerah Allah swt. Kebahagiaan hati termasuk anugerah ilahi yang diberikan untuk siapa saja yang dia kehendaki. Kehidupan yang aman, tentram, damai dan sejahtera juga merupakan karunia milik-nya. Tak ada seorang pun yang mampu memberikan semua kebahagiaan itu kepada kita, dan tidak pula kita mampu menciptakannya. Di dalam Kitab-nya yang mulia, Allah swt. Mengabarkan tentang kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat bagi para hamba-nya yang beriman dan beramal shalih. Inilah janji Allah swt. Dan dia tidak akan memungkiri janji-nya.<sup>26</sup>

Orang yang beriman dan amal shalih, kala nikmat dan kesenangan datang, menerimanya dengan penuh rasa syukur dan menggunakannya di tempat yang semestinya. Maka dia merasakan kebahagiaan, seraya berharap bahwa kebaikan itu langgeng serta penuh berkah. Lebih dari itu, dia berharap mendapat pahala lantaran termasuk hamba yang mensyukuri nikmatnya.

Tidak ada yang dapat membahagiakan jiwa manusia, menyucikan dan menyenangkan, serta menghilangkan kegundahan dan kegoncangannya melainkan iman kepada Allah swt. Semesta alam. Bila iman telah hilang tidak ada lagi kehidupan. Maka Allah swt. Mengajak kita kepada Iman yang mampu menghidupkan jiwa.<sup>27</sup>

### **Metode Pencapaian Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali**

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' sa'adah* dan tersusun dari delapan elemen penting di dalamnya yaitu:

---

<sup>25</sup>Teuku Eddy Faisal Rusydi, *"Psikologi Kebahagiaan"*, (Yogyakarta: Progresif Books, 2007), hlm. 9.

<sup>26</sup>Ummu Ihsan dan Abu Ihsan al Atsari, *"Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas"*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2018), hlm. 3.

<sup>27</sup>Ihsan, *"Meraih"*, hlm. 9.

a. Mengetahui Diri Sendiri

Mengetahui diri adalah kunci untuk mengetahui Tuhan. Tak ada yang lebih dekat dengan diri kecuali diri sendiri. Jika tidak mengetahui diri sendiri bagaimana dapat mengetahui orang lain. Langkah pertama untuk mengetahui 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 mengetahui 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. Firman Allah:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: "Mereka bertanya kepadamu tentang ruh. Katakanlah, ruh adalah urusan Tuhanku, sedangkan kamu diberikan pengetahuan hanya sedikit".<sup>28</sup> (Q.S. al-Isra': 85).

Namun, sedikit yang dapat diketahui bahwa ruh merupakan suatu esensi yang tidak terbagi dan 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.

b. Mengetahui 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 ma'rifat mengenai 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.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup>Penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an*, hlm. 435.

<sup>29</sup>Al-Ghazali, "Kimiya'", hlm. 22-23.

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 menyusui. 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.<sup>30</sup>

#### c. Mengetahui 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 menandakan keruntuhan jiwa. Jasad bisa dikatakan hanya sekadar hewan tunggangan bagi jiwa dan bersifat musnah, sementara jiwa akan kekal abadi.<sup>31</sup>

#### d. Mengetahui Akhirat

Konklusi akhirat adalah dengan amal dan ma'rifat. 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).<sup>32</sup>

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.

---

<sup>30</sup>Al-Ghazali, "Kimiya' ", hlm. 30-32.

<sup>31</sup>Haidar, "Risalah", hlm. 195-196.

<sup>32</sup>Damanhuri, "Kawasan Study Akhlak", (Banda Aceh, Ar-Raniry Press, 2012), hlm. 200.

Dalam proses pencapaian kebahagiaan, al-Ghazali memosisikan 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.

Konsekuensi manusia dalam memahami diri sendiri dari proses penciptaan yang ada pada nafs sudah mampu menimbang baik atau buruknya sebuah amalan maka akan sampai kepada pintu ma'rifatullah sebagai kunci menuju mahabbatullah. 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 kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan. Kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berada 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, sa'adah, yaitu kebahagiaan”. Yang dimaksud dengan lezat (kepuasan) ialah perasaan.

## **Simpulan**

Berdasarkan uraian dan penjelasan sebagaimana yang penulis paparkan dalam bab-bab sebelumnya, maka pada pembahasan ini akan disimpulkan beberapa rincian.

