

**KONSEP KEBAHAGIAAN
MENURUT AL GHAZALI DAN MARTIN SELIGMAN**

Skripsi

**Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya**

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam menyelesaikan program S-1

Ilmu Aqidah Filsafat

OLEH

IZZUDDIN AL ANSHARY

NIM. E01304009

PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS K U-2010 619 MF	No. REG : U-2010/MF/19 ASAL BUKU : TANGGAL :

FAKULTAS USHULUDDIN

Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Februari 2010

GADJAHBELANG
8439407 - 5953789

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi ini berjudul “KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT AL GHAZALI
DAN MARTIN SELIGMAN” disusun oleh Izzuddin al Anshary, NIM: E01304009.
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 11 Februari 2010

Pembimbing,



Drs. Suhermanto Ja'far, M.Fil
NIP. 196708201995031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Izzuddin al Anshary ini telah dipertahankan di depan
Tim penguji skripsi
Surabaya, 25 Februari 2010

Mengesahkan
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Ushuluddin

Dekan



Dr. H. Ma'sum Nuralim, M. Ag
NIP. 196009141989031001

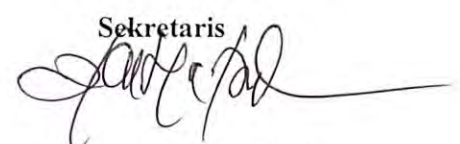
Tim Penguji:

Ketua



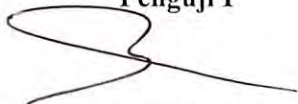
Drs. Suhermanto Ja'far, M. Hum
NIP. 196708201995031001

Sekretaris



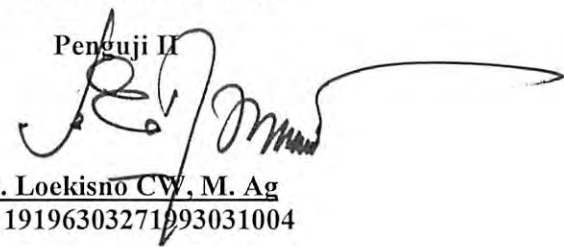
Dr. H. Hammis Svafaq, M. Fil.I
NIP. 197510162002121001

Penguji I



Drs. H. M. Achyar, M. Si
NIP. 194908171979021001

Penguji II



Drs. Lockisno CW, M. Ag
NIP. 19196303271993031004

i

Penelitian ini adalah sebagai upaya untuk menemukan keunikan dan perbedaan pandangan antara al-Ghazali dan Martin Seligman dalam memaknai dan mengkonsepsikan kebahagiaan. Selanjutnya, penelitian ini juga berusaha untuk menemukan benang merah diantara pemikiran kedua tokoh tersebut, untuk kemudian disinergikan dalam sebuah alternatif konsep baru yang lebih komprehensif dan aplikatif.

Konsep kebahagiaan al-Ghazali tidak terlepas dari kepribadian al-Ghazali sebagai penganut ajaran tasawuf. Oleh karena itu, konsep kebahagiaannya banyak didominasi oleh spiritualitas yang lebih bercorak sufistik. Selain itu, konsep kebahagiaan al-Ghazali juga didasari oleh perjalanan intelektual dan spiritual pribadinya dalam upaya menemukan kebenaran dan kebahagiaan hakiki. Di sisi yang lain, Martin Seligman sebagai seorang ilmuwan dan psikolog terkemuka, lebih melihat manusia dari sisi psikologinya. Seligman melihat perlu adanya suatu bidang keilmuan baru yang dapat melihat sisi positif manusia dan mengarahkannya untuk menuju kebahagiaan hidup. Hal inilah yang kemudian membawanya pada penelitian-penelitian ilmiah empiris untuk menyelidiki tentang kebahagiaan manusia, di bawah bendera Psikologi Positif.

DAFTAR ISI

ABSTRAKSI.....	I
KATA PENGANTAR	li
MOTTO HIDUP	V
PERSEMBAHAN	Vi
DAFTAR ISI	Vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	X

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Kajian Pustaka	6
G. Kerangka Konseptual	7
H. Metodologi Penelitian	9
I. Sistematika Pembahasan	14

BAB II : BIOGRAFI, KARYA, SERTA PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN MARTIN SELIGMAN

A. Al-Ghazali.....	16
1. Biografial-Ghazali	16
2. Latar belakang pemikiran al-Ghazali	19
3. Karya dan pemikiran al-Ghazali	23
B. Martin Seligman	27
1. Biografi Martin Seligman	27
2. Latar belakang pemikiran Martin Seligman	30
3. Karya dan pemikiran Martin Seligman	33

A. Al-Ghazali	37
1. Makna kebahagiaan dalam konteks tasawuf al-Ghazali	37
2. Relevansi tasawuf al-Ghazali dalam pembentukan kebahagiaan	39
3. Ruang lingkup kebahagiaan dalam konteks tasawuf al-Ghazali	41
4. Konsep kebahagiaan dalam perspektif tasawuf al-Ghazali	43
a. <i>Tazkiyat an-nafs</i> (penyucian jiwa)	44
b. Metode <i>Tazkiyat an-nafs</i>	47
B. Martin Seligman	49
1. Kebahagiaan dalam perspektif Psikologi Positif Martin Seligman	49
2. Relevansi Psikologi Positif Martin Seligman dalam pembentukan kebahagiaan.....	51
3. Makna dan ruang lingkup kebahagiaan dalam konteks Psikologi Positif Martin Seligman	53
a. Rentang kebahagiaan.....	55
b. Lingkungan	57
c. Variabel internal; pengendalian sadar	60
1) Emosi positif masa lalu	61
2) Emosi positif masa depan	62
3) Emosi positif masa sekarang	64
4. Konsep kebahagiaan dalam perspektif Psikologi Positif Martin Seligman.....	68
a. Kehidupan yang menyenangkan	69
1)Menghindari habituasi	69
2)Savoring (Meresapi)	71
3)Kecermatan	72
b. Kehidupan yang baik	73
c. Kehidupan yang bermakna	75

Sejarah kehidupan telah mencatat dengan baik, bahwa keseluruhan upaya manusia, baik berupa olah pikir maupun tindakan nyata, adalah dilakukan demi terciptanya suatu kondisi kejiwaan dalam hidup yang disebut dengan kebahagiaan. Berbagai usaha manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup; harta, kekuasaan, spiritualitas, dan lain-lain, berujung pada terciptanya kebahagiaan hidup. Meskipun pada kenyataannya sangat ironis, karena seringkali apa yang dilakukan manusia justru menjadikannya menjauhi kondisi bahagia itu sendiri.

dimaksud al-Ghazali adalah tujuan penciptaan jiwa itu sendiri, yaitu untuk mengenal Tuhannya.⁴

2. Konsep kebahagiaan al-Ghazali

Konsep kebahagiaan al-Ghazali adalah jalan menuju kebahagiaan yang dikonsepkan al-Ghazali, yang sebenarnya didominasi oleh pengalaman pribadinya sendiri. Konsep kebahagiaan al-Ghazali lebih bersifat spiritualis, dan transendental, sebagai konsekuensi dari jalan sufistik yang ditempuhnya. Konsep kebahagiaan al-Ghazali adalah sebuah jalan menuju kebahagiaan hidup yang hakiki melalui upaya penyucian jiwa. Konsep tersebut didasarkan pada teori al-Ghazali yang menyatakan bahwa kebahagiaan manusia tergantung pada kondisi jiwanya. Kondisi jiwa yang suci akan secara otomatis menemukan kebahagiaan. Sebaliknya, kondisi jiwa yang kotor akan

Konsep kebahagiaan al-Ghazali adalah jalan menuju kebahagiaan yang dikonsepsikan al-Ghazali, yang sebenarnya didominasi oleh pengalaman pribadinya sendiri. Konsep kebahagiaan al-Ghazali lebih bersifat spiritualis, dan transendental, sebagai konsekuensi dari jalan sufistik yang ditempuhnya. Konsep kebahagiaan al-Ghazali adalah sebuah jalan menuju kebahagiaan hidup yang hakiki melalui upaya penyucian jiwa. Konsep tersebut didasarkan pada teori al-Ghazali yang menyatakan bahwa kebahagiaan manusia tergantung pada kondisi jiwanya. Kondisi jiwa yang suci akan secara otomatis menemukan kebahagiaan. Sebaliknya, kondisi jiwa yang kotor akan

menimbulkan berbagai keresahan dan menjauhkan manusia dari kebahagiaan hidup.

3. Konsep kebahagiaan Martin Seligman

Konsep kebahagiaan Martin Seligman adalah upaya praktis yang dikonsepsikan oleh Seligman, yang didasarkan pada berbagai penelitian ilmiah-empiris yang ia lakukan. Konsep yang disusun Seligman ini menggunakan pendekatan Psikologi Positif dan menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan utamanya. Psikologi Positif sebagai cara pandang baru terhadap kondisi kejiwaan manusia, berusaha menemukan sisi lain dalam diri manusia yang dapat membawanya pada kebahagiaan. Sisi lain manusia yang dimaksud Seligman adalah berupa kekuatan personal dan kebajikan.

H. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif-induktif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Sedangkan metode induktif adalah untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah yang dimulai dari pernyataan-pernyataan spesifik untuk menyusun suatu argumentasi yang bersifat umum. Sesuai dengan obyek penelitian pada umumnya, metode ini memaparkan data berdasarkan kajian tentang kebahagiaan sebagai obyek

2. Al-Ghazali. (t.t). *Metode Tasawuf Al-Ghazali, Merambah Jalan Kebahagiaan*, Ter. Mustofa Bisri. 2007. Surabaya: Pelita Dunia.
3. Seligman, E.P. Martin. (t,t). *Authentic Happines*, Ter. Eva Yulia Nukman. 2005. Bandung; PT Mizan Pustaka.
4. Seligman, E.P. Martin. (t.t). *Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Merubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda*, Ter. Budhy Yogapranata. 2008. Bandung: Salamadani.

Sedangkan sumber data sekunder adalah sebagai berikut;

1. Abdullah, M. Amin. 2002. *Antara Al-Ghazali dan Kant; Filsafat Etika Islam*. Bandung: Mizan.
2. Ali, Yunasril. 2002. *Pilar-pilar Tasawuf*. Jakarta: Kalam Mulia.
3. Al-Qur'an al-Karim
4. Bastaman, Hanna Djumhana. (t.t). *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*. Ter. Fuad Nashori. 1997. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
5. Daudi, Ahmad. 1986. *Kuliah Filsafat Islam*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
6. Hartati, Netty. 2005. *Islam Dan Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
7. http://www.pabook.libraries.psu.edu/palitmap/bios/Seligman__Martin.html
8. Praja, S. Juhaya. 2008. *Aliran-aliran Filsafat dan Etika*. Jakarta: Kencana.
9. Purwanto, Yadi. 2007. *Epistemologi Psikologi Islam*. Bandung: Refika Aditama

Data yang diperoleh kemudian dikaji ulang dan diklasifikasikan untuk memperoleh sistematika pembahasan dan terdeskripsikan dengan rapi. Untuk penggalan data, peneliti menggunakan teknik *library*. Teknik *library* yang dimaksud di sini adalah pengumpulan atau pencarian data pada literatur-literatur ilmiah yang berkaitan dengan pembahasan tentang kebahagiaan serta pemikiran-pemikiran al-Ghazali dan Martin Seligman tentangnya.

Dalam menganalisa data, penulis menggunakan satu kerangka analisis pemikiran sebagai bentuk dari praktek sosial. Maksudnya, disini diperlukan analisa kritis terhadap konsep kebahagiaan yang dimaknai sebagai konsepsi umum dalam praktik sosial.

Untuk ketajaman analisa, metode analisis kritis tentang konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Martin Seligman didukung serta dengan penggunaan metode deskriptif-historis. Metode deskriptif merupakan proses pencarian fakta dengan ketepatan interpretasi. Kegunaan deskripsi ini

untuk menjelaskan bahwa suatu fakta, dalam hal ini berupa pemikiran itu benar atau salah. Analisa historis difungsikan untuk mendapat keterangan mendalam tentang pengertian dan pengetahuan mengenai substansi dan sebab-sebab terjadinya peristiwa. Kajian historis di sini lebih tertuju pada kehidupan Martin Seligman, konteks sosial yang mempengaruhinya dan juga aneka pemikiran yang turut mengkonstruksi pemikiran konsep kebahagiaan.

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan skripsi ini terdiri dari beberapa komponen yang sistematis dalam bentuk lima bab yang saling terkait. Adapun kerangka jelasnya adalah sebagai berikut :

Bab pertama. Bab ini berisi tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, , kajian pustaka, kerangka konseptual, metodologi penelitian, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Bab kedua. Bab ini membahas tentang biografi al-Ghazali dan Martin Seligman, latar belakang pemikiran, karya serta pemikiran kedua tokoh tersebut. Pembahasan dalam bab ini penting untuk mengetahui secara utuh berbagai variabel yang membentuk pemikiran kedua tokoh yang menjadi obyek penelitian.

Bab ketiga. Dalam bab ini peneliti membahas tentang buah pemikiran al-Ghazali dan Martin Seligman mengenai kebahagiaan hidup. Pada sub bab pertama, membahas tentang makna kebahagiaan menurut al-Ghazali, relevansi tasawuf al-Ghazali dalam pembentukan kebahagiaan, ruang lingkup kebahagiaan, dan konsepsinya dalam perspektif tasawuf al-Ghazali. Sedangkan pada sub bab kedua, peneliti membahas makna kebahagiaan menurut Martin Seligman, relevansi teorinya terhadap pembentukan kebahagiaan, ruang lingkup kebahagiaan, dan konsepsinya perspektif Martin Seligman.

Bab keempat. Bab ini berisi analisa peneliti terhadap makna dan konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Martin Seligman dengan menggunakan metode komparatif. Pembandingan terhadap konsep kebahagiaan kedua tokoh tersebut, pencarian persamaan dan perbedaan keduanya, serta upaya menemukan kelebihan dan kelemahan masing-masing, untuk kemudian mensinergikan keduanya menjadi sebuah alternatif konsep baru, menjadi bagian dari isi bab ini.

Bab kelima. Bab ini berisi penutup berupa kesimpulan atas hasil penelitian yang dilakukan, serta saran tentang beberapa hal yang terkait dengan obyek penelitian ini.

BAB II

BIOGRAFI, KARYA, SERTA PEMIKIRAN

AL-GHAZALI DAN MARTIN SELIGMAN

A. AL-GHAZALI

1. Biografi al-Ghazali

Al-Ghazali bernama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us al-Thusi al-Syafi'i al-Ghazali.¹ Secara singkat ia dipanggil dengan al-Ghazali atau Abu Hamid al-Ghazali. Ia lahir di Ghazlah, sebuah desa di daerah Thus, dekat kota Khurasan, Irak, pada tahun 450 H/1058 M.² Sebagai seorang pemikir besar Islam, al-Ghazali mendapatkan beberapa gelar kehormatan; *The Proof of Islam (Hujjat al-Islam)*, *the Ornament of Faith (Zain al-Din)*, dan *The Renewer of Religion (Mujaddid al-Din)*, sebagaimana ditulis oleh M. Saeed Sheikh, dalam sebuah artikelnya, *al-Ghazali: Metaphysics*³.

Al-Ghazali memulai pendidikan awal di kota kelahirannya, Thus, dibawah bimbingan seorang faqih; Ahmad Muhammad al-Razkani. Pada tahun

¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid I (Surabaya, Hidayah, t.t.), 8. Para Ahli sejarah berbeda pendapat tentang nama lengkap al-Ghazali. Al-Zabidi menyebutnya Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Thusi Abu Hamid al-Ghazali. Lihat: Solihin, *Penyucian Jiwa...*, 23.

² *Ibid.* Ada dua dugaan terkait panggilan al-Ghazali. Pertama, karena ia lahir di desa Ghazlah, sebuah desa kecil di wilayah Khurasan. Kedua, berasal dari kata Ghazal al-Syuf, yang berarti pemintal benang wol, yang merupakan profesi ayahnya. Lihat: Al-Zabidi, *Syarah Asrar Ihya' Ulum al-Din*, Juz I (Beirut, Dar al-Ihya' al-Turas al-'Arabi, t.t), 6-7.

³ Ahmad Ali Riyadi, *Psikologi Sufi Al-Ghazali* (Yogyakarta: Panji Pustaka, 2008), 7.

Menteri Nidzam al-Mulk. Oleh karena itu, pada tahun 484 H/1091 M, al-Ghazali diangkat sebagai guru besar di Universitas Nidzamiyah di Baghdad.⁷

Di sela-sela kegiatan mengajar, al-Ghazali juga mempelajari filsafat secara mendalam dengan cara otodidak. Hanya dalam waktu dua tahun, ia telah mampu menguasai segala aspek filsafat Yunani, terutama yang telah diolah para filosof Islam, seperti al-Farabi, Ibn Sina, dan Ibn Maskawaih. Penguasaannya terhadap filsafat dibuktikan dengan sebuah karyanya, *Maqashid al-Falasifah*. Selain itu, al-Ghazali juga aktif menyelenggarakan perdebatan-perdebatan terhadap berbagai paham yang berkembang pada masa itu.⁸

Namun ternyata perdebatan dan penyelamannya terhadap berbagai paham itu menimbulkan pergolakan batin dalam dirinya, karena tidak ada yang memberikannya kepuasan batin. Al-Ghazali mulai mengalami krisis intelektual dan spiritual, yang berakibat pada keresahan hidup dan bahkan berdampak pada kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, al-Ghazali memutuskan untuk melepas dan meninggalkan jabatan serta pengaruhnya di Baghdad, kemudian memulai perjalanan spiritualnya ke Syiria, Palestina dan Makkah. Hal ini dilakukan al-Ghazali untuk mengobati keresahan ruhani, yang juga berdampak pada kesehatan emosional dan fisiknya.⁹

⁷ Riyadi, *Psikologi Sufi...*, 11.

⁸ Solihin, *Penyucian Jiwa...*, 26.

⁹ M. Amin Abdullah, *Antara Al-Ghozali Dan Kant: Filsafat Etika Islam* (Bandung: Mizan, 2002), 29. Lihat pula; Riyadi, *Psikologi Sufi*..., 11.

Disinilah letak karakter utama pemikiran al-Ghazali. Sebagai penganut Syafi'iyah, al-Ghazali harus berpegang teguh pada al-Qur'an, al-Hadits, *ijma* dan *qiyas*. Sebagai penganut ajaran Asy'ariyah ia harus berpegang pada dalil akal dan wahyu. Disamping itu sebagai penganut mistik ia harus berpegang pada penghayatan *wujdan* (perasaan) atau *dzaug* (penghayatan kebatinan). Bahkan penghayatan *dzaug* atau pengalaman mistik yang bersifat pengalaman kejiwaan inilah yang dipandang sebagai kebenaran yang paling hakiki dan meyakinkan.²⁰

Maka dalam konsep pemikiran al-Ghazali terjadi sinkretisme atau perpaduan antara faham Syafi'iyah dan Asy'ariyah disatu pihak dan sufisme dipihak yang lain.²¹ Abdul Qadir Mahmud dalam bukunya *al-Falsafah al-Shufiyah fi al-Islam*, dengan mengutip pendapat al-Hujwiri, mengakui al-Ghazali sebagai orang pertama yang berhasil mengkompromikan antara ilmu dzahir dan ilmu bathin.²² Konsep pemikiran ini merupakan cikal bakal konsep kebahagiaan al-Ghazali yang sangat di pengaruhi oleh pengalaman kejiwaan dan penghayatan kebatinan yang akan di bahas lebih dalam oleh peneliti.

3. Karya dan pemikiran al-Ghazali

Al-Ghazali adalah seorang tokoh besar Islam yang menguasai berbagai bidang ilmu dan sangat produktif dalam melahirkan karya-karya ilmiah.

²⁰ *Ibid.*, 18.

²¹ *Ibid.*

²² Solihin, *Penyucian Jiwa...*, 37.

BAB III

MAKNA DAN KONSEP KEBAHAGIAAN

MENURUT AL-GHAZALI DAN MARTIN SELIGMAN

A. Al-Ghazali

1. Makna kebahagiaan dalam konteks tasawuf al-Ghazali

Manusia adalah makhluk yang paling unik diantara makhluk yang pernah ada. Ia dikenal sebagai *homo sapiens* atau makhluk yang memiliki akal dan berbudi, serta merupakan ciptaan yang paling sempurna di antara makhluk-makhluk yang lain.¹ Ia juga memiliki kecenderungan, karakteristik, dan kemampuan yang jauh melebihi makhluk yang lain. Ia merupakan makhluk yang sadar akan bakat, sikap, sifat, serta kemampuan dan ketrampilan. Ia juga sadar dan dapat disadarkan atas berbagai keunggulan dan kelemahan dirinya, dan atas dasar itu mampu mengembangkan diri, meningkatkan keunggulan-keunggulan, dan mengarungi kelemahan-kelemahannya.² Manusia memiliki kebebasan dengan rentang peluang yang sangat luas untuk mengembangkan diri, sehingga layak mendapat julukan *the self determining being*.³

¹ Nasaruddin Umar, *40 Seni Hidup Bahagia, Berdasarkan Al-Qur'an, As-Sunnah, dan Salafush-shalih* (Semarang: Pesantren Karya, 2005), 28

² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997), 48.

³ Bastaman, *Integrasi Psikologi...*, 48.

Para filosof sejak masa klasik telah melihat salah satu keunikan manusia yang mungkin tidak didapati pada makhluk lain adalah keinginan dasar untuk mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan yang merupakan keinginan dasar manusia bukan sekedar emosi positif, semisal kesenangan dan kegembiraan. Kebahagiaan yang dimaksud memiliki makna yang lebih mendalam dan agung daripada itu.⁴

Menurut al-Ghazali, kebahagiaan adalah suatu kondisi jiwa yang muncul dari kesenangan terhadap sesuatu yang selaras dengan tabiat atau sifat dasarnya. Oleh karena itu, kebahagiaan bisa diperoleh dengan mendapatkan kenikmatan-kenikmatan indriawi; melihat gambar-gambar yang indah, mendengarkan suara merdu, dan lain-lain. Meski demikian, kebahagiaan yang didapatkan melalui kesenangan indriawi, menurut al-Ghazali, hanyalah bersifat temporal dan nisbi. Kesenangan dan kebahagiaan temporal akan hilang dengan cepat begitu faktor eksternal yang mempengaruhinya menghilang.⁵

Al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan yang sejati dan permanen hanya bisa diperoleh ketika kesenangan yang didapatkan hingga menyentuh jiwa. Dan kesenangan tertinggi yang bisa diperoleh jiwa adalah pengenalan terhadap Tuhan, karena jiwa diciptakan untuk mengenal-Nya. Menurutnya, kebahagiaan mengenal Allah adalah kebahagiaan yang paling esensial. Upaya untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut hanyalah dapat dilakukan manusia

⁴ Suseno, *13 Tokoh Etika...*, 82.

⁵ Solihin, *Penyucian Jiwa...*, 77.

disebut akhlak yang baik. Dan jika sikap itu melahirkan perbuatan yang tercela, maka sikap tersebut disebut akhlak yang buruk.¹⁸

a. Tazkiyat *an-nafs* (penyucian jiwa)

Pengertian tentang *nafs* secara epistemologis yang banyak dikemukakan oleh para ahli, seringkali menimbulkan banyak persepsi yang berbeda-beda. Sebelum membahas tentang konsep *tazkiyat an-nafs* sebagai jalan menuju kebahagiaan yang ditawarkan oleh al-Ghazali, perlu dipahami terlebih dahulu pengertian tentang *nafs*. Hal ini ditujukan untuk memahami arti *nafs* yang dimaksudkan oleh al-Ghazali dalam konsepnya tersebut. Selain itu, hal ini dapat mencegah adanya kekaburan makna dalam memahami konsep *tazkiyat an-nafs*.

Istilah *nafs* memiliki dua pengertian. *Nafs* dalam arti pertama adalah kekuatan hawa nafsu amarah, syahwat dan perut yang terdapat dalam jiwa manusia dan merupakan sumber timbulnya akhlak tercela. *Nafs* dalam artian inilah yang dimaksud oleh al-Qur'an pada surat al-Maidah ayat 30:

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Artinya: Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, Maka jadilah ia seorang diantara orang-orang yang merugi.²²

Sedangkan dalam arti kedua, *nafs* adalah jiwa rohani yang bersifat *lathif, rohani, dan robbani*. *Nafs* dalam pengertian yang kedua inilah yang merupakan hakikat manusia, yang membedakannya dari makhluk yang lain. Pembahasan *tazkiyat an-nafs* (penyucian jiwa) yang dikonsepsikan al-

²² Al-Qur'an, 5:30

psikologi positif. Dari sini terlihat jelas bahwa hubungan yang sangat erat antara psikologi positif dan tujuan yang ingin dicapai yakni, kebahagiaan.

Menurut psikologi positif ada tiga hal yang paling mendasari orang untuk mencapai kebahagiaan . Pertama, emosi positif yang meliputi perasaan positif dan watak positif. Kedua, karakter positif yang meliputi kekuatan khas manusia dan kebajikan. Ketiga, institusi positif, yang meliputi keluarga, pendidikan, dan berbagai sisi kehidupan yang lain. Pemberdayaan diri pada ketiga hal tersebut pada gilirannya akan menghasilkan peningkatan kualitas hidup dan membantu mencapai kebahagiaan.

3. Makna dan ruang lingkup kebahagiaan dalam konteks Psikologi Positif

Martin Seligman

Kebahagiaan menurut Seligman memiliki dua level yang berbeda, yaitu kebahagiaan sementara dan kebahagiaan jangka panjang. Mengetahui perbedaan dua level kebahagiaan ini merupakan bagian yang cukup penting. Kebahagiaan jangka panjang tidak dapat dicapai dengan sekedar meningkatkan emosi positif sementara. Sebaliknya, kebahagiaan sementara dapat dengan mudah ditingkatkan dengan adanya sejumlah hal yang mendukung, seperti baju baru, pujian, film komedi, dan lain-lain. Atau dengan kata lain, kebahagiaan sementara bisa dengan mudah didapatkan dengan meningkatkan perolehan kesenangan dan emosi positif lainnya. Oleh karena itu, menurutnya, tidak

diperlukan sebuah pembahasan panjang untuk mengurai tentang kebahagiaan sementara.⁴⁰

Rentang kebahagiaan dan lingkungan adalah faktor di luar kendali

⁴⁸ *Ibid.*, 72.

1) Emosi positif masa lalu

Sejarah psikologi merekam adanya perbedaan pandangan mengenai emosi dan pikiran. Pandangan Freudian yang imperialistik menyatakan bahwa emosi selalu mengarahkan pikiran. Sedangkan pandangan kognitif yang imperialistik menyatakan bahwa emosi yang mengarahkan pikiran. Namun, terbukti bahwa terkadang emosi yang mengarahkan pikiran dan terkadang sebaliknya. Namun Seligman dengan tegas menyatakan bahwa menurutnya, emosi masa lalu sepenuhnya diarahkan oleh pemikiran dan penafsiran. Seligman sangat menentang pandangan Freud yang menyatakan bahwa masa lalu menentukan masa depan. Ia menyatakan bahwa masa lalu tidak memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam menentukan masa depan. Masa lalu yang negatif ketika dapat ditafsirkan secara positif oleh individu yang bersangkutan, malah akan memberikan dampak yang positif pula.⁴⁹

tetapi tidak harus disertai dengan adanya perasaan dasar. Gratifikasi membuat seseorang terlibat sepenuhnya, tenggelam dan terserap di dalamnya. Kekhusyuan dalam sebuah ibadah, menikmati sebuah percakapan yang bermanfaat, dan membaca buku bagus adalah contoh kegiatan yang di dalamnya seakan waktu berhenti.⁵⁷

2) *Savoring* (Meresapi)

Seberapapun besarnya sebuah kenikmatan, jika dijalani dengan sambil lalu, maka tidak akan membuahkan emosi positif yang cukup besar. Salah satu cara untuk dapat merasakan kenikmatan dengan lebih baik adalah dengan meresapinya. *Savoring* (meresapi) adalah sebuah kesadaran akan kenikmatan dan perhatian yang disengaja terhadap pengalaman kenikmatan. Terdapat empat jenis *savoring* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kenikmatan; menerima, bersyukur (mengungkapkan rasa terima kasih atas anugerah), *takjub* (lenyapnya diri dalam kekaguman

keilmuan tidak membuahkan hasil yang memuaskan untuk mengobati keresahan jiwanya. Penderitaan jiwanya terobati ketika ia memutuskan untuk mendalami praktek tasawuf sebagai jalan mengenal Tuhan (*ma'rifat Allah*). Berangkat dari pengalaman inilah, al-Ghazali menyatakan bahwa kebahagiaan jiwa hanya dapat diperoleh melalui upaya mengenal Tuhan, yang dapat ditempuh melalui jalur tasawuf dengan rute penyucian jiwa.

Di sisi lain, Martin Seligman sebagai seorang psikolog Barat, tidak memiliki keyakinan terhadap agama apapun. Ia mungkin meyakini akan adanya Tuhan, tetapi tidak meyakini pada institusi agama apapun sebagaimana kebanyakan para ilmuwan Barat lainnya. Oleh karena itu, berangkat dari kekecewaannya pada dunia psikologi yang hanya berkutat pada sisi negatif manusi, ia berusaha menemukan jalan kebahagiaan melalui penelitian-penelitian ilmiah-empiris dalam bidang psikologi yang menjadi otoritasnya. Penelitian-penelitiannya tersebut membawanya pada sebuah kesimpulan bahwa setiap manusia memiliki kekuatan personal yang khas dan selaras dengan kebajikan universal. Di mana, jika kekuatan personal yang khas ini dapat dikenali dan ia gunakan bersama nilai kebajikan universal dalam semua sisi kehidupannya, maka ia akan mendapatkan kebahagiaan hidup.⁴

Perbedaan kepribadian kedua tokoh tersebut juga berimbas pada hasil pemikirannya. Sebagai seorang beragama, al-Ghazali menyatakan bahwa kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan yang tidak hanya terbatas pada kehidupan di dunia, namun juga berlanjut hingga kehidupan di akhirat pasca kematian. Karena jiwa yang menjadi subyek kebahagiaan, tidak akan mati dengan adanya kematian ragawi. Tetapi jiwa akan menjalani kehidupan lain yang lebih kekal.⁵

⁴ *Ibid.*

⁵ Solihin, et.al., *Ilmu Tasawuf*..., 143.

C. Kelebihan dan Kelemahan Tasawuf Al-Ghazali dan Psikologi Positif Martin Seligman

Tak ada gading yang tak retak. Pepatah ini tampaknya dapat menggambarkan selalu adanya kelemahan dalam setiap produk pemikiran manusia. Perbandingan antara dua konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Martin Seligman tentu menemukan adanya kelebihan dan kelemahan dari masing-masing. Analisa ini tidak bermaksud untuk memilih dan mengklaim kebenaran pada salah satunya, tetapi lebih pada usaha menemukan sebuah alternatif baru konsep kebahagiaan dengan mensinergikan hasil pemikiran kedua tokoh besar yang berbeda zaman ini.

Konsep kebahagiaan al-Ghazali yang lebih banyak didominasi oleh ajaran tasawuf, memiliki beberapa titik kelebihan dibanding dengan konsepnya Martin Seligman. Titik kelebihan konsep kebahagiaan al-Ghazali yang berlatar belakang tasawuf adalah adanya kepastian tujuan. Sebagaimana diketahui dari pembahasan sebelumnya, kedua konsep tersebut memberikan arahan menuju titik akhir yang merupakan sebab munculnya kebahagiaan hidup yang hakiki. Dalam hal ini, al-Ghazali menyatakan dengan jelas titik akhir yang harus dituju, yaitu pengenalan jiwa kepada Tuhannya. Tujuan akhir ini didasari oleh keyakinan al-Ghazali bahwa jiwa diciptakan hanya untuk mengenal-Nya. Sedangkan kebahagiaan sesuatu adalah ketika ia melakukan hal yang sesuai dengan tujuan penciptaannya. Sebagaimana mata hanya bisa menikmati pemandangan indah, dan tidak akan pernah bisa menikmati suara merdu.

Hal ini berbeda dengan konsep kebahagiaan Martin Seligman. Seligman hanya menyatakan bahwa kebahagiaan yang sejati dapat diperoleh dengan menjalani kehidupan yang bermakna. Dan kehidupan yang bermakna dapat diraih dengan menambatkan hidup yang baik pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Dari sini terlihat adanya

ketidakjelasan tujuan akhir perjalanan hidup. Apa yang disebut Seligman dengan “sesuatu yang lebih besar” mencakup banyak hal dan menimbulkan kekaburan. Di satu sisi, hal ini akan tampak sebagai kelemahan konsep kebahagiaan Martin Seligman.

Namun di sisi yang lain, penyebutan Seligman terhadap titik akhir perjalanan dengan “sesuatu yang lebih besar” ada kemungkinan disengaja untuk menghindari penyempitan cakupan makna yang dimaksud. “Sesuatu yang lebih besar” memiliki cakupan makna yang lebih luas dan dapat dipahami oleh orang yang beragama maupun yang tidak. Orang yang beragama dapat memaknainya sebagai Tuhan, sedangkan orang yang tidak beragama dapat memaknainya dengan berbagai hal lain, seperti kemanusiaan, keadilan, dan lain-lain. Dari sudut pandang ini, tujuan hidup yang disebut Seligman dengan “sesuatu yang lebih besar”, menjadi kelebihan konsepnya.

Titik lain yang dapat dijadikan untuk melihat kelebihan dan kelemahan konsep kebahagiaan al-Ghazali dan Martin Seligman adalah spiritulitas. Dalam sebuah penelitian ilmiahnya, Seligman menemukan fakta bahwa spiritualitas memiliki dampak yang sangat besar dalam membentuk kebahagiaan. Namun sayangnya hal ini tidak dijadikan sebagai tonggak utama dalam konsep kebahagiaannya. Hal ini tidak terlepas dari latar belakang Martin Seligman yang tidak beragama. Berbeda dengan al-Ghazali yang memiliki latar belakang spiritual yang sangat kental. Dalam konsep kebahagiaannya, al-Ghazali menjadikan spiritualitas sebagai tonggak utama dalam proses menuju kebahagiaan. Hal ini menjadi suatu kelebihan tersendiri bagi konsep al-Ghazali.

Meski demikian, sisi spiritual konsep al-Ghazali yang pada gilirannya lebih bercorak sufistik, menjadikannya terkesan “melangit” dan tidak “membumi”. Berbagai perilaku sufistik yang mewarnai konsep kebahagiaan al-Ghazali, seperti *zuhud* (meninggalkan

keduniawian), '*uzlah* (menyepi/menghindari duniawi), menjadikan konsep ini menjadi sulit diterima oleh masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan adanya pemaknaan baru yang disertai dengan ketegasan terhadap berbagai istilah tersebut, agar dapat diterima oleh masyarakat.

D. Spiritual Psikologi; Alternatif Baru Menuju Kebahagiaan Hidup

Pada pembahasan kali ini, peneliti menawarkan sebuah konsep baru sebagai alternatif dalam upaya meraih kebahagiaan hidup, yaitu Spiritual Psikologi. Konsep ini bukan sebagai tandingan atas konsep yang telah ditawarkan al-Ghazali dan Martin Seligman, karena konsep ini justru didasarkan pada produk pemikiran kedua tokoh besar tersebut. Spiritual Psikologi merupakan hasil sinergi antara pemikiran al-Ghazali yang berbasis spiritual dengan pemikiran Seligman yang berbasis psikologi positif.

1. Landasan konsep

Konsep spiritual psikologi didasarkan pada adanya unsur *ilahiyyah* dan *insaniyyah* pada jiwa manusia.¹² Unsur *ilahiyyah* pada jiwa manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan transendental yang dapat didekati dengan metode spiritual, sebagaimana pada konsep al-Ghazali, sedangkan unsur *insaniyyah* memiliki kecenderungan-kecenderungan humanis yang lebih tepat jika didekati dengan metode psikologi positif Martin Seligman. Spiritual Psikologi juga menggambarkan bahwa konsep ini dilandasi dengan nilai-nilai spiritual yang kemudian dijelaskan dan diaplikasikan dengan pendekatan psikologi. Upaya mensinergikan kedua konsep besar ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah alternatif baru yang lebih komprehensif, dinamis, dan valid dalam memandu perjalanan manusia menuju kebahagiaan hidup yang hakiki.

¹² Yunasril Ali, *Pilar-pilar Tasawuf* (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 72.

Secara sederhana dapat dikatakan bahwa Spiritual Psikologi adalah upaya menuju kebahagiaan hakiki melalui nilai-nilai ketuhanan yang terejawantahkan dalam jalinan hubungan yang positif-harmonis dengan dunia.

2. Aplikasi teori

Sebagaimana pada penjelasan sebelumnya, kebahagiaan hakiki berarti kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan di dunia adalah kebahagiaan semasa hidup di dunia, dan kebahagiaan di akhirat adalah kebahagiaan jiwa pasca kematian. Ada tiga langkah yang harus dilakukan untuk menuju kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Pertama, membangun emosi positif baik terhadap masa lalu, masa sekarang, maupun masa depan. Kedua, mengenali kekuatan dan kebajikan. Dan ketiga, mengenal Tuhan.

a. Membangun emosi positif

Jiwa manusia memiliki suatu daya yang dapat menimbulkan rasa yang disebut dengan emosi.¹⁵ Membangun emosi positif adalah langkah awal yang harus dilakukan untuk menuju kebahagiaan hidup. Membangun emosi positif terhadap masa lalu, masa sekarang, dan masa depan berarti mengenali emosi negatif dan mengubahnya ke arah yang positif. Yang perlu diketahui terlebih dahulu, adalah bahwa manusia sebenarnya hanya dapat merasakan kebahagiaan pada masa sekarang, karena hidup yang sesungguhnya adalah yang sedang dijalani pada masa sekarang. Masa lalu hanyalah kenangan yang tidak dapat dirubah, dan masa depan hanyalah sesuatu yang belum pasti dijalani. Meski demikian, dalam menjalani masa sekarang, jiwa manusia akan selalu dipengaruhi oleh sikapnya terhadap sejarah masa lalu dan harapan akan masa depannya.

¹⁵ Netty Hartati, et.al., *Islam & Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), 106.

Seseorang tidak akan bahagia ketika jiwanya memiliki sikap yang salah berupa emosi negatif terhadap salah satu dari tiga dimensi waktu tersebut.¹⁶

1) Emosi negatif masa lalu

Emosi negatif masa lalu adalah bentuk sikap negatif seseorang terhadap sejarah masa lalunya, seperti kekecewaan, dendam, ketidakpuasan, penyesalan (dalam bentuknya yang negatif), dan lain-lain. Emosi terhadap masa lalu tidak ditentukan oleh segala kejadian obyektif masa lalu, tetapi lebih ditentukan oleh cara pandang subyektif terhadapnya. Hal ini telah dibuktikan Seligman dalam beberapa penelitiannya, sehingga dengan tegas ia menyatakan bahwa emosi masa lalu ditentukan oleh pikiran. Dalam masalah ini, ada dua hal yang dapat dijadikan pedoman, yaitu bahwa masa lalu tidak akan pernah bisa dirubah dengan cara apapun, dan segala kejadian selalu memiliki sisi positif dan negatif. Karena kejadian obyektif masa lalu tidak dapat dirubah, maka yang seharusnya dirubah adalah cara pandang terhadapnya. Ada dua hal yang dapat membantu mengubah emosi negatif masa lalu menjadi emosi positif; rasa maaf dan bersyukur.¹⁷

a) Rasa Maaf

Masa lalu negatif tidak dapat dilepaskan dari aktor-aktor yang memerankannya. Hal ini seringkali membuat seseorang terpenjara dalam emosi negatif kepada orang lain (dengan rasa dendam, kecewa, dan lainnya) atau bahkan kepada dirinya sendiri (berupa perasaan bersalah yang berlebihan). Ketika seseorang

¹⁶ Seligman, *Authentic Happiness...*, 334.

¹⁷ *Ibid.*, 97.

Tawakkal adalah suatu kondisi jiwa yang dipenuhi dengan kepasrahan total kepada Tuhan sebagai Yang Maha Berkuasa yang disertai upaya pengerahan kekuatan akal dan fisik untuk mencapai suatu tujuan. Yang perlu diperhatikan adalah bahwa kepasrahan total dalam *tawakkal* hanyalah dilakukan oleh jiwa, dan bukan oleh akal pikiran dan fisik. Seseorang yang memiliki rasa *tawakkal* dalam jiwanya, akan lebih dapat menerima segala kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Selain itu, *tawakkal* juga akan menghindarkan seseorang dari berbagai kekhawatiran akan masa depannya. Secara singkat, *tawakkal* berarti mengawali suatu pekerjaan dengan niat yang baik, bekerja, dan disertai dengan kepasrahan jiwa dan doa.²¹

²¹ Umar, *40 Seni Hidup....*, 258.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konsep kebahagiaan al-Ghazali didasarkan pada pengalaman intelektual dan spiritual pribadinya dalam upaya mencari kebenaran dan kebahagiaan hakiki. Oleh karena itu, konsep kebahagiaan al-Ghazali lebih bercorak spiritual dan diwarnai oleh pemikiran-pemikiran sufistik. Di samping itu, spritualitas yang menjadi tonggak utama konsep al-Ghazali tersebut juga secara otomatis memberikan pengaruh terhadap pandangan al-Ghazali mengenai kebahagiaan hakiki. Menurutnya, kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Kebahagiaan di dunia dan akhirat hanya bisa diperoleh jika manusia telah memenuhi hasrat jiwanya, yaitu mengenal Tuhan. Karena jiwa memang diciptakan untuk mengenal Tuhannya. Oleh karena itu, perjalanan menuju kebahagiaan hakiki, yaitu pengenalan jiwa kepada Tuhannya, hanya dapat dicapai oleh jiwa yang suci. Karena Tuhan Yang Maha Suci tidak mungkin dapat dikenali oleh jiwa yang kotor. Hal inilah yang kemudian membawa al-Ghazali pada konsep *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa). Upaya menyucikan jiwa dimaksudkan untuk membersihkan jiwa dari berbagai sifat tercela dan menghiasinya dengan sifat-sifat

