

**KONSEP TERAPI KEBAHAGIAAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI
DALAM KITAB *KIMIYA AL-SA'ADAH***

SKRIPSI



Oleh:

M. Syauqi Jonnata Maftuh

NIM. 16410175

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

KONSEP TERAPI KEBAHAGIAAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI
DALAM KITAB KIMIYA AL-SA'ADAH

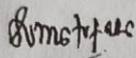
SKRIPSI

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

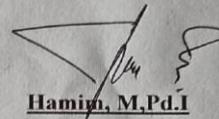
Dewan Pembimbing skripsi

Anggota Penguji



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

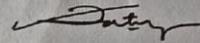
NIP. 197307102000031002



Hamim, M.Pd.I

NIP.19820507201802011209

Ketua Penguji



Yusuf Ratu Agung, MA

NIP. 198010202015031002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu pernyataan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Pada Tanggal.....2022

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19701282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
KONSEP TERAPI KEBAHAGIAAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI
DALAM KITAB KIMIYA AL-SA'ADAH
SKRIPSI

Oleh:

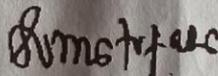
M. Syauqi Jonnata Maftuh

NIM. 16410175

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Tanggal:.....2021



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

NIP. 197307102000031002

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Syauqi Jonnata Maftuh

NIM : 16410175

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *KONSEP TERAPI KEBAHAGLAAN MENURUT IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB KIMIYA AL-SA'ADAH* adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen Pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 21 Juli 2022

Pennli


M. Syauqi Jonnata Maftuh

NIM. 16410175



MOTTO

“Pengetahuan ada berpotensi dalam jiwa manusia seperti benih di tanah dan dengan belajar,
potensial menjadi aktual (Abu Hamid Imam al-Ghazali)”

“sepi ing dalem pamrih, tebih ing dalem ajrih”

PERSEMBAHAN

Kepada Tuhan yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan nikmat kasih peneliting pada
seluruh alam semesta

Kedua orang tua peneliti, Prof. Dr. H. Maftukhin Rasmani, M.Ag serta ibu Hj. Elfin Indah
Wahyuda

Dan tak lupa kepada semuanya yang belum bisa disebutkan satu persatu yang memberikan
sumbangsih dalam bentuk apapun

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puja dan puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Swt yang telah memberikan nikmat serta karunianya, sehingga kita masih bisa menghirup oksigen di muka bumi ini untuk terus berusaha menjadi makhluk yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Shalawat serta salam, semoga tetap tercuruhkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad saw, karena beliau-lah yang telah membimbing umat manusia dari kegelapan dan kebodohan menuju jalan yang terang benderang seperti yang saat ini dapat kita rasakan.

Karya yang tidak sempurna ini tidak akan pernah sampai pada titik penyelesaian tanpa *support* dari pihak-pihak yang bersangkutan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, peneliti selaku peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainudin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Zamroni, M.Pd selaku ketua jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi dan guru yang tak pernah kehilangan rasa sabar serta keikhlasannya dalam mendidik dan membimbing, terima kasih telah membimbing dari awal hingga akhir.
5. Yusuf Ratu Agung, MA selaku dosen dan guru yang selalu menyempatkan waktunya dalam mendidik dan mendampingi peneliti selama ini.
6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan seluruh dosen yang telah sudi berbagi ilmu.
7. Kedua orang tua, Ibu dan Ayah yang selalu mendukung impian anak-anaknya.

8. Sahabat sekaligus tutor skripsi peneliti Gus Afa Fauzul Adzim beserta Dzuriyyah Pondok Pakel Barokatul Qur'an Sumberpucung.
9. Rekan-rekan organisasi PMII Rayon Penakluk Al-Adawiyah dan CB Pacul UIN Malang. Serta teman-teman satu duduk di meja ngopi. Dan masih banyak lainnya.
10. Dan seluruh makhluk alam semesta baik yang secara langsung turut andil dalam proses tugas akhir maupun yang turut andil secara tidak langsung.

Harapan penulis adalah semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penulis, pembaca, dan semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
المستخلص	
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kebahagiaan	10
B. Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi	13
1. Psikologi Positif	13
2. Psikologi Humanistik	14
3. Psikoanalisa.....	16
C. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali	16
D. Kerangka Berpikir	17
BAB III : METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Sumber dan Jenis Data	19
C. Teknik Pengumpulan Data.....	20
D. Analisis Data	21
BAB IV : PAPARAN HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A. Biografi Al-Ghazali	22
B. Karya-Karya Al-Ghazali	23
C. Paparan Hasil dan Pembahasan.....	24
1. Mengenal Diri (<i>Self Knowledge</i>).....	24
2. Mengenal Allah (<i>Purposes of life</i>)	34
3. Mengenal Dunia (Profesionalitas dan Manajemen Diri)	43
4. Mengenal Akhirat (<i>Knowing of The End</i>).....	52
5. Spiritual dalam Musik dan Tarian (<i>Meaning of Spirituality</i>)...	65

6. Muhasabah dan Zikir (<i>Self Awareness</i>).....	71
7. Pernikahan: Puncak Cinta dan Kebahagiaan Sejati	80
D. <i>Mapping</i>	89
BAB V : PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

ABSTRAK

Maftuh, Muhammad Syauqi Jonnata. 2021. *Konsep Terapi Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Kimiya Al-Sa'adah*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag

Manusia memiliki tabiat untuk meraih kebahagiaan dalam hidup. Namun tidak seluruh manusia mampu untuk meraih sekaligus menciptakan kebahagiaan yang menjadi harapan bagi mereka. Malahan seringkali satu bentuk kebahagiaan bagi seorang individu menjerumuskan kedalam kedukaan, bahkan kerugian. Penelitian ini memberikan data deskriptif yang merupakan proyeksi dari hasil eksplorasi konsep terapi kebahagiaan menurut Imam al-Ghazali. Al-Ghazali merupakan tokoh yang mampu memberikan konsep, sekaligus terapi meraih kebahagiaan. Konsep yang ditawarkan mengharuskan adanya interpretasi sehingga mampu menemukan nilai kebahagiaan secara umum, begitupula satu keharusan untuk menyelaraskan metode terapi al-Ghazali dengan norma-norma Psikologi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, menurut Lexy J.Moleong yang mengutip pendapat Bogdan Taylor bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, dalam Arikunto (1998: 110). Sedangkan pendekatan yang peneliti gunakan adalah kajian pustaka (*library research*) yang menurut Noeng Muhadjir pendekatan ini memiliki bentuk sebagaimana telaah teoritik suatu disiplin ilmu yang perlu dilanjutkan secara empirik untuk memperoleh kebenaran secara empirik.

Adapun hasil penelitian yang dapat menjadi tawaran dalam ranah keilmuan psikologi adalah bagi al-Ghazali kebahagiaan merupakan satu keadaan perasaan dan pikiran yang dikarenakan perubahan kimiawi di dalam diri manusia dan bukan perubahan fisik. Sedangkan al-Ghazali mengkategorikan kebahagiaan menjadi tujuh tahapan untuk meraih dua jenis kebahagiaan fisik dan kebahagiaan psikis yang keduanya berintegrasi.

Kata kunci: Kebahagiaan, Jiwa(pikiran-persaan), Al-Ghazali

ABSTRACT

Maftuh, Muhammad Syauqi Jonnata. 2021. The Concept of Happiness Therapy According to Imam Al-Ghazali in the Book of Kimiya Al-Sa'adah. Thesis. Department of Psychology, Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. Supervisor : Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag.

Humans have the nature to achieve happiness in life. But not all humans are able to achieve and create the happiness that is their hope. In fact, often a form of happiness for an individual plunges into grief, even loss. This study provides descriptive data which is a projection of the results of the exploration of the concept of happiness therapy according to Imam al-Ghazali. Al-Ghazali is a character who is able to provide concepts, as well as therapy to achieve happiness. The concept offered requires interpretation so as to be able to find the value of happiness in general, as well as a necessity to harmonize al-Ghazali's therapeutic method with psychological norms.

This research used study qualitative method, according to Lexy J. Moleong who quotes Bogdan Taylor's opinion that study qualitative method is procedure research that produces descriptive data in the form of written words or oral of people and behavior that can observed, in Arikunto (1998: 110). While the approach that the researcher uses is *library research* which according to Noeng Muhadjir this approach has the form of a theoretical study of a scientific discipline that needs to be continued empirically to obtain empirical truth.

The results can be offered in the realm of psychological science are for al-Ghazali happiness is a state of feelings and thoughts caused by chemical changes in humans and not physical changes. Meanwhile, al-Ghazali categorizes happiness into seven stages to achieve two types of physical happiness and psychological happiness which are both integrated.

Keywords: Happiness, Soul(mind-feeling), Al-Ghazali

المستخلص

مفتوح ، محمد سبياوقي جوناتة. ٢٠٢١. مفهوم السعادة عند الإمام الغزالي في كتاب كيميا السعادة. مقال. قسم النفس. كلية النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرفة: لطفي مصطفى

البشر لديهم الطبيعة لتحقيق السعادة في الحياة. لكن ليس كل البشر قادرين على تحقيق وخلق السعادة التي هي أملهم. في الواقع ، غالبًا ما يكون شكل من أشكال السعادة للفرد يغرق في الحزن ، وحتى الخسارة. تقدم هذه الدراسة بيانات وصفية وهي إسقاط لنتائج استكشاف مفهوم العلاج بالسعادة عند الإمام الغزالي. الغزالي شخصية قادرة على تقديم المفاهيم ، وكذلك العلاج لتحقيق السعادة. يتطلب المفهوم المقدم تفسيرًا حتى يتمكن من العثور على قيمة السعادة بشكل عام ، فضلاً عن ضرورة موازنة أسلوب الغزالي العلاجي مع المعايير النفسية.

البحث _ هذه يكون دراسة النوعي وقال ليكسي الذي يقتبس رأي بوجدان تايلور الذي - التي دراسة نوعي يكون إجراء البحث الذي ينتج بيانات وصفية في شكل كلمات مكتوبة أو شفوي من الناس و السلوك الذي يمكن لوحظ ، في اريكونتو (١٩٩٨ : ١١٠). في حين أن النهج الذي يستخدمه الباحث هو البحث في المكتبات والذي وفقًا لـ ، فإن هذا النهج له شكل دراسة نظرية للانضباط العلمي الذي يحتاج إلى مواصلة تجريبياً للحصول على الحقيقة التجريبية.

نتائج البحوث التي يمكن تقديمها في مجال علم النفس هي أن سعادة الغزالي هي حالة من المشاعر والأفكار ناتجة عن التغيرات الكيميائية في الإنسان وليس التغيرات الجسدية. وفي الوقت نفسه ، يصنف الغزالي السعادة إلى سبع مراحل لتحقيق نوعين من السعادة الجسدية والسعادة النفسية ، وكلاهما متكامل.

الكلمات الرئيسية: السعادة ، الروح ، الغزالي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, baik secara rohani maupun jasmani. Kesempurnaan manusia dibandingkan dengan ciptaan lain membuat manusia menjadi makhluk paling tinggi dan indah. Keindahan manusia tidak digambarkan dari aspek fisik saja tetapi manusia memiliki kemampuan mental yaitu merasa, yakin, mencipta, berpikir. Kedua aspek tersebut menyatu dan membentuk manusia untuk berkembang. (Prayitno & Erman, 2015)

Menurut Qusyairi (2015), bahwa setiap manusia mendambakan kebahagiaan, oleh karena itu dengan segala kelebihan yang dimiliki manusia diharuskan untuk menciptakan kehidupan dan seimbang di dunia, dengan tujuan bahagia. Pada umumnya kebahagiaan sekan-akan menjadi sesuatu yang diharapkan dan didambakan, hal ini tampak dari realita yang menunjukkan bahwa manusia berusaha sekuat tenaga untuk mencapai kebahagiaan. Manusia berharap bahagia dapat dirasakan tanpa mengenal waktu dan tempat. Dambaan manusia tidak hanya kebahagiaan dunia, kebahagiaan akhirat juga menjadi dambaan setiap manusia.

Merujuk pada etimologi, bahagia berasal dari kata dalam bahasa arab yaitu *sa'adah* artinya kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan hal yang relatif, tergantung tujuan seseorang dalam kehidupannya misal untuk mengumpulkan uang (harta), kekuasaan, serta kenikmatan dunia lainnya, itu semua merupakan indikator dari keberhasilan. Berbeda jika kebahagiaan itu memiliki tujuan untuk iman, taqwa, dan amal saleh untuk kehidupan di akhirat, maka hal itu menjadi sumber kebahagiaannya. (Usman, 1997)

Menurut pendapat Pithagoras, Socrates, dan Aristoteles bahwa bahagia memiliki empat unsur utama, yaitu nikmat, keberanian, kehormatan, dan keadilan. Apabila keempat unsur tersebut telah diperoleh maka seseorang akan merasa bahagia. (Hamzah,1980)

Sedangkan menurut Plato (429-347 SM), menyatakan kebahagiaan bisa ditunjukkan melalui jiwa. Jiwa memiliki tiga bagian yaitu nafsu, kehendak dan akal. Kehendak membuat kita mampu mengendalikan nafsu, sedangkan akal membantu menahan dan mengikuti nafsu. Apabila ketiga unsur ini seimbang, maka hidup seseorang menjadi bahagia.

Lazarus menjelaskan tentang kebahagiaan sebagai sesuatu yang menarik, bahagia yaitu tahapan-tahapan yang masuk akal untuk mewujudkan suatu tujuan. Definisi tersebut memiliki makna bahwa manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan mendapatkan kebahagiaan. Bahagia menurut Lazarus menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif untuk berada di ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat diwujudkan dengan jelas. Lazarus juga menjelaskan bahwa kebahagiaan mewakili bentuk interaksi antar manusia dengan lingkungannya. Manusia bisa bahagia sendiri dan bahagia untuk diri sendiri, tetapi manusia bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Artinya bahagia tidak bersifat egoistis tetapi dapat dibagi dengan orang lain dan lingkungan sekitar. (Franken, 2002)

Aliran psikologi positif oleh Seligman (2002), yaitu memfokuskan perhatian pada upaya menggali dan mengembangkan karakter yang merupakan sisi kekuatan manusia (*promotion of character strength*). Dengan menggali dan mengembangkan sisi seseorang akan menghantarkan seseorang pada kebahagiaan yang murni (*authentic happiness*) dan mampu berfungsi secara optimal (*optimal functioning*). Psikologi positif bertujuan untuk mengkatalisasi suatu perubahan dalam psikologi, artinya tidak hanya memperbaiki sesuatu

yang paling buruk dalam hidup tetapi juga membangun kualitas terbaik dalam hidup dan memperbaiki ketidakseimbangan waktu di masa lalu.

Sebagaimana disebutkan beberapa ahli tentang kebahagiaan itu sifatnya tidak baku. Terkadang sesuatu yang dianggap bahagia oleh seseorang, namun berbeda dengan orang lain. Bahagia adalah sesuatu yang bisa dicapai atau diwujudkan seseorang sesuai dengan keinginan masing-masing.

Banyak persepsi kebahagiaan pada masa ini menyebabkan manusia berlomba-lomba untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. Manusia berlomba-lomba mendapatkan harta yang melimpah, berlomba menduduki suatu jabatan dan kekuasaan. Sebagaimana kenyataan yang ada, tidak semua pasutri dapat memiliki keturunan, dan tidak semua bayi yang lahir dapat hidup hingga dewasa dan dapat memiliki tujuan. Akibatnya adalah terjadi kesenjangan antar manusia karena terjadi persaingan yang ketat dan tidak sehat untuk meraih kebahagiaan. Untuk mencapai kebahagiaan manusia dapat menghalalkan segala cara dan mengabaikan manusia lainnya. Begitu manusia telah memiliki tujuan, maka seketika itu pula akan menuntut keadaan individu untuk meraih tujuan, dan sangat banyak keadaan individu yang tertekan oleh tujuan hidup sendiri. Ketertekanan manusia yang disebabkan oleh tujuan hidup, adalah satu dari sekian banyak sebab lahirnya penyakit jiwa. Dampak dari melunjaknya keinginan manusia mewujudkan kebahagiaan akan menimbulkan banyak masalah dan penyakit mental, seperti depresi, stress, gangguan jiwa, kriminalitas dan penyakit sosial lainnya.

Psikologi dapat dianggap satu ilmu yang membahas mengenai keadaan jiwa melalui indikasi-indikasi perilaku yang nampak dari manusia. Sehingga ilmu Psikologi merupakan ilmu yang cukup berwenang untuk memberikan penjelasan dan penanganan terhadap setiap gejala penyakit jiwa yang muncul dari perilaku individu. Itulah yang dikemukakan oleh kelompok ilmu Psikologi golongan behavioris. Namun pada penelitian ini yang menjadi

titik dan pusat pembahasan penelitian adalah metode terapi yang dikonsepsikan oleh Imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.

Agama Islam sebagai agama yang menjanjikan keselamatan bagi para pemeluknya sebenarnya telah menyediakan sumber nilai-nilai kebahagiaan yang tak terbatas untuk dikaji dan dihayati. Nilai-nilai yang maha luas ini memunculkan banyak sekali ilmuwan muslim dengan mutiara hikmah yang dapat kita pelajari. Dalam penelitian ini akan dibahas pemikiran salah satu ulama, filosof dan sufi terbesar Islam yaitu Imam al-Ghazali mengenai ilmu dan eksistensi kebahagiaan. Bagi al-Ghazali kebahagiaan tidak dapat dilepaskan dari ilmu karena dengan mempelajari dan menghayati ilmu manusia akan mencapai kebahagiaan. Demikian pula, jenis kebahagiaan yang dicapai adalah bersesuaian dengan tingkatan ilmu yang diamalkan.

Menurut Iin, (2009) dalam mewujudkan kebahagiaan, Al-Ghazali mewujudkan konsep kebahagiaan dengan cara menekankan pentingnya mengenal kepada Allah. Dengan mendekatkan diri kepada Allah manusia akan memperoleh ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Konsep mengenal sang pencipta diawali dengan mengenali diri sendiri, apabila tidak dapat mengenali diri sendiri bagaimana bisa mengenal sang pencipta. Hadist nabi menyebutkan "*man 'arofa nafsahu faqod 'arofa robbahu*" yang artinya barang siapa yang mengenal dirinya maka akan mengenal Tuhannya. Maksud dari hadist tersebut bukan mengenal dirinya dalam bentuk fisik serta perilakunya, misal ketika merasa lapar dan haus maka akan makan dan minum, sama saja seperti binatang. Namun mengenali diri adalah ketika seseorang memiliki sebuah jawaban darimana ia datang, kemana dan apa tujuannya dalam dunia.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia terdiri atas dua unsur utama yaitu tubuh (*al-jism*) dan jiwa (*al-nafs*). Tubuh merupakan unsur yang bersifat gelap, kasar dan memiliki sifat-sifat sama seperti halnya semua zat yang ada di alam dunia. Ia merupakan unsur materi

yang bersifat dapat rusak. Adapun jiwa (nafs) merupakan unsur yang memiliki daya mengetahui, memiliki kemauan, dan menjadi penyempurna bagi unsur lainnya yaitu tubuh.

Bahagia menurut Al-Ghazali ketika manusia mampu menundukkan nafsu seperti setan dan binatang yang ada dalam dirinya, serta mengganti dengan sifat malaikat. dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* menyebutkan dua unsur lain yaitu *al-ruh al-hayawan* dan *al-ruh al-tabi'i*. *Al-ruh al-hayawan* atau roh hewani adalah *jism* yang halus (*jism latif*) yang mengalir pada pembuluh-pembuluh nadi ke bagian tubuh yang lain. Roh hewani merupakan pendorong terhadap kebutuhan makanan yang dapat menggerakkan syahwat dan emosi. Unsur ini tidak dapat memberikan petunjuk kepada pengetahuan, dan ia akan mati seiring dengan matinya badan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *al-ruh al-hayawan* adalah sejenis uap yang sangat halus, berpusat di rongga jantung dan menyebar ke seluruh tubuh melalui syaraf dan pembuluh nadi dan menggerakkan anggota-anggota badan untuk melakukan sesuatu. Adapun *al-ruh tabi'i* merupakan suatu kekuatan yang mendorong terhadap kebutuhan makanan dan kekuatan yang bertempat di hati. Menurut Al-Ghazali kebahagiaan tertinggi adalah telah terbuka hijabnya dengan Allah, ketika manusia dapat melihat Allah dengan mata hatinya atau tahap *Ma'rifatullah*.

Berdasarkan konseptual mengenai eksistensi manusia inilah al-Ghazali membangun suatu pandangan mengenai kebahagiaan. Terdapat dua jenis kebahagiaan yaitu kebahagiaan yang dirasakan oleh badan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh jiwa. Sifat kebahagiaan badan adalah berubah-ubah dan cepat rusak, adapun kebahagiaan jiwa bersifat kekal. Badan yang sifatnya tidak berbeda dengan materi dunia akan memperoleh kebahagiaannya dari kehidupan dunia, sedangkan jiwa yang bersifat kekal akan memperoleh kebahagiaan dari suatu bentuk kehidupan yang kekal, mulai dari dunia hingga akhirat.

Konsep al-Ghazali mengenai tujuan hidup yang lebih mengutamakan kehidupan akhirat bukan berarti ia menolak akan keberadaan kebahagiaan dunia. Beliau menyatakan

bahwa tujuan manusia adalah mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, sedangkan tujuan akhirnya adalah kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan yang kedua ini lebih utama karena sifatnya abadi.

Penelitian ini merupakan upaya untuk mengemukakan kembali konsep terapi kebahagiaan yang secara tersirat disampaikan oleh imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*. Sehingga hasil dari penelitian ini dapat menambah atau dapat menjadi metode terapi baru untuk meraih kebahagiaan yang menjadi penawaran dikalangan akademisi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara khusus, dan para peneliti yang hendak mencari dan menggali pengetahuan-pengetahuan terdahulu di masa kini.

Peneliti dalam mengemukakan konsep terapi kebahagiaan menurut imam Ghazali tidak bertujuan untuk mengadakan penelitian integrasi, komparasi, atau yang sejenis dengan kedua jenis penelitian tersebut. Namun, dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan mengemukakan ide dari imam Ghazali sebagaimana satu konsep lama, dengan menggunakan cara pandang psikologis. Tanpa merisaukan atau memberikan kritikan terhadap konsep, dan metode terapi dalam ilmu Psikologi yang sudah mapan, dan digunakan. Adapun data rujukan yang digunakan sebagai landasan pokok adalah kitab *Kimiya al-Sa'adah*, dan beberapa kitab karya sang imam. Sekaligus yang menjadi landasan lain, atau penguat adalah buku, jurnal penelitian yang meneliti mengenai ide, dan konsep dari imam Ghazali. Sekaligus sebagai proses persandingan hasil penelitian, atau konsep terapi, akan peneliti ambil beberapa pendapat dari tokoh psikologi yang memiliki hubungan secara tidak langsung dengan ide yang dikemukakan oleh imam al-Ghazali. Pengambilan ide dari para tokoh adalah secara sisi yang berlawanan maupun yang sepaham.

Tujuan penelitian ini ditetapkan oleh peneliti dikarenakan telah banyak metode terapi dalam ilmu Psikologi yang belum dapat menyelesaikan permasalahan atau menjadi

metode untuk *problem solving* dalam hal spriritualitas maupun dalam hal peradaban dalam hal kebermaknaan agama dalam kehidupan manusia. Adapun terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengangkat tentang penelitian yang membahas mengenai kebahagiaan, atau sebagian aspek positif dalam diri manusia.

Terapi kebahagiaan perlu diekplorasi lebih dalam lagi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mempelajari lebih mendalam makna kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan mengambil judul skripsi “**Konsep Terapi Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab *Kimiya Al-Sa’adah*”**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep terapi kebahagiaan imam al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa’adah*?
2. Bagaimana metode terapi kebahagiaan menurut imam al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa’adah*?
3. Apa relevansi terapi imam al-Ghazali untuk mencapai kebahagiaan dalam kitab *Kimiya al-Sa’adah*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui konsep terapi kebahagiaan menurut imam al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.
2. Untuk mengetahui metode kebahagiaan imam al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.
3. Untuk mengetahui relevansi pencapaian kebahagiaan menurut imam al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*?

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat dalam hal;

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan secara teoritis terutama mengenai konsep terapi kebahagiaan imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.
 - b. Sebagai landasan untuk melakukan penelitian mengenai konsep terapi kebahagiaan imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.
2. Manfaat Praaktis
 - a. Memperluas kajian Islam dalam bidang ilmu psikologi.
 - b. Memberikan pemahaman tentang konsep terapi kebahagiaan imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.
 - c. Menjadi langkah konkrit kontekstualisasi kajian Islam masa klasik dimasa sekarang

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

Kebahagiaan atau *happiness* diberi batasan oleh Diener dkk (1999), sebagai kualitas keseluruhan hidup manusia seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Jadi, kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh seorang individu ketika melakukan suatu hal yang disenangi di dalam hidupnya dengan tidak adanya perasaan menderita.

Bahagia menurut Myers (1992) kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa hidup menyenangkan, sedangkan menurut Ahuvia (2008) kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa hidup terdiri dari situasi dan emosi yang positif (dalam Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010). Tidak jauh dengan pengertian di atas, Seligman (2005) 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).

Adapun aspek-aspek dari kebahagiaan, yaitu:

1. Terjadinya hubungan positif dengan orang lain
2. Keterlibatan penuh
3. Penemuan makna dalam keseharian
4. Optimisme
5. Resiliensi

Seligman (2005) menyatakan sebuah rumus yang memuat faktor-faktor yang membentuk *happiness*. Berikut merupakan faktor tersebut:

$$K = R + L + + P$$

K : level kebahagiaan jangka panjang

L : lingkungan

R : rentang kebahagiaan

P : pengendalian sadar

Level kebahagiaan jangka panjang sangat berbeda dengan kebahagiaan yang sifatnya temporer atau sementara. Untuk membentuk sebuah level kebahagiaan jangka panjang dibutuhkan aspek atau unsur-unsur pembentuk seperti yang sudah dinyatakan dalam rumus Seligman. Berikut merupakan penjabaran setiap aspek tersebut :

a. Rentang kebahagiaan

Dalam Seligman (2005) disebutkan bahwa rentang kebahagiaan itu sendiri merupakan batasan-batasan yang menghalangi seorang individu untuk menjadi lebih bahagia. Hal ini semacam “daya pengendali” yang mengendalikan kita untuk menuju kebahagiaan maupun kemuraman. Rentang kebahagiaan erat hubungannya dengan istilah Termostat Kebahagiaan dan Ban-Berjalan Hedonis.

Termostat kebahagiaan berarti bahwa rentang kebahagiaan memiliki sifat yang kurang lebih sama dengan termostat. Ketika seseorang mendapatkan nasib yang mujur tiba-tiba, maka secara otomatis batasan dari rentang kebahagiaan akan menarik kita kearah emosi negatif, begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang mendapatkan suatu musibah dalam hidupnya, maka batasan rentang kebahagiaan akan cenderung menarik kita kearah emosi positif. Sebagai contoh, ada seorang yang tidak bahagia dalam hidupnya, ia kemudian mendapatkan hadiah lotere yang bisa membuatnya kaya raya dalam sekejap.

Namun secara perlahan kebahagiaan yang didapatnya dari lotere tersebut akan berangsur surut dan orang tersebut justru mengalami emosi negatif setelahnya.

Ban-berjalan hedonis terjadi karena individu cenderung untuk beradaptasi dengan hal yang menyenangkan secara cepat. Ketika seseorang memiliki kekayaan materil yang tinggi, maka orang tersebut akan memiliki harapan yang tinggi pula. Hal ini berarti bahwa orang yang beruntung dan berkecukupan dalam hidupnya tidak serta merta lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang kurang beruntung dan tidak berkecukupan, begitupula sebaliknya.

b. Lingkungan

Lingkungan cenderung mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik, namun untuk mengubah lingkungan itu sendiri membutuhkan biaya dan mahal dan tentu saja tidak praktis. Wilson (dalam Seligman, 2005) menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang bahagia :

- 1) Berpenghasilan besar
- 2) Menikah
- 3) Muda
- 4) Sehat
- 5) Berpendidikan
- 6) *Religious*
- 7) Jenis kelamin tidak berpengaruh
- 8) Tingkat kecerdasan tidak berpengaruh

c. Pengendalian sadar

B. Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi

1. Psikologi Positif

Menurut Seligman (2005) ada tiga hal yang paling penting dalam dunia Psikologi Positif yang menjadi faktor pembentuk kebahagiaan yakni kepuasan akan masa lalu, optimism akan masa mendatang serta kebahagiaan pada masa sekarang. Kepuasan akan masa lalu berarti bahwa seseorang tidak-terpenjara pada masa lalunya, bersyukur atas apa yang sudah ia miliki serta mampu memaafkan dan melupakan. Optimis akan masa depan adalah berarti bahwa seseorang tersebut memahami harapan yang ia miliki, dapat meningkatkan optimisme dirinya melalui harapan serta memiliki kemauan untuk belajar menedat diri sendiri. Kebahagiaan pada masa sekarang berarti bahwa individu tersebut memiliki berbagai kenikmatan dalam hidupnya. Individu tersebut dapat meningkatkan kenikmatan yang sudah ia miliki melalui habituasi, savoring, dan kecermatan. Individu tersebut juga memiliki kenikmatan ragawi, menikmati hari yang indah serta kenikmatan lebih yang lainnya.

Sedangkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Seligman (2005), menyebutkan adanya tiga faktor internal meliputi: kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan. Dalam bahasa Herbiyati D (2009), faktor internal tersebut memiliki perasaan optimis dan berusaha mendapatkan dukungan, bisa membahagiakan orang tua, kebersamaan dalam keluarga dan kesehatan.

Menurut Seligman dkk. (2005) faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah:

- a. Uang atau tiadanya kemiskinan, pernikahan, apalagi kalau dikarunia anak
- b. Kehidupan sosial yang memuaskan
- c. Kesehatan (subjektif)
- d. Agama (psikologis, emosional dan sosial)

- e. Emosi positif (gembira, rasa ingin tahu, cinta dan bangga)
- f. Usia
- g. Pendidikan
- h. Produktivitas dan fasilitas yang tercukupi

Bahagia menurut tokoh psikologi modern saat ini hanya beracuan pada setiap materi atau kejadian yang merujuk pada suatu hal empiris. Sehingga pada kehidupan spiritual masyarakat modern, akan memunculkan pandangan umum mengenai bahagia yang hanya berasakan materialis-empiris, dan melalaikan *emotion of spirituality*. Sedangkan imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*. Imam Ghazali menjelaskan bahwa bahagia adalah kondisi manusia dapat mengetahui, dan memahami setiap aspek jiwa-raga, sehingga dapat menemukan dan menuntun diri untuk meraih tujuan hidup yang selaras antara dirinya sendiri, dan kondisi social manusia dalam peradaban. Penelitian ini berupaya untuk mampu memberikan penjelasan dan penawaran pada lingkungan akademis, dan para pakar terapis psikologi bahwa bahagia dan kebahagiaan dapat terwujud, dan dicapai oleh kondisi damai pada aspek *emotion of spirituality*.

2. Psikologi Humanistik

a. Hierarchy of Needs

Hierarchy of needs atau piramida kebutuhan memiliki kaitan dengan kebahagiaan, Abraham Maslow adalah bapak Humanistik, menjelaskan teori piramida kebutuhan sebagai dasar untuk meningkatkan kebutuhan manusia. Teori tersebut memiliki asumsi bahwa untuk mencapai kebahagiaan perlu adanya beberapa syarat yang harus dipenuhi, syarat itu merupakan kebutuhan manusia, jika dipenuhi akan menciptakan kebahagiaan.

Abraham Maslow menjelaskan kebutuhan dasar manusia ada lima tingkatan yaitu: fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, penghargaan dan aktualisasi diri. Jika kebutuhan tersebut dipenuhi, maka kebahagiaan relatif mudah untuk dicapai.

b. Logoterapi

Logoterapi dikenalkan oleh Victor Frankl sebagai teknik memaknai kehidupan dan meraih kebahagiaan. Ia menawarkan tiga jalan untuk meraih makna hidup, yaitu;

1. melalui tindakan, 2. melalui pengalaman berharga dalam berbagai medium (keindahan, seni, cerita, relasional, dan sebagainya) 3. melalui penderitaan.

3. Psikoanalisa

Sigmund Freud menjelaskan prinsip kesenangan (*Pleasure principle*) sebagai prinsip dalam meraih kebahagiaan. Dalam teori itu, Freud menyebutkan bahwa segala yang dirasakan oleh peristiwa mental secara otonomis diatur oleh prinsip kebahagiaan. Peristiwa mental selalu saja menimbulkan ketegangan yang tidak menyenangkan, tetapi kemudian menuju pada penurunan ketegangan itu dalam bentuk penghindaran atas ketidaksenangan (*avoidance of unpleasure*) dan selanjutnya menimbulkan kesenangan (*production of pleasure*).

Freud mengaku kebahagiaan merupakan sesuatu yang susah diwujudkan. Hal ini mengingat bahwa kehidupan dirasa terlalu berat karena banyaknya penderitaan, kekecewaan, dan kemustahilan.

C. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali mengemukakan pendapat bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir jalan para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Al-Ghazali mengemukakan teori dalam karyanya yaitu "*Kimiyaa al-sa'adah*". Menurut Al-Ghazali jalan menuju kebahagiaan adalah ilmu serta amal. Ia menjelaskan bahwa andaikata seseorang melihat ke arah ilmu, seseorang itu seperti melihat bagaikan sesuatu yang nikmat. Kemudian ilmu itu dipelajari karena memiliki manfaat. Kemudian apabila memperoleh ilmu tersebut sebagai sarana menuju akhirat serta kebahagiaannya dan juga sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah, namun ini adalah hal mustahil kecuali dengan ilmu. Hak tertinggi manusia adalah kebahagiaan yang abadi. Sedangkan yang paling baik adalah ilmu itu sebagai sarana untuk menunjukkan

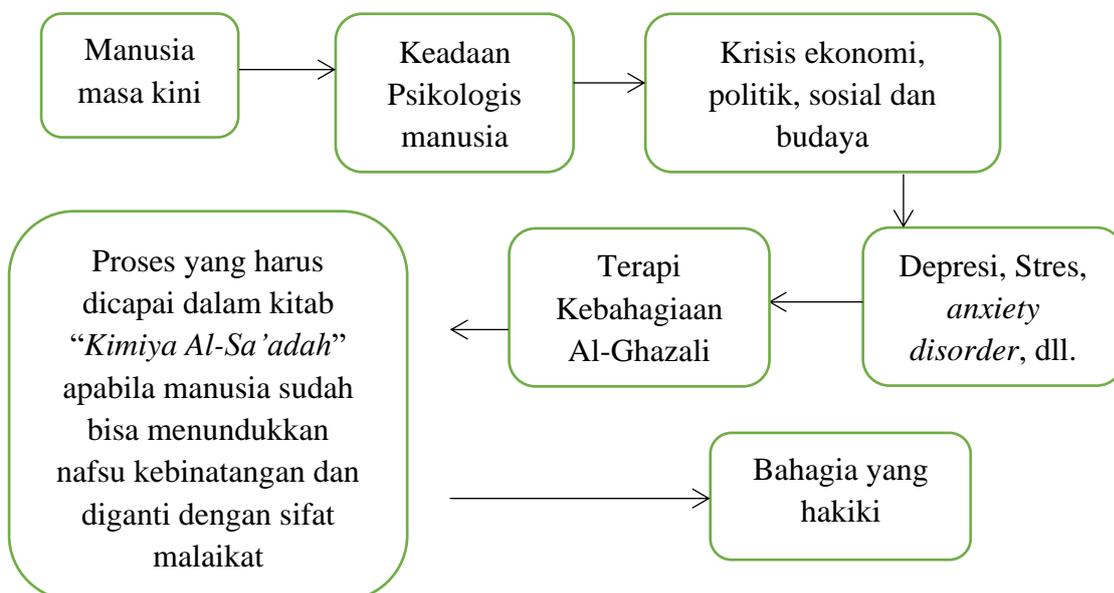
kepada kebahagiaan. Teori kebahagiaan Al-Ghazali didasarkan pada analisa psikologis dan menekankan bahwa setiap bentuk pengetahuan berasal dari kenikmatan dan kebahagiaan.

Menurut Al-Ghazali bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang bisa diraih dengan perubahan kimiawi di dalam diri manusia dan bukan perubahan fisikawi. Perubahan kimiawi merupakan perubahan yang tidak berupa fisik akan tetapi non fisik, non materi, perubahan jiwa, batin pikiran dan perasaan yang dapat mengantarkan seseorang mencapai kebahagiaan sejati. “kimia kebahagiaan” mempunyai maksud bahwa konsep untuk mengantarkan perubahan ruhani agar dapat mencapai kebahagiaan hakiki.

Tidak mudah untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan bisa didapat 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.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa segala sesuatu memiliki rasa bahagia, nikmat dan kepuasan. Rasa nikmat akan peroleh bila ia melakukan semua yang diperintahkan tabiatnya. Tabiat segala sesuatu adalah segala yang diciptakan untuknya.

D. Kerangka Berpikir



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, menurut Lexy J.Moleong yang mengutip pendapat Bogdan Taylor bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, dalam Arikunto (1998: 110). Sesuai dengan definisi tersebut, Krik dan Miller mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan terhadap manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya, dalam Burhan (2001: 120)

Penelitian ini adalah penelitian studi teks atau studi pustaka. Studi teks menurut Noeng Muhadjir mencakup: *pertama*, telaah teoritik suatu disiplin ilmu yang perlu dilanjutkan secara empirik untuk memperoleh kebenaran secara empirik pula. *Kedua*, studi yang berupaya mempelajari seluruh obyek penelitian secara filosofis atau teoritik dan terkait dengan validitas. *Ketiga*, studi yang berupaya mempelajari teoritik linguistic. *Keempat*, adalah studi karya sastra. Burhan (2001: 129). Adapun penelitian ini lebih dekat dengan jenis studi pustaka yang pertama dimana studi ini berusaha menelaah konsep terapi kebahagiaan menurut imam Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*.

B. Sumber dan Jenis Data

Untuk mendapatkan data-data dalam penelitian tokoh pada umumnya menggunakan studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri sumber-sumber data yang pernah ditulis oleh sang tokoh. Dengan data dokumentasi peneliti dapat mencatat karya-karya dihasilkan oleh sang tokoh termasuk juga hasil karya dalam bentuk naskah berupa buku atau tulisan-tulisan yang berkaitan dengan sang tokoh. Koentjoroningrat (2004: 160). Adapun jenis sumber data yang peneliti golongan dalam hal ini adalah sebagai berikut:

1. Data Primer: Sumber data primer adalah sumber pertama dimana sebuah data dihasilkan. Burhan (2001: 130). Koentjoroningrat (2004: 162) mengatakan bahwa data primer adalah data-data yang biasa diperoleh langsung dari sang tokoh jika tokoh tersebut masih hidup atau data-data yang diperoleh dari tulisan-tulisan yang pernah ditulis oleh si tokoh tersebut. Berdasar yang telah dikemukakan diatas, maka data primer peneliti adalah karya dari imam Ghazali (450H-505H) kitab *Kimiya al-Sa'adah*. Diterjemahkan dari *The Alchemy of Happiness*, karangan *al-Ghazâlî*, terbitan *J. Murray, London, 2001*, dengan merujuk pada edisi bahasa Arab, *Kîmiyâ' al-Sa'âdah*, terbitan *Dar al-Fikr, t,t*, dan Al-Ghazali, I. (1984). *Kimia Kebahagiaan, penerjemah Haidar Bagir*. Bandung: Mizan.
2. Data Sekunder: Data yang telah dikumpulkan dan dilaporkan oleh peneliti sebagai landasan dalam memberikan pandangan lain, atau pertimbangan penelaah dalam mengkaji hasil penelitian. Burhan (2001: 133). Sedangkan Koentjoroningrat (2004: 162) mengemukakan bahwa data sekunder adalah data-data yang diperoleh dari informan lain yang dekat dan mengerti tentang tokoh tersebut atau dari hasil tulisan orang lain tentang tokoh tersebut. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah Al-Ghazali. (1961). *Maqasid al-Falasifah*. Kairo. Darr al-Ma'afir. Al-Ghazali. (tt). *Risalah al-Laduniyyah*. Kairo. al-Mathba'ah al-Mahmudiyyah at-Tijariyyah. *The Alchemy of Happiness*. Terbitan J. Muray, London (2001). Psikologi Ghazalian: Formula

Kebahagiaan, Ricky Firmansyah, (2021). Sekaligus ada dua orang yang menjadi acuan yakni Dr.Fahruddin Faiz, M.Ag dari pengajian rutin hari rabu yang ke 105 di masjid jendral sudirman jogja, beliau merupakan dosen sekaligus tokoh muslim yang menggeluti bidang filsafat. Selanjutnya ada Gus Afa sebagai pentashih penelitian ini, beliau merupakan alumni S1 psikologi UIN Maliki malang, serta pernah menjadi ketua Lso Tahfidz Psikologi pada 2016-2017 dan merupakan pengasuh Ponpes. Barokatul Qur'an pakek sumberpucung kabupaten malang.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik dalam hal ini adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, terutama berupa arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori-teori, dalil atau hukum-hukum dan lain-lain yang berhubungan masalah penelitian. Margono (1997: 181)

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik dokumenter. Teknik dokumenter adalah cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis seperti arsip-arsip, dan termasuk buku-buku tentang pendapat, teori, dalil atau hukum dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian. Burhan (2001: 135)

Untuk mengambil data-data dari dokumentasi atau hasil karya yang ditinggalkan harus dipegang prinsip keotentikan tersebut baik dari sisi bahasa, pembuatannya, bentuknya maupun sumbernya. (Koentjoroningrat:2004). Dari keterangan ini tentunya juga data-data yang akan diambil dari naskah-naskah atau buku-buku yang ditulis oleh sang tokoh harus dipegang prinsip keasliannya (keotentikan) naskah atau buku tersebut meliputi:

1. Keaslian teks dari segi bahasanya, artinya kalau naskah atau buku yang dikarang tokoh itu bahasa Inggris maka harus dicari aslinya tidak boleh terjemahan dalam bahasa lain.
2. Keaslian pembuatnya, artinya naskah atau buku itu benar-benar asli tulisan atau pemikiran si tokoh.

3. Keaslian bentuknya, maksudnya naskah atau buku itu tidak mengalami penambahan atau pengurangan pembahasannya.
4. Keaslian dalam sumbernya.

D. Analisis Data

Analisa data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisir data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan yang penting dan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Burhan (2006: 219) Sedangkan teknik analisa data yang digunakan adalah *Content Analysis* yaitu-teknik analisis untuk membuat *inferensi-inferensi* yang dapat ditiru (*Replicable*) dan sah dengan memperhatikan konteksnya. Burhan (2006: 220)

Ketika peneliti mengkaji mengenai konsep kebahagiaan secara umum, maka peneliti menggunakan kerangka berpikir deduktif, dengan sikap mengemukakan segala pendapat yang dalam hal ini berkesinambungan dengan teori kebahagiaan. Sedangkan ketika mengkaji pada bagian konsep kebahagiaan menurut imam Ghazali dalam kitabnya, maka peneliti menggunakan kerangka berpikir induktif, dengan bentuk menggunakan konsep yang berfokus kepada imam Ghazali, dalam hal ini melalui kitab-kitab yang dianggap sebagai karya imam Ghazali.

BAB IV

PAPARAN HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Al-Ghazali

Al-Ghazali memiliki nama lengkap Muhammad Bin Muhammad Bin Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi, An-Nasayburi, Al-Faqih, As-Syafi'i, Al-Asy'ari. Nama Al-Ghazali di ambil dari kata ghazzal yang memiliki arti tukang pemintal atau pengayam benang, sesuai dengan pekerjaan ayahnya yaitu seorang penganyam benang. Menurut sumber lain bahwa Al-ghazalo lahir di kampung Ghazalah yang bertempat di kota Thus.

Al-Ghazali lahir pada tahun 450 H 1058 M di tabaran, Thus, dari negeri Khurasan. Ia memiliki saudara kandung Ahmad Al-Ghazali. Al-Ghazali dikenal sebagai seorang ahli ketuhanan dan seorang filsof besar. Selain itu juga terkenal sebagai ahli fiqih dan tasawuf yang tidak tertandingi di masa itu, sehingga karya tulis yang berjudul "*Ihya' 'ulumu al-din*" dipakai oleh seluruh dunia.

Al-Ghazali dikenal sebagai anak yang senang dalam menuntut ilmu pengetahuan. Tidak heran jika sejak masa kanak-kanak telah belajar dengan banyak guru di kampung halamannya. Ia juga sering belajar dengan guru-guru di luar daerah tempat tinggalnya. Al-Ghazali diberi gelar oleh salah satu gurunya (al-Juwaini) yaitu Bahrum Mughriq yang artinya "Laut yang menenggelamkan".

Orang tua Al-Ghazali menggemari suatu hal yaitu belajar ilmu tasawuf, karena keluarga Al-Ghazali makan dari usaha tangannya sendiri dari menenun benang wol. Ayah Al-Ghazali terkenal sebagai pecinta ilmu dan selalu berdo'a agar anaknya kelak menjadi ulama yang memiliki pengaruh bagi umat. Ayah Al-Ghazali menitipkannya pada seorang sufi untuk dididik dan dibimbing oleh seorang kenalan dekat ayahnya. Al-hazali mendapat bimbingan studi Al-Qur'an dan hadist, serta menghafal syair-syair.

Perjalanan intelektual Al-Ghazali awal mulanya belajar membaca al-Qur'an dan ilmu dasar lainnya dari ayahnya. Bersama dengan Muhammad Al-Razikani seorang sufi mempelajari ilmu fiqih dan beberapa ilmu dasar lainnya. Kehidupan mereka sangat sederhana dan pas-pasan, namun mereka tetap bisa mencari ilmu sebagaimana yang diwasiatkan oleh ayahnya.

Al-Ghazali tinggal di madrasah untuk melanjutkan pendidikannya. Dan mendapatkan beasiswa dari kepemimpinan Bani Saljuk yang pada masa itu sedang menjalankan program beasiswa dan membangun seribu madrasah. Di madrasah tersebut Al-Ghazali menjadi seorang murid yang cepat dan mampu menguasai ilmu yang diajarkan.

B. Karya-Karya Al-Ghazali

Karya tulisnya meliputi berbagai macam disiplin ilmu pengetahuan. Berikut beberapa karya dari Al-Ghazali terhadap pemikiran umat Islam:

Kitab Ihya' 'Ulumuddin, *Kitab al-Munkidz min al-Dhalal*, *Kitab al-Adab fi ad-Din*, *Kitab Arba'inn*, *Kitab Jahirul Qur'an*, *Kitab Minhaju Abidin*, *Kitab Aiyu Hal Walad*, *Kitab Mizan Al-Amal*, *Kitab Misyqatul Anwar*, *Kitab Kimiya' Al-Sa'adah*, *Kitab al-Ma'rifah Al-'aqliyah*, *Kitab Shuuk al-Shulthonan*, *Kitab Tahafut al-Falasiyah*, *Kitab Hidayatul Hidayah*, *Kitab Al-Wajid*, *Kitab Al-Daraj*, *Kitab Hujjatul Haq*, *Kitab Mufashhilul Khilar*, *Kitab al-ihkishad Fil I'tiqod*, *Kitab Fatihatul 'ulum*

Karya-karya Al-Ghazali berjumlah ratusan yang sampai saat ini sangat berpengaruh dalam ranah keilmuan. Hanya itu beberapa karya tulis dari Al-Ghazali.

C. Paparan Hasil dan Pembahasan

Bahagia menurut Al-Ghazali adalah apabila manusia telah mampu mengendalikan nafsu kebinatangannya. Hakikatnya manusia adalah makhluk yang lemah dan hina. Manusia memiliki nilai yang sempurna apabila mampu membuat disiplin diri dengan sarana *Kimiya al-Sa'adah* yang akan meningkatkan level hewan menjadi level malaikat. Tanpa bahagia manusia akan menjadi buruk karena tidak memiliki kesadaran sebagai makhluk yang bergantung pada zat yang maha sempurna. Manusia harus sadar bahwa dirinya merupakan sosok yang tiada daya karena pengetahuan dan pemahaman akan menjadi salah satu kunci untuk membuka pengetahuan tentang Allah SWT.

Al-Ghazali memiliki metode khusus untuk mencapai kebahagiaan yang terdapat dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* dan tersusun dari tujuh elemen penting di dalamnya:

1. Mengenal diri (self knowledge)

Pandangan Al-Ghazali dalam mengenal diri merupakan kunci utama untuk mengenal Tuhan, dalam hadist dijelaskan bahwa: “Barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhan-Nya”, juga sesuai dengan Firman Allah dalam Al-Qur'an surah Fushilat:53.

سَتْرُهُمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ.

“Peneliti akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) peneliti di segala wilayah bumi dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Al-Qur'an itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu.” (QS. Fushilat:53)

a. Definisi

Tidak ada yang lebih dekat dengan diri kita kecuali diri sendiri. Apabila tidak bisa mengenali diri sendiri lalu bagaimana caranya agar bisa mengenali orang lain. Apabila seseorang berkata “peneliti mengetahui diri peneliti” artinya bentuk luar dari fisik yaitu badan, wajah, dan anggota badan lainnya seperti itu tidak akan pernah bisa menjadi kunci pengetahuan tentang dirinya sendiri. Begitu juga tentang pengetahuan, misalnya seseorang tahu bahwa ia lapar maka ia makan, apabila marah kemudian menyerang orang lain, itu bukanlah kunci mengenal tentang diri sendiri.

Adapun dalam setiap diri manusia, terdapat potensi yang dapat dikembangkan untuk menjadikan diri kita semakin lebih baik. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa dalam diri manusia juga terdapat aspek yang menjadikan kita semakin buruk dalam berkehidupan. Oleh sebab itu al-Ghazali menyatakan bahwa saat kita telah mengetahui diri kita, maka kita mampu untuk mengenal Tuhan. Atau dengan kata lain, kita dapat menentukan hal-hal yang memang perlu kita jaga dalam diri kita, dan hal-hal yang perlu kita kontrol agar tidak menjadikan diri kita semakin buruk. Hal ini senada dengan apa yang telah dikatakan oleh al-Ghazali (TT: 10), yang mengatakan bahwa “Ketahuilah, ada tiga sifat yang bersemayam dalam dirimu: hewan, setan, dan malaikat.” Hal ini dapat peneliti contohkan, saat seorang mahasiswa mengetahui bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk *public speech* yang cukup baik, maka dia menentukan untuk mengikuti organisasi yang dapat menjadikan kemampuannya semakin terasah. Disisi lain, mahasiswa tadi mengetahui bahwa dia memiliki kekurangan dalam hal keajegan saat melakukan tugas kuliah. Sehingga dia menentukan untuk mengerjakan setiap tugas kuliah dengan *step by step* atau perlahan-lahan.

Al-Ghazali menyatakan bahwa, “Siapa aku dan dari mana aku datang? Ke mana aku akan pergi, apa tujuan kedatangan dan persinggahanku di dunia ini, dan di manakah

kebahagiaan sejati dapat ditemukan?” berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh beliau dalam bentuk pertanyaan. Maka untuk menjawab pertanyaan tersebut, kita harus mampu mengetahui hal-hal yang esensial dalam kehidupan kita. Hal yang esensial oleh al-Ghazali dijelaskan dalam pernyataan beliau, yakni “Berjuanglah menemukan sifat-sifat asalmu agar kau dapat mengenali dan merenungi Dia Yang Maha Tinggi, serta terbebas dari perbudakan syahwat dan amarah.” Dari pendapat yang telah peneliti kutip, maka dapat diketahui bahwa hal yang esensial bagi beliau adalah saat kita sebagai manusia mampu untuk berjalan dan melakukan aktivitas yang merefleksikan perjuangan kita dalam menemukan hal-hal yang menjadi bawaan kita sejak dilahirkan. Hal ini diwajibkan karena untuk menjadikan kita mampu meraih kemulyaan yang menjadi tujuan inti hidup kita berdasarkan potensi kebaikan yang kita miliki. Tak lepas dari potensi kebaikan yang kita miliki, kita mampu untuk tidak terkekang serta terikat dengan hal-hal yang bersifat semu atau sementara. Sekaligus menjaga diri kita dari hal-hal yang mampu merusak nilai dalam hidup kita secara individual atau sosial. Hal dapat peneliti contohkan dengan individu yang memiliki potensi kesenian dalam dirinya. Saat dia menginjak usia remaja, dia memiliki cita-cita sebagai penyanyi. Selama masa remaja sampai masa dewasa dia berfokus pada pengembangan dan pengasahan kemampuan menyanyi, karena dia memiliki jiwa seni, serta bercita-cita untuk menjadi penyanyi. Maka saat dia telah dewasa, dia mampu untuk meraih tujuan inti, atau utama dalam hidupnya. Sebagaimana potensi yang dia miliki, seraya menjaga diri dari hal-hal yang bersifat semu, seperti malas saat latihan. Sekaligus menjaga dari hal-hal yang merusak, seperti mengonsumsi obat terlarang.

Pendapat di atas dikuatkan dengan perkataan beliau, yang menyatakan bahwa, “Berupayalah untuk mencari tahu mengapa kau diciptakan dengan kedua insting hewan ini (syahwat dan amarah) sehingga kau tidak ditundukkan dan diperangkap keduanya.

Alih-alih diperbudak keduanya, kau harus menundukkan mereka dan mempergunakannya sebagai kuda tunggangan dan senjatamu.” Adapun jiwa hewan adalah jiwa dalam diri manusia yang diciptakan sejak lahir, berfungsi sebagai penjaga keberadaan jasad. Hal ini turut dijelaskan beliau dalam kitabnya yang menyatakan bahwa, “Pekerjaan hewan hanyalah makan, tidur, dan berkelahi.” Dari ungkapan beliau maka kita dapat mengetahui bahwa dengan adanya jiwa hewani dalam diri kita harus benar-benar kita ketahui agar kita mampu untuk mengontrol keduanya, dan terbebas dari jeratan keduanya. Sedangkan maksud yang beliau ungkapkan dalam kalimat ‘gunakan keduanya sebagai tunggangan dan senjata’ adalah menggunakan keduanya sesuai dengan porsi dan proporsinya masing-masing. Seperti saat kita merasa lapar maka kita makan secukupnya saja, atau pada saat kita lelah maka kita juga pasti membutuhkan tidur namun kita tetap menjaga waktu tidur kita sesuai dengan porsinya. Inilah yang dimaksud dengan menggunakan jiwa hewani sebagai tunggangan dalam menjaga keberadaan jasad kita di dunia jasadiyyah, atau alam meterial. Sehingga keberadaan jiwa hewani dalam hal menjadi tunggangan adalah diharuskan untuk tetap ada, namun kita diwajibkan untuk mampu mengendalikan dampak perilaku yang muncul dari adanya jiwa hewani agar tetap dalam porsi-porsi yang sesuai dengan kebutuhan jasad kita.

Adapun yang beliau maksud dengan menggunakan jiwa hewani sebagai senjata adalah untuk menjaga raga diri saat ada permasalahan yang mengancam keberadaan raga, seperti saat kita berpergian pasti cenderung melindungi kendaraan yang kita gunakan saat berpergian dalam bentuk mengunci setir atau memasang alarm. Pada hal ini berfungsi untuk pertahanan atau penjagaan atas kepemilikan barang agar tidak dicuri atau diambil alih oleh orang lain selain kita. Berdasarkan fungsi sebagaimana senjata memiliki dua fungsi pokok; *Pertama*, sebagai *defender*. Hal ini telah peneliti jelaskan diatas seakligus contohnya. *Kedua*, sebagai *attacker*. Maksud dari fungsi jiwa hewani sebagai *attacker*

adalah untuk memberikan balasan terhadap perilaku agresif yang kita terima dari orang lain atau *people societies*. Contohnya ketika kita berada di jalan yang sepi atau jauh dari keramaian, ada seseorang yang berniat jahat kepada kita seperti begal. Maka kita akan melawan tindakan agresif begal yang berupa memukul, dengan menangkis pukulan begal tersebut seraya memukul begal tersebut dengan tujuan membalas tindakan agresif yang mengancam keberadaan raga kita atau keselamatan raga kita.

b. Metode

Langkah pertama mengenal diri adalah menyadari bahwa kita sebagai manusia terdiri atas dua unsur dasar yakni unsur fisik atau raga dan unsur jiwa atau psikis. Yang dimaksud unsur fisik dalam hal ini adalah pengetahuan kita mengenai sisi fisik atau raga. Seperti, indera penglihatan atau mata menyukai hal-hal yang bersifat indah contohnya melihat lukisan dan kaligrafi, telinga atau indera pendengar menyukai suara-suara yang merdu contohnya musik atau kicauan burung. Selanjutnya yaitu imam al-Ghazali menjelaskan tentang unsur jiwa atau psikis dalam hal ini yaitu mengenai keberadaan hati (tempat) yang menjadikan seorang manusia untuk melakukan sikap yang mengarahkan segenap keberadaan raga untuk meraih sesuatu oleh hati sebagai tujuan. Seperti saat seseorang yang berhati baik maka seseorang tersebut akan menunjukkan perilaku memberikan pertolongan kepada orang lain yang sedang membutuhkan. Sedangkan seseorang yang berhati buruk akan nampak perilaku mencaci maki orang lain saat belum mencapai tujuannya.

Adapun tanda-tanda seseorang telah mengenal diri sendiri adalah seperti yang telah dikemukakan oleh al-Ghazali untuk memahami lebih jauh perjuangan batin untuk benar-benar mengenal diri dan Tuhan, kita dapat melihat jasad kita sebagai sebuah kerajaan, jiwa sebagai rajanya dan indra beserta fakultas lain sebagai tentaranya. Akal bisa

disebut perdana menteri, syahwat sebagai pemungut pajak, dan amarah sebagai polisi. Untuk mendapatkan makna yang mendalam dari kutipan tersebut maka peneliti akan membaginya menjadi beberapa bagian. Pertama, pernyataan al-Ghazali “untuk memahami lebih jauh perjuangan batin untuk benar-benar mengenal diri dan Tuhan” dari pernyataan ini kita dapat mengetahui bahwa untuk meraih kebahagiaan kita harus mengenal diri kita (mengetahui potensi dan kekurangan), sekaligus mengetahui dan menentukan tujuan keberadaan kehidupan kita (yang disimbolkan oleh kata Tuhan).

c. Indikasi

Imam al-Ghazali melanjutkan dengan pernyataan “kita dapat melihat jasad kita sebagai sebuah kerajaan,” yang dimaksud dari kutipan ini adalah bentuk raga kita merupakan satu kesatuan (yang disimbolkan dalam kata kerajaan). Oleh sebab itu fisik atau raga tidak bisa dan tidak dapat dipisahkan dari bagian yang lain. Seperti ketika tangan atau salah satu bagian dari tubuh kita cacat maka akan mengakibatkan adanya ketidaklengkapan fisik. Tetapi tidak akan mengurangi fungsi dari jiwa atau psikis. Dilanjutkan dengan pernyataan “jiwa sebagai rajanya dan indra beserta fakultas lain sebagai tentaranya.” Maka ketika seseorang telah mampu untuk mengenal dirinya akan mampu untuk mengenal menjadikan jiwa sebagai penentu, jiwa sebagai pengontrol, jiwa sebagai pemilik kekuasaan mutlak atas seluruh raga beserta seluruh alat indera. Contoh ketika seseorang telah menjadikan jiwa sebagai raja atas seluruh keadaan raga adalah seperti pada saat seseorang yang berjiwa mengarahkan raga untuk makan, berdoa atau beribadah, dan bersenggama yang keseluruhannya adalah merupakan bentuk perilaku yang disebabkan oleh keberadaan jiwa dalam diri manusia. Selanjutnya jiwa akan menentukan apa yang diprioritaskan terlebih dahulu. Pada tahap akhir maka kita akan mengetahui perilaku mana dahulu yang akan dimunculkan oleh raga atas kuasa mutlak dari jiwa. Apabila jiwa seseorang cenderung kepada sifat malaikat, maka akan perilaku

yang prioritasnya dalam bentuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai segala hal. Berbeda pada saat jiwa seseorang cenderung kepada sifat setan-hewan maka akan muncul perilaku yang berprioritaskan pada sekedar memenuhi kebutuhan perut dan kemaluan saja. Peran indera dan bagian tubuh lain adalah sebagai eksekutor. Saat satu diantara banyak eksekutor memiliki kecacatan fungsi akan mengakibatkan kegagalan dalam pencapaian satu tujuan tertentu jiwa, seperti si buta tanpa warna dan bentuk.

Indikasi selanjutnya terdapat dalam kutipan selanjutnya yaitu “Akal bisa disebut perdana menteri, syahwat sebagai pemungut pajak, dan amarah sebagai polisi.” Untuk menelaah kutipan dari al-Ghazali, maka peneliti akan membagi dalam tiga bagian. Pertama, fungsi akal sebagai perdana menteri. Kedua, fungsi syahwat sebagai pemungut pajak. Ketiga, fungsi amarah sebagai polisi. Dan peneliti tutup dengan keberfungsian ketinganya dalam satu kinerja yang selaras.

Pertama, peneliti akan membahas tentang pernyataan al-Ghazali bahwa “akal bisa disebut sebagai perdana menteri” kata tambahan ‘nya’ merujuk kepada keberadaan jasad sebagai kerjaan. Selanjutnya akal sebagai perdana menteri dari jasad adalah sebagai diplomator (objektif mediator) yang menjembatani antara jiwa sebagai raja, dan syahwat sebagai pemungut pajak serta amarah sebagai polisi. Contohnya ketika seseorang merasa lapar maka syahwat akan memungut porsi makanan untuk memenuhi kebutuhan raga. Maka akal sebagai perdana menteri akan merencanakan sekaligus menyampaikan kepada jiwa sebagai raja. Jiwa sebagai raja akan menentukan apakah rencana dari akal sebagai perdana menteri sesuai dengan nilai sifat yang digunakan oleh raja (sifat hewani-setan, atau malaikat). Fungsi akal disini adalah sebagai diplomator antara adanya rasa lapar, menginginkan makan, akal sebagai perencana dan mengirimkan pesan kepada jiwa sebagai raja. Raja sebagai penentu apakah rencana dari akal akan dilakukan atau ditolak.

Kedua, fungsi syahwat sebagai pemungut pajak. Peneliti memulainya dengan pernyataan al-Ghazali bahwa “pemungut pajak” (syahwat selalu ingin merampas segala hal untuk kepentingan diri sendiri) dari kutipan ini maka kita dapat mengetahui bahwa pada dasarnya syahwat sebagai pemungut pajak adalah unsur dalam diri manusia yang selalu menginginkan kepuasannya. Seperti yang dikatakan Sigmund Freud bahwa *Id* selalu menuntut diri manusia kepada *pleasure principle* (prinsip kenikmatan). Konsekuensinya maka syahwat atau *id* sangat tidak berkenan untuk menerima atau berada pada kondisi yang tidak diinginkan atau tidak nyaman. Contohnya seseorang yang merasa tidak punya harta atau miskin maka dia menginginkan untuk menjadi kaya dengan memiliki banyak uang. Dikarenakan adanya rasa ingin menjadi kaya maka dia mulai bekerja. Di sisi lain mengenai konsekuensi, setiap manusia yang memiliki perasaan cemas, gelisah atau perasaan tidak nyaman lainnya pasti berusaha untuk mencari jalan untuk meraih kenyamanan (tenang, tentram atau perasaan nyaman lainnya).

Keberadaan syahwat sebagai pemungut pajak dan keberadaan *Id* sebagai prinsip kenikmatan menjadi suatu keharusan dalam diri manusia untuk memenuhi, menjaga dan mendorong diri untuk mengadakan perilaku yang sesuai dengan, Pertama, pemenuhan kebutuhan fisik. Seperti lapar menginginkan makan. Kedua, penjagaan keadaan fisik. Seperti menjauhi mara bahaya. Ketiga, pendorong raga untuk stabil. Seperti makan secara teratur atau menjadi sehat.

Ketiga, fungsi amarah sebagai polisi. Al Ghazali menyatakan bahwa amarah cenderung bersikap “kasar dan keras”. Keberadaan amarah sebagai polisi pasti mengharuskan adanya sikap kasar dan keras. Dari kedua penjelasan tersebut maka kita dapat menarik benang merah amarah adalah proteksi diri atas stimulus negatif yang diterima oleh diri atau jasad. Keberfungsian amarah sebagai polisi atau proteksi diri dapat

dicontohkan dengan ketika menerima cemooh dari orang lain maka kita akan memunculkan perilaku yang cenderung kepada bentuk kasar atau keras dengan membalas cemooh tersebut atau dengan menampar pencemooh. Contoh lain ketika kita merasa iri dengan keberhasilan seseorang maka kita akan cenderung memunculkan perilaku negatif (mencemooh dengan kasar atau melukainya dengan kekerasan). Sebenarnya saat marah memunculkan emosi iri atas keberhasilan orang lain, kita sebagai manusia memiliki pilihan dalam merespon dengan perilaku positif. Seperti kasar dalam bertanya mengenai proses atau cara meraih keberhasilan. Atau perilaku keras dalam bentuk positif seperti memaksakan diri kita untuk melampaui keberhasilan dari orang yang menjadi tujuan perasaan iri kita.

Ketiga unsur (akal, syahwat, dan amarah) harus bekerja selaras tanpa ada satu unsur yang tertindas. Sehingga dapat memunculkan perilaku yang sesuai dengan nilai, serta tetap menjaga perilaku yang ada diterima oleh lingkungan karena dianggap pantas. Akal sebagai perdana menteri akan selalu bekerja tanpa keberpihakan, sedangkan kedua yang lain pasti selalu memihak kepentingannya.

Kesimpulan dari pembahasan tentang mengenal diri (*self knowledge*) adalah menjawab pertanyaan dari imam al-Ghazali yang menyatakan “siapa aku dan dari mana aku berasal? Kemana aku akan pergi, apa tujuan kedatangan dan persinggahanku di dunia ini, dan di manakah kebahagiaan sejati dapat ditemukan?” pertanyaan al-Ghazali yang menyatakan ”siapa aku dan darimana aku berasal?” merupakan stimulus yang memaksa kita untuk mengetahui setiap potensi yang telah ada dalam diri kita sejak lahir. Di sisi lain beliau juga memberikan penjelasan bahwa di dalam diri kita ada unsur yang memang pada dasarnya buruk (sifat hewan-setan). Keseluruhan unsur yang ada pada diri kita adalah ketetapan kita sebagai manusia yang dinilai ciptaan sempurna. Pertanyaan al-Ghazali yang menyatakan ” Kemana aku akan pergi, apa tujuan kedatangan dan

persinggahanku di dunia ini, dan di manakah kebahagiaan sejati dapat ditemukan?”. Pertanyaan “kemana akan pergi, apa tujuan kedatangan dan persinggahanku di dunia ini” adalah pertanyaan untuk menjadikan kita menelaah kembali bagaimana kita dilahirkan di dunia ini. Seraya mengharuskan kita untuk berpikir ulang tentang tujuan dilahirkannya kita. Dan ditutup dengan “persinggahanku di dunia ini” persinggahan bersifat sementara yakni upaya kita menjadikan dunia untuk kehidupan kita sebagaimana mestinya.

Pada bagian akhir pertanyaan beliau adalah “dimanakah kebahagiaan sejati dapat ditemukan?”. Tujuan dari adanya pertanyaan ini adalah kita sebagai manusia harus memiliki tujuan seraya tetap menjag keharmonisan seluruh bagian yang ada didalam psikis kita (jiwa sebagai raja, jasad sebagai kerjaan, indera dan bagian fisik lainnya sebagai tentara, akal sebagai perdana menteri, syahwat sebagai pemungut pajak, dan amarah sebagai polisi). Keharmonisan seluruh unsur yang ada didalam diri kita harus berfungsi sebagaimana mestinya tanpa ada pengurangan ataupun penindasan antara satu unsur dengan unsur yang lain karena hal itu akan melahirkan kerusakan (sakit).

Meraih kebahagiaan bagi imam al-Ghazali merupakan tujuan utama untuk setiap manusia. Kebahagiaan yang paling utama menurut imam al-Gazali pada saat kita mampu untuk menjadikan seluruh keharmonisan menjadi perantara tercapainya apa yang kita harapkan sesuai dengan segenap potensi kita, bersamaan dengan proses pencapaian harapan yang sesuai dengan potensi kita. Kita sebagai manusia tetap harus berbenah diri dalam hal kekurangan atau minimal tidak menambah dengan kekurangan yang baru. Itulah kebahagiaan sejati yang esensial bukan kebahagiaan aksidental. Kebahagiaan esensial merupakan tujuan utama yang menjadi puncak dari tiap kehidupan manusia, kebahagiaan itu pula beragam jenis dan macam yang bagi al-Ghazali kita harus berupaya

untuk meraih kebahagiaan yang esensial (harmoni diri kita dengan nilai kehidupan kita) bukan kebahagiaan semu (kebahagiaan aksidental).

2. Mengenal Allah (Purposes of Life)

a. Definisi

Peneliti akan membahas tentang mengenal Allah (*purposes of life*) dengan pernyataan beliau dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* yang menyatakan bahwa “Hadist Nabi SAW yang berbunyi “Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Allah.” Artinya adalah dengan merenungkan wujud dan sifat Allah, manusia sampai pada sebagian pengetahuan tentang Allah. Mengingat banyak manusia yang merenungkan dirinya tetapi tidak mampu menemukan Tuhannya, berarti ada cara tersendiri menjalani perenungan itu.” Dari kutipan yang peneliti gunakan dalam pembukaan bab ini, maka dapat diketahui bahwa Pengetahuan tentang Allah adalah satu objek dari perenungan, sehingga orang yang meraih keberhasilan pasti akan merasakan puncak kebahagiaan. Dengan bentuk telaah lain peneliti akan memulai dengan “dengan merenungkan wujud dan sifat Allah, manusia sampai pada sebagian pengetahuan tentang Allah.” Yang dimaksud dari pernyataan al-Ghazali yang peneliti kutip dapat diketahui bahwa dengan cara mengenal diri kita sendiri (wujud kita dan sifat kita) merupakan satu cara yang mampu untuk menjadikan kita memiliki sedikit pengetahuan tentang tujuan utama dalam kehidupan kita. Cukup menarik saat mengulas pernyataan tentang sebagian pengetahuan tentang Allah. Disebabkan oleh meskipun kita telah mencapai pengetahuan tentang diri kita tidak menjadi jaminan bahwa kita telah benar-benar mengetahui tuhan esensial dalam hidup kita, bisa kita bayangkan bagaimana ketika seseorang tidak mengetahui apa-apa tentang dirinya yang dengan sembarangan menentukan jalan untuk meraih tujuan. Oleh sebab itu meskipun saat kita telah benar-benar mengetahui hakikat dari diri kita sebagai manusia kita masih belum bisa

menjamin dengan berbekal pengetahuan ini maka kita mampu untuk menjamin bahwa tujuan hidup yang kita pilih dan kita tentukan adalah tujuan hidup yang esensial bukan aksidental.

Telaah peneliti diatas dikuatkan dengan pernyataan al-Ghazali “banyak manusia yang merenungkan dirinya tetapi tidak mampu menemukan Tuhannya, berarti ada cara tersendiri menjalani perenungan itu.” Yang dimaksud dari kutipan ini adalah bahwa telah banyak manusia yang telah berhasil merenungkan dan memiliki pengetahuan tentang dirinya sendiri, namun keadaan tersebut masih menjadikan dirinya terbelenggu oleh pengetahuan dirinya sendiri sehingga tidak mampu menemukan pengetahuan tujuan yang esensial dalam hidupnya. Contohnya para fisikawan yang telah mengetahui banyak hal bahkan tentang dirinya sendiri, namun seringkali terbelenggu oleh hukum-hukum yang mereka pahami yang menurut mereka tujuan mereka tidak sesuai dengan hukum. Tujuan esensial seringkali tidak sesuai dengan hukum yang mereka temukan atau mereka pahami.

Berdasarkan dengan pernyataan al-Ghazali “berarti ada cara-cara tersendiri dengan perenungan itu.” Makna yang tersirat adalah untuk merenungkan dan memahami tujuan hidup yang esensial mengharuskan seseorang memahami cara khusus yang akan disampaikan oleh al-Ghazali pada pembahasan selanjutnya tentang metode mengenal diri untuk menemukan tujuan hidup esensial.

b. Metode

Imam al-Ghazali dalam kitab *kimiya al-saadah* tidak mengemukakan secara eksplisit bahwa terdapat enam langkah atau metode untuk mengenal tujuan esensial dalam hidup melalui diri sendiri. Adapun peneliti menelaah dan mengurutkan sesuai dengan penjelasan beliau dalam kitab *kimiya al-saadah*.

Pertama, Mengetahui Ketiadaan Manusia

Metode atau langkah pertama didasarkan pada kutipan “Jika seseorang merenungkan dirinya, ia akan mengetahui bahwa sebelumnya ia tidak ada” dapat kita ketahui bahwa keberadaan alam semesta dan seisinya bermula dari ketiadaan, dan diadakan oleh keberadaan sesuatu atau zat yang lebih dahulu ada dan mampu mengadakan segalanya. Hal ini senada dengan beberapa pendapat para filsuf Yunani klasik yang menyatakan bahwa alam semesta dan seisinya bermula dari ketiadaan yang menjadi ada karena diadakan oleh keberadaan yang dahulu ada sekaligus mampu mengadakan segalanya. Adapun pada langkah ini sebagai seorang manusia yang sedang merenungkan atau menelaah keadaan diri sendiri harus memulai dengan keyakinan yang didasari oleh pengetahuan bahwa kita tidak ada dengan sendirinya namun kita diadakan. Sehingga menjadikan kita disadarkan bahwa pada hakikatnya kita tidak memiliki kuasa penuh atas diri kita sendiri. Inilah puncak keberhasilan dari tahapan ini.

Kedua, Mengetahui Keadaan Manusia Karena Diciptakan

Metode atau langkah selanjutnya mengharuskan kita lebih kritis saat berpikir tentang dari apa kita diciptakan serta bagaimana proses kita terbentuk. Bersamaan dengan penalaran yang kritis tentang hal ini kita menerima ketidakkuasaan kita atas bentuk yang telah kita terima dan ketidakmampuan kita untuk menciptakan wujud yang serupa dengan kita.

Al-Ghazali menyatakan ” Lalu ia akan mengetahui bahwa ia terbuat dari setetes air yang tak mengandung intelek, pendengaran, kepala, tangan, kaki, dan seterusnya. Jadi jelaslah, setinggi apa pun tingkat kesempurnaannya, ia tidak menciptakan dirinya, bahkan tak kuasa untuk menciptakan meski hanya sehelai rambut.” Inilah yang menjadi landasan peneliti mengawali bahasan ini pada paragraf di atas. yang selanjutnya akan peneliti telaah dengan lebih terperinci. Bermula dari mengetahui bahwa terciptanya

manusia berasal dari sperma, yang semua telah kita ketahui bahwa sperma tidak mengandung intelektualitas dan tidak pula berbentuk seperti fisik. Sehingga sanga tidak patut bagi kita untuk berperilaku yang didasari oleh perasaan telah menguasai segala hal dalam setiap jengkal kehidupan. Seperti menghina kegagalan orang lain, melebih-lebihkan kebanggaan tujuan hidup kita, dan seperti saat kita mencemooh tujuan hidup orang lain.

Tingginya tingkat kesempurnaan tidak menjadikan ketentuan akan kekuasaan yang kita peroleh atas seluruh pencapaian yang telah didapatkan dalam hidup kita. Sebagaimana yang dinyatakan oleh al-Ghazali bahwa “Lalu ia akan mengetahui bahwa ia terbbuat dari setetes air yang tak mengandung intelek, pendengaran, kepala, tangan, kaki, dan seterusnya. Jadi jelaslah, setinggi apa pun tingkat kesempurnaannya, ia tidak mencciptakan dirinya, bahkan tak kuasa untuk menciptakan meski hanya sehelai rambut.” Inilah penjelasan dari al-Ghazali yang menyinggung diri kita memang tercipta dalam bentuk sempurna, namun kesempurnaan dalam tatanan diri kita tidak tercipta karena kemampuan atau kuasa kita. Ditutup dengan bahwa sebegitu lemahnya seorang manusia tentang kekuasaan kita tidak mampu untuk menciptakan hal yang serupa dengan jasad kita walaupun sebatas helai rambut atau ujung kuku.

Ketiga, Mengetahui Kelemahan dan Keajaiban Jasad

Kelemahan jasad dalam hal ini adalah adanya jasad kita beserta dengan bagian-bagian fisik yang kompleks kita tidak akan pernah mampu memperpanjang waktu hidup kita, serta tidak akan pernah mampu menambah atau mengurangi bagian-bagian fisik yang telah ditetapkan oleh pencipta sejak awal. Untuk memudahkan pemahaman akan memberikan contoh seorang dokter yang terbaik tidak akan mampu untuk menentukan jangka hidup seseorang, serta tidak mungkin seorang dokter akan mampu menciptakan jasad baru untuk memperbaiki atau mengubah jasad yang lama. Pendapat peneliti didasarkan pada “Jika semua orang pintar dari seluruh dunia dikumpulkan dan hidup mereka diperpanjang sampai waktu yang tak terbatas, mereka tak akan bisa memperbaiki sedikit saja dari struktur jasad manusia, yang paling kecil sekalipun.”

“Keajaiban penciptaan manusia tampak dalam berbagai sisi, seperti kesesuaian antara geligi depan dan samping ketika mengunyah makanan, proporsi lidah di mulut, kelenjar air liur dan kerongkongan untuk menelan, dan berbagai organ lainnya yang begitu menakjubkan.” Secara tersurat dalam kutipan ini dapat kita ketahui bahwa dalam jasad kita telah dinampakkan keajaiban yang tersistem secara alami sekaligus keselarasan antara bagian tubuh satu dengan bagian tubuh yang lain. Saat tidak terdapat keselarasan maka tubuh kita secara otomatis memunculkan gejala-gejala fisik yang menjadi tanda bahwa jasad kita memerlukan perawatan khusus untuk menjadi selaras kembali.

Al-Ghazali menguatkan dengan pernyataan bahwa “wujudnya sebagai miniatur atau pantulan dari kekuasaan, kebijakan, dan cinta sang pencipta.” Secara tersurat dalam kutipan ini dapat kita ketahui bahwa dari hakikat dari adanya dari wujud jasad kita yang sedemikian rupa, serta sebegitu tertatanya dalam jasad kita. dikarenakan cinta dari sang pencipta, kebijakan dari sang pencipta, dan kekuasaan dari sang pencipta. Sebagai catatan

hal ini tidak hanya berlaku bagi manusia yang memeluk agama Muhammad SAW, namun berlaku bagi seluruh manusia yang diciptakan dan hidup di dunia.

Keempat, Mengetahui Keberfungsian Jiwa

Tahapan ini memiliki kompleksitas yang lebih daripada tahapan lain, dikarenakan banyak menyinggung mengenai kejiwaan dan struktur jiwa. Diawali dengan “jika ia memikirkan lebih lanjut mengenai hasratnya terhadap beragam makanan, penginapan, dan sebagainya, yang semuanya bisa didapatkan dari gudang penciptaan, ia akan menyadari bahwa kasih sayang Allah sama besarnya dengan kekuasaan dan kebijakannya.” Kutipan ini menjelaskan mengenai keberfungsian hasrat dalam kejiwaan manusia. Adanya hasrat menjadikan manusia untuk memiliki rasa yang menjadikan mereka mampu untuk menjaga keberadaan jasad. Dengan catatan rasa yang didasari dengan hasrat harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam nilai bermasyarakat. Adanya hasrat menjadikan kita untuk menjaga fisik dengan asupan makanan, begitu pula menjaga jasad dari terpaan alam seperti hujan atau panas sehingga kita membutuhkan rumah. Bahkan dikarenakan hasrat pula kita memiliki rasa untuk selalu mendekatkan diri kepada tujuan esensial kita.

Kesadaran kita akan setiap pencapaian dalam hidup kita selalu ada campur tangan dari orang lain atau zat yang berada diluar diri kita. Yang memiliki kekuasaan dan kebijakan lebih dari yang kita miliki. adanya kesadaran ini menjadikan kita mampu untuk tidak semena-mena dalam proses kita menuju keberhasilan, untuk tetap memberikan ruang bagi orang lain (tidak egois) serta tidak menjadikan pola pikir kita yang menyatakan bahwa segala pencapaian atau segala keberhasilan terwujud oleh diri kita sendiri.

Tahapan ini ditutup oleh keterangan mengenai cinta yang bagi al-Ghazali merupakan awal mula (benih) kebahagiaan. Cinta hanya dapat ditumbuhkan dan dihidupi oleh dua hal, yakni perilaku positif dan penghayatan diri akan keadaan diri dan keadaan sosial. Sebagaimana yang dinyatakan oleh al-Ghazali “Cinta adalah benih kebahagiaan, dan cinta kepada Allah dapat ditumbuhkan dan dikembangkan oleh ibadah.” Manusia tidak mungkin tidak mencinta hal yang telah ditentukan oleh dirinya menjadi tujuan esensial, tidak mungkin pula ikrar cinta tidak memunculkan perilaku khusus (perilaku positif) serta penghayatan terhadap keadaan dirinya, dan yang menjadi tujuan dari cintanya, yang muncul dan lahir dari jiwa-raga manusia.

Kelima, Mengetahui dan Menentukan Tujuan Esensial

Tahapan ini merupakan tahapan terakhir dalam mengenal tujuan esensial kehidupan pada manusia melalui mengenal diri sendiri terlebih dahulu. Pengenalan seorang manusia terhadap dirinya sendiri menjadi tidak berguna apabila tidak memunculkan pengetahuan mengenai tujuan esensial dalam kehidupan mereka.

Pencegahan terhadap ketidakbermaknaan pengenalan diri oleh al-Ghazali diberikan solusinya dengan menjelaskan output yang ideal saat kita telah mengenal diri kita sendiri (secara fisik atau psikis). Al-ghazali menyatakan “Jadi, dengan mengenali penciptaan diri kita manusia akan mengetahui keberadaan Tuhan. Dengan merenungi struktur tubuhnya yang menakjubkan ia menyadari kekuasaan dan kebijaksanaan Allah. Dan dengan merenungkan karunia yang berlimpah untuk memenuhinya berbagai kebutuhannya, ia akan menyadari cinta Allah kepadanya. Begitulah, mengenal diri menjadi kunci untuk mengenal Allah.” Pernyataan dari al-Ghazali memberikan penjelasan tentang tiga tahapan lanjut yang menjadi output ideal saat seseorang telah benar-benar mengetahui tentang penciptaan, ketertaan, dan penganugerahan atas segala

hal yang diterimanya dalam wujud manusia. Pertama, output ideal pengetahuan tentang penciptaan dirinya adalah dibersamai oleh kesadaran tentang kekuatan lain yang menjadi daya utama untuk mencapai tujuan esensial. Bahkan daya utama (Tuhan) sangat mungkin menjadi tujuan esensial dalam kehidupan esensial. Kedua, output ideal perenungan ketertataan fisik sekaligus psikis yang ada didalam diri manusia, bahkan kedua unsur ini saling memberi keberpengaruhannya antara fisik dan psikis. Hasil yang ideal dari pencapaian ini adalah sebagai manusia kita mampu untuk menakar dan mengukur kemampuan kita dengan tujuan esensial kita. Seraya dibersamai oleh kemampuan kita untuk memilah, memilih, dan menentukan tujuan esensial hidup sesuai dengan kemampuan atau kompetensi kita (tanpa ada keterpaksaan diri sendiri). Ketiga, output ideal dari tahapan ini adalah keterpaduan antara tahap pertama (pengetahuan tentang penciptaan) dan tahap kedua (perenungan keselarasan antara ketertataan fisik dan psikis dengan kesesuaian tujuan esensial). Saat kedua tahapan sebelumnya telah tercapai kita akan mampu memiliki kesadaran bahwa menjadi ciptaan dalam wujud manusia yang dibersamai dengan keharmonisan fisik-psikis harus di selaraskan dengan tujuan esensial kehidupan kita. Sehingga tujuan esensial yang kita tentukan tidak melahirkan sebuah penekanan atau pemaksaan diri yang menjauhkan kita dari kesadaran akan cinta diri sendiri. Bahkan lebih buruk lagi banyak sekali penyakit psikis yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tujuan esensial hidup dengan kemampuan diri sendiri. Padahal saat kita benar-benar mengetahui tentang fisik kita dan psikis kita sudah menjadi bekal yang sangat membantu untuk menjauhkan kita dari permasalahan psikis. Maka penakaran kekuatan fisik dan kemampuan psikis kita dalam menghadapi permasalahan kehidupan, juga dasar dalam penentuan tujuan esensial hidup kita, bukan malah menjerumuskan kita pada ketertekanan tujuan.

c. Indikasi

Ada beberapa tanda-tanda telah saat manusia mengenal Allah (Tujuan Hidup) mereka, tanda tersebut yaitu:

- 1) “Ada orang yang gagal menemukan Allah lewat pengamatan, lantas menyimpulkan bahwa Allah tidak ada dan dunia yang penuh keajaiban ini menciptakan dirinya sendiri atau ada dari keabadian.” Dari pernyataan yang disinggung oleh al-Ghazali bahwa menuntukan tujuan melalui pengamatan cenderung akan melahirkan tujuan esensial hidup yang salah. Hal ini dikarenakan adanya kesimpulan yang salah. Maka kita harus tetap yakin pada tujuan esensial hidup kita yang memang telah selaras dengan pengetahuan diri kita. Walaupun lingkungan kita akan mendapatkan cercaan dari berbagai golongan. Lebih dari itu al-Ghazali menambahkan akan ada “kelompok orang kafir yang berkata ‘Syariat mengajari kita untuk menahan amarah, syahwat, dan kemunafikan. Ini perintah yang musykil dilaksanakan, karena manusia diciptakan dengan sifat-sifat seperti itu. Itu sama saja dengan menuntut yang hitam agar menjadi putih.’ Orang bodoh seperti mereka sepenuhnya tidak melihat kenyataan bahwa syariat tidak mengajari kita untuk memusnahkan nafsu-nafsu ini, tetapi untuk meletakkan mereka dalam batas-batasnya.” Dari peringatan ini maka kita harus Mengontrol diri (fisik-psikis) untuk tetap berjalan pada rel yang menuju kepada tujuan esensial hidup kita.
- 2) “Ada orang yang percaya kepada akhirat dan kehidupan akhirat, tetapi kepercayaannya itu lemah. Golongan orang ini ada karena tidak mengetahui sifat jiwa yang sebenarnya, bahkan sampai menolak adanya akhirat, tempat manusia dimintai pertanggungjawaban.” Dari peringatan, bahkan penilaian al-Ghazali dalam kutipan tersebut. Maka memiliki pengetahuan tentang diri

(fisik-psikis) adalah bersifat wajib, serta tetap bersiap dengan segala konsekuensi yang akan diterima saat dia menentukan tujuan hidupnya. Oleh sebab itu memiliki kesungguhan dalam keyakinan, maka akan memunculkan kesiapan yang benar-benar matang terhadap seluruh konsekuensi yang akan diterimanya di masa yang akan datang.

- 3) “Orang yang menonjolkan kemurahan Allah seraya mengabaikan keadilan-Nya.” Peringatan ini menjadikan kita untuk selalu menjaga diri supaya tidak mengumbar tujuan esensial kita, karena belum ada kepastian tentang tercapai atau tidaknya. Sehingga kita tidak tergolong kelompok yang dikritik oleh al-Ghazali dalam pernyataan “kelompok orang yang mengaku telah mencapai suatu tingkat kesucian tertentu, yang beranggapan mereka tak lagi dipengaruhi dosa.” Hal ini menjadikan kita tetap menjaga diri untuk selalu bermuhasabah dari segala kesalahan yang dilakukan pada saat proses menuju tujuan.

Benang merah yang muncul dari pembahasan adalah tujuan esensial hidup selalu dibersamai oleh pengetahuan dan keyakinan. Bersamaan dengan dua hal dasar itu *self introspection* selalu hadir dalam tiap proses pencapaian tujuan esensial kita.

3. Mengenal Dunia (Profesionalitas dan Manajemen Diri)

a. Definisi

Bab ini akan peneliti buka dengan mengutip penjelasan dari al-Ghazali yang menyatakan Dunia ini adalah sebuah panggung atau pasar yang disinggahi para musafir dalam perjalanan mereka ke tempat lain. Tempat membekali diri dengan berbagai bekal untuk perjalanan. Manusia menggunakan indera jasmaniyah untuk memperoleh sejumlah pengetahuan tentang karya Allah.”. Dalam pernyataan ini dinyatakan bahwa dunia adalah persinggahan para musafir, musafir dalam hal ini adalah setiap manusia yang sedang menjalani perjalanan kehidupan masing-masing. Perlu digaris bawahi

bahwa dunia adalah persinggahan memunculkan pemahaman bahwa sejatinya dunia bukanlah tujuan utama melainkan hanya sebuah pijakan untuk mencapai tujuan sebenarnya. Dalam prosesnya dijelaskan bahwa dengan jasmaniyah yang dilengkapi oleh indera manusia mampu untuk menelaah setiap peristiwa dan kejadian yang dilalui dalam tiap proses kehidupan mereka. Sehingga pada penghujung penelaahan yang telah dilakukan manusia mampu untuk memiliki dan menemukan pengetahuan tentang apa dan bagaimana segala peristiwa atau kejadian yang terjadi, sehingga manusia mampu memiliki dan memahami tentang tujuan hidupnya.

Al-Ghazali mengatakan dalam kitab *kimiya al-sa'adah*, bahwa “Dunia terbagi ke dalam tiga kelompok utama yaitu hewan, tumbuhan dan mineral. Ketiga produk tersebut dibutuhkan oleh manusia secara berkelanjutan, dan melahirkan tiga bidang profesi yaitu para pembuat pakaian, tukang bangunan, dan pekerja tambang dan lahir banyak profesi-profesi lain. Semua pekerja antar bidang saling terkait satu sama lain.” Berdasarkan pernyataan al-ghazali diawal kutipan maka dapat kita ketahui bahwa dunia terbentuk dan berjalan berdasarkan pada tiga unsur utama. Yakni pertama unsur hewani, kedua unsur tumbuhan dan ketiga unsur mineral. Beberapa unsur utama ini akan ini akan peneliti bagi menjadi tiga bentuk analisis terpisah karena untuk memberikan penjelasan secara mendalam.

Pertama, unsur hewani. al-Ghazali menyatakan bahwa unsur hewani memunculkan peran manusia sebagai pengrajin pakaian. Seorang pengrajin pakaian dapat diartikan merupakan cerminan dari usaha manusia untuk melindungi dirinya dalam bentuk fisik. Pakaian dalam hal ini tidak hanya dimaknai sebagai penutup bagian tubuh manusia namun juga sebagai pelindung. Seperti pakaian atau baju untuk peperangan, pakaian untuk penutup kepala pada saat perang atau pada zaman sekarang untuk berkendara.

Bagi al-Ghazali keamanan diri dan pertahanan diri muncul dalam dunia disebabkan oleh unsur hewani.

Kedua, unsur tumbuhan. al-Ghazali menyatakan bahwa unsur tumbuhan atau nabati memunculkan peran manusia sebagai pembuat bangunan. Pembuat bangunan dapat mencerminkan satu usaha untuk meraih dan mencapai kenyamanan bagi manusia dalam bentuk memiliki tempat tinggal. Bangunan dalam hal ini masih memiliki makna umum namun bisa kita ketahui bahwa setiap bangunan yang diupayakan atau diusahakan oleh manusia adalah cerminan dari adanya unsur tumbuhan dalam diri manusia. Sehingga manusia akan selalu mengusahakan satu kenyamanan yang ingin dia dapatkan dengan satu wujud material yang dalam hal ini dicerminkan dalam hal bangunan.

Ketiga, unsur mineral. Dalam pernyataan ini al-Ghazali menyatakan bahwa unsur mineral melahirkan peran manusia sebagai pekerja tambang. Tidak bisa dipungkiri bahwa kita sebagai manusia hidup di dunia dan isi alamnya. Maka dari itu kita dituntut untuk mampu memanfaatkan sumber daya alam, sebagaimana sumber daya alam keberadaannya adalah untuk memenuhi dan dijaga keberadaannya oleh kita segenap makhluk hidup. Hal ini dikarenakan pada saat kita hanya memanfaatkan tanpa menjaga maka akan memunculkan satu kerusakan atau satu ketidakseimbangan tertentu pada sumber daya alam. Apabila sumber daya alam mencapai pada titik ketidakseimbangan maka, akan memunculkan satu bencana alam sendiri. Seperti jika terlalu sering menebang atau menggunduli hutan secara berlebihan untuk dijadikan kebutuhan industri tanpa ada usaha untuk menjaganya. Maka akan ada beberapa macam bencana seperti longsor, banjir bandang atau *global warming*.

Penghujung pada bab ini al-Ghazali menyatakan “Semua pekerja antar bidang saling terkait satu sama lain.”. dari pernyataan ini dapat kita ketahui kesinambungan antara ketiga unsur tersebut menentukan terbentuknya dan berjalannya dunia. Pada saat terdapat ketidakharmonisan maka dunia pun menjadi rancu dan tidak seimbang. Maka keterkaitan ketiga harus dijaga dan diusahakan untuk harmonis atau selaras.

b. Metode

Al-Ghazali menyatakan bahwa secara garis besar, “Manusia dalam dunia ini ada dua hal yang perlu ada pada dirinya yaitu perlindungan-pemeliharaan jiwanya dan perawatan-pemeliharaan jiwanya. Pemeliharaan yang tepat atas jiwanya adalah pengetahuan dan cinta akan Tuhan. Hanyut dalam kecintaan akan segala sesuatu selain Allah berarti keruntuhan jiwa.” Dari pernyataan al-Ghazali dapat diketahui bahwa manusia akan selalu melindungi, memelihara, dan merawat keberadaan sekaligus keadaan jiwa. Bagi al-Ghazali untuk mampu melindungi, memelihara, dan merawat jiwa manusia harus memiliki pengetahuan, tak cukup hanya dengan pengetahuan karena manusia bersamaan dengan memiliki pengetahuan harus memiliki perasaan yang benar-benar stabil dalam merespon setiap kejadian atau peristiwa di dalam kehidupan manusia. Inilah yang dimaksud dengan “cinta akan tuhan” yakni stabilnya perasaan manusia. Resiko atau konsekuensi yang akan diterima manusia apabila individu tersebut tidak mampu untuk berada pada kondisi stabil adalah hilangnya kesadaran atas keberadaan dirinya sendiri sehingga memunculkan ketidaktahuan atas makna hidup seseorang tersebut, atau dengan kata lain dia mati dalam kehidupan karena dia hidup secara raga namun mati secara jiwa.

Inilah keadaan yang terburuk bagi al-Ghazali saat manusia hanyut dalam alur kehidupan yang individu tersebut tidak mengetahui apa tujuan kehidupan di dunia, dan tidak memahami fungsi keberadaan kita di dunia yang fana (sementara). kondisi seperti

ini tak ubahnya seperti seorang hamba yang melakukan peribadatan namun dirinya sendiri tidak memiliki pengetahuan atau pemahaman terhadap tujuan adanya perintah beribadah sehingga ibadah yang ia lakukan hanyalah gerakan fisik tanpa disertai dengan kehadiran jiwa. Sederhananya adalah tidak adanya khusyu'. Atau dengan contoh lain saat seorang mahasiswa memilih satu jurusan namun tidak memahami apa yang sedang dipelajarinya. Sehingga memunculkan kesia-siaan dalam melakukan dan memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa. Inilah sebabnya banyak kasus lulusan strata satu (S1) yang tidak kompeten dalam bidangnya.

Penjelasan sekaligus pemberian contoh diatas dikuatkan dengan pandangan al-Ghazali menyatakan bahwa, "Kondisi ini memunculkan sistem hubungan perdagangan yang pada gilirannya menciptakan benci, iri hati, cemburu, dan penyakit jiwa lainnya. Akhirnya muncul perselisihan dan pertengkaran dan menciptakan kebutuhan terhadap kekuasaan politik dan sipil serta pengetahuan tentang hukum." Dengan tegas al-Ghazali memberikan penjelasan kondisi manusia dalam memelihara, merawat, dan melindungi keberadaan jiwa mereka akan memunculkan sistem hubungan yang disimbolkan dalam bentuk perdagangan. Perdagangan merupakan satu sistem hubungan yang memiliki kompleksitas cukup tinggi dalam memenuhi kebutuhan untuk memelihara, merawat dan melindungi jiwa. Namun konsekuensi lain pada saat manusia hanya berhenti pada hubungan perdagangan tanpa ada hubungan sosial maka akan memunculkan penyakit-penyakit seperti iri, dengki, atau benci yang dari penyakit ini berpengaruh pada hubungan yang sedang dijalin. Oleh sebab itu adanya perselisihan dan pertengkaran adalah disebabkan oleh manusia yang memiliki penyakit-penyakit dalam perasaan mereka yang berdampak pada hubungan yang sedang mereka jalin.

Solusi dari permasalahan penyakit dalam perasaan yang berdampak pada hubungan perdagangan atau sosial dalam kehidupan manusia memunculkan kebutuhan lain. Yakni kebutuhan terhadap kekuasaan politik, dalam artian bagaimana menata, mengolah dan mencapai tujuan kelompok. Kekuasaan politik menjadikan manusia mampu untuk menata dan mengolah kekuasaan sehingga adanya kekuasaan dapat digunakan untuk mencapai tujuan bersama suatu kelompok. Kebutuhan selanjutnya adalah pengetahuan tentang hukum. Hal ini menjadikan manusia memiliki sekaligus harus mematuhi nilai-nilai atau moral yang telah disepakati menjadi satu bentuk baku hukum yang berlaku bagi kelompok. Dua hal ini dapat dijadikan sebagai solusi saat kita sebagai manusia yang hidup di dunia memiliki perasaan negatif didalam menjalin suatu hubungan tertentu maka sejatinya adalah kita sedang tidak mengetahui kekuasaan kita sebagai hal politik dan hukum yang berlaku. Sehingga untuk mendapatkan keadaan ideal dalam merawat, memelihara dan melindungi keberadaan jiwa dalam satu hubungan adalah mengetahui nilai-nilai dalam kekuasaan dan hukum. Seraya menjaga keberadaan dari stabilnya jiwa atau perasaan. Seperti mahasiswa yang mengetahui nilai-nilai kekuasaan politik di dalam satu universitas sekaligus mengetahui nilai hukumnya, maka keadaan jiwa akan cenderung lebih stabil dan lebih mampu menemukan “*problem solving*” bagi permasalahan akademik yang sedang mereka hadapi.

Keberadaan kita sebagai manusia di dunia ini bagi al-Ghazali adalah seperti pernyataan bahwa, “dunia ini seperti sebuah meja yang terhampar bagi tamu-tamu yang datang dan pergi silih berganti. Disana disediakan piring-piring emas dan perak, makanan dan wewangian yang berlimpah.” Dari analogi yang diberikan al-Ghazali dalam pernyataan tersebut dapat dimengerti bahwa di dunia telah ditata sedemikian rupa untuk memenuhi kebutuhan bagi manusia, bahkan di dunia ini pula manusia mampu untuk mendapatkan perbekalan di kehidupan selanjutnya (akhirat). Kesadaran akan

kebutuhan perbekalan akhirat hanya akan dimiliki oleh mereka yang memiliki pengetahuan dan kesadaran atas keberadaan sang pencipta. Al-Ghazali memberikan tipologi terkait jenis tamu sebagai berikut:

Pertama, al-Ghazali menyatakan, “Tamu yang bijaksana makan sesuai kebutuhannya, menghirup wewangian, berterima kasih kepada tuan rumah, lalu pergi.” Inilah bentuk ideal dari manusia yang menjadikan dunia sebagai persinggahan untuk memenuhi perbekalan yang akan dibawa di kehidupan selanjutnya tanpa menghiraukan pada kebutuhan kehidupan saat ini. Sehingga keberadaan raga tetap terjaga untuk mampu bertahan di alam raga ataupun fisik, begitupula keberadaan jiwa yang tetap stabil tidak terlena oleh kenikmatan sementara. Seperti manusia yang berani menghadapi kematian mereka. Keberanian mereka dikarenakan mereka memiliki kesadaran dan pemahaman tentang kesiapan perbekalan untuk kehidupan selanjutnya.

Kedua, al-Ghazali menyatakan “Sebaliknya, tamu yang tolol mencoba membawa beberapa piring emas dan perak hanya untuk direnggut kembali dari tangannya sehingga ia akhirnya dicampakkan dalam keadaan hina dan malu.” Berikut bentuk manusia yang selalu menganggap bahwa kehidupan selanjutnya tidak dijadikan sebagai prioritas utama. Berkaitan dengan hal ini maka manusia tidak mendapatkan perbekalan yang dibutuhkan untuk keberlangsungan kehidupan selanjutnya. Konsekuensi atau resiko yang akan diperoleh manusia tersebut adalah kerugian dalam bentuk penyesalan. Dapat dicontohkan dengan keadaan manusia yang memiliki penyesalan di akhir hayatnya karena tidak mengumpulkan atau tidak memiliki perbekalan untuk kehidupan selanjutnya.

c. Indikasi

Tanda-tanda dari keadaan manusia yang ideal adalah seperti yang dinyatakan al-Ghazali bahwa, “Dunia cenderung menipu manusia, yang mewujudkan dalam beragam rupa. Misalnya, dunia berpura-pura seakan-akan ia akan selalu tinggal bersamamu, padahal kenyataannya, secara perlahan ia bakal pergi menjauhimu dan berpisah darimu, layaknya suatu bayangan yang tampaknya tetap, tetapi kenyataannya selalu bergerak.” Dari pernyataan al-Ghazali dapat diketahui bahwa dunia selalu menipu dalam bentuk selamanya bersama kita akan tetapi kenyataannya dunia selalu berada jauh dari kita bahkan berpisah. Maka tanda pertama kita sebagai manusia mampu untuk memiliki kesadaran bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini tidak ada yang abadi atau kekal. Dikarenakan keseluruhannya akan berpisah dari kita dan menyisahkan keberadaan kita yang sendiri. Selayaknya seorang yang kaya raya jasadnya akan sendiri dalam liang lahatnya tanpa dibersamai oleh kekayaannya.

Bentuk tipuan lain dari dunia adalah, “dunia menampilkan dirinya dalam rupa penyihir yang berseri-seri tetapi tak bermoral, ia berpura-pura mencintai dan menyayangimu, namun kemudian membelot kepada musuhmu, meninggalkanmu mati merana dilanda rasa kecewa dan putus asa.” Al-Ghazali memberi penjelasan terkait tipuan lainnya yakni dalam rupa keindahan, kecintaan, kasih peneliting dan bahkan pembelaan. Padahal hakikinya itu hanyalah tipuan atau godaan yang bersifat fana (sementara). Pada akhirnya saat kita telah tertipu maka akan memunculkan perasaan kecewa dan putus asa. Seperti saat kekecewaan dan putus asa muncul ketika orang tua meninggal dunia atau ketika pasangan suami istri salah satunya meninggal dunia apabila cinta dan kasih peneliting berlebih maka kekecewaan dan putus asa pula yang akan menjadi efek buruk bagi yang ditinggalkan.

Bentuk tipuan terakhir menurut al-Ghazali yaitu, “Dunia menipu manusia dengan cara lainnya, seperti menampakkan diri sebagai sesuatu yang remeh dan sepele, tetapi setelah dikejar ternyata ia punya cabang yang begitu banyak dan panjang sehingga seluruh waktu dan energi manusia dihabiskan untuk mengejarnya.” Makna dari pernyataan al-Ghazali adalah saat manusia terlalu memaksakan kehendak dirinya terhadap dunia yang tidak mungkin berujung. Seperti seorang yang memaksakan kehendak untuk menjadi kaya raya, namun tidak memiliki kesadaran akan batasan dan tujuan dalam menentukan arah hidup. Dalam bentuk kalimat yang lebih sederhana adalah tidak tahu kapan harus berhenti dan berjalan, atau *lost control*.

Al-Ghazali membagi manusia menjadi beberapa kelompok yaitu, sebagai berikut: “Kelompok pertama orang beriman yang sepenuhnya menjauhkan diri dari dunia,” manusia yang beriman dan sepenuhnya menjauhkan diri dari dunia adalah bentuk paling ideal bagi al-Ghazali dikarenakan dengan adanya keimanan dalam dirinya ia mampu untuk memiliki pengetahuan dan kesadaran bahwa tidak selayaknya dunia selalu di dekati dan tidak selalu dunia menjadi prioritas kehidupan mereka. Sehingga mereka lebih mampu menakar dan mengukur sebatas mana atau sebatas apa kebutuhan mereka terhadap duniawi.

Adapun kelompok selanjutnya “kelompok orang kafir yang hanya mengurus dunia dan sama sekali tidak memedulikan akhirat.” Kelompok ini merupakan bentuk paling buruk bagi al-Ghazali karena kelompok ini menutup mata akan keberadaab kehidupan selanjutnya yang merupakan kehidupan sejati. Kelompok ini hanya meyakini bahwa dunia yang saat ini adalah kehidupan yang sebenarnya, oleh sebab itu tidak perlu lagi kita merisaukan apa yang terjadi setelah mati.

Kelompok terakhir adalah “Dua kelompok lainnya adalah orang beriman tetapi masih disibukkan oleh dunia yang sesungguhnya tidak berharga.” Inilah kelompok yang tidak jelas karena keimanan mereka tidak menyadarkan mereka tentang dunia.

4. Mengenal Akhirat (*Knowing of The End*)

a. Definisi

Pengetahuan tentang akhir dari perjalanan manusia dielaskan oleh al-Ghazali dalam pernyataan beliau “Orang yang mempercayai Alquran dan Sunah sudah tidak asing lagi dengan konsep nikmat surga dan siksa neraka yang menanti di akhirat. Namun, ada hal penting yang sering mereka luputkan, yakni bahwa ada surga ruhani dan neraka ruhani.” Pada pernyataan tersebut peneliti sebagai peneliti menelaah apa yang dimaksud oleh al-Ghazali yakni, pada dasarnya manusia menyadari akan ada akhir dari sebuah kehidupan. Berkaitan dengan hal ini pasti ada *reward* dan *punishment* dari akhir sebuah perjalanan hidup pada manusia, adanya *reward* dan *punishment* ditentukan oleh apa yang menjadi perbekalan ketika berada pada kehidupan sebelumnya atau ketika hidup di dunia. *Reward* pada hal ini disimbolkan dengan kebahagiaan saat seorang manusia menerima nikmat di akhir kehidupan yang bertempat di surga. *Punishment* merupakan hasil dari manusia yang menyepelekan perbekalan di kehidupan sebelumnya, maka manusia tersebut mendapatkan hukuman dari perbuatannya di kehidupan sebelumnya karena tidak memaksimalkan perbekalan untuk akhir perjalanan hidupnya. Sesuai dengan perbekalan yang tidak disiapkan pada kehidupan sebelumnya maka manusia tersebut ditempatkan di neraka serta akan menyesal ketika manusia tersebut menyadari bahwa hal ini tidak bisa dirubah. Bahkan menambah ataupun mengurangi, sebab ini adalah akhir dari sebuah perjalanan hidup manusia dari semua perbuatan yang dilakukakan di kehidupan sebelumnya dan harus di pertanggung jawabkan.

Berkaitan dengan penjelasan sebelumnya maka saat ini ada hal penting yang luput atau seringkali terlewatkan pada tahapan akhir kehidupan, yakni bentuk atau jenis dari keberadaan balasan secara jasadiyah dan ruhaniyah. Al-Ghazali menyatakan bahwa ada bentuk balasan yang berupa neraka ruhaniyah, maka secara tidak langsung dapat dipahami bahwa terdapat bentuk nerakajasadiyah. Sehingga bisa kita simpulkan bahwa balasan dari setiap