Tokoh terbesar dalam sejarah pemikiran Islam sekaligus ahli sufi adalah Al-Ghazali. 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.

Penyebab manusia tidak menemukan kebahagiaan dikarenakan belum bisa menerima realitas, masih menggenggam yang semestinya dilepaskan, berlebihan dalam membanding-bandingkan diri, terlalu bergantung pada validasi orang lain. Terlalu fokus pada sisi buruk sesuatu, kurang bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan, dan selalu ingin tampil sempurna agar terlihat lebih menarik di mata orang lain.

Unsur-unsur kebahagiaan terletak pada kesempurnaan akal, kesempurnaan manusia di sisi Allah berbeda-beda menurut tingkatan akalnya masing-masing. Iradah adalah kemauan atau kehendak hati, yaitu suatu keinginan untuk mencapai suatu hal, bukannya bertopang dagu. Orang yang ingin menyempurnakan imannya itu melengkapi tiga 3 syarat yaitu: ditasdiqkan (dibenarkan oleh hati), diikrarkan (diakui oleh lidah) dan diikuti dengan amalan (perbuatan).

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

*Kimiya'* adalah reaksi suatu unsur atau zat. Al-Ghazali paham akan ilmu *Kimiya'* 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 Kimiya' 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 teknik 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.

### Referensi

- Abdullah Mudhofir, 2005, *"Mukjizat Tafakur (Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualita)"*, Bandung: Mizan.
- Al Atsari Abu Ihsan dan Ummu Ihsan, 2018, *"Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas"*, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i,.
- Al-Banjary Jazoely, *Bahagia Itu Mudah*, Jakarta Timur: Muda Cendikia. Al-Fawaid.
- Al-Ghazali, 2001, *Kimiya' al-Sa'adah*, terj, Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, Jakarta: Penerbit Zaman.
- Al Mundzir Mohammad Darwis, 2015, *"Makna Kebahagiaan menurut Aristoteles"*, Skripsi, IAIN Tulungagung.
- Amti Erman dan Prayitno, 2015, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Bagir Haidar, 2012, *"Risalah Cinta dan Kebahagiaan"*, Jakarta: Mizan.
- Damanhuri, 2012, *"Kawasan Study Akhlak"*, Banda Aceh, Ar-Raniry Press, 2012.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2007, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Endraswara Suwardi, 2015, *Filsafat Ilmu*, Yogyakarta: CAPS.
- Freerman L. Jonathan, 1987, *"Bagaimana Menjadi Bahagia"*, Bandung: Pionir Jaya.
- Ghulen Fathullah, 2001, *"Kunci-Kunci Rahasia Sufi"*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Hamim Khairul, 2016, "*Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat*", Jurnal Tasamuh, Vol. 13, No. 2.
- Maftuh M. Syauqi Jonnata, 2021, "*Konsep Terapi Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Kimiya al-Sa'adah*", Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mansor S. Ansori, 1997, "*Jalan Kebahagiaan Yang Diridhai*", Jakarta: Rajawali Grafindo.
- Martokoesomo Priatno, 2008, "*Law Spritual Attarction*", Bandung: Mizan.
- MS Abu Bakar, 2018, "*Psikologi Transpersonal (Menenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi)*", Jurnal Madania, Vol. 8, No. 2.
- Muzakkir, 2018, "*Hidup Sehat Dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf*", Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP, 2018.
- Najati Usman, 1997, "*Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*", terj, Ahmad Rofi' Usman, Bandung: Pustaka.
- Penterjemah Al-Qur'an , *Al-Qur'an* , hlm. 435.
- Rusydi Faisal Teuku Eddy, 2007, "*Psikologi Kebahagiaan*", Yogyakarta: Progresif.
- Seligman M. E. P., 2005, "*Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*", Terj. Eva Yulia Nukman, Bandung: Mizan Pustaka.
- Tebba Sudirman, 2007, "*Etika dan Tasawuf Jawa; Untuk Meraih Ketenangan Batin*", Jakarta: Pustaka Irvan.
- Ulil Albab, 2020, "*Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*", Skripsi, IAIN Purwokerto.
- Ya'qub Hamzah, 1980, "*Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*", Surabaya: Bina Ilmu.
- Yunus Mahmud, 1990, "*Kamus Arab Indonesia*", Bandung: Hidakarya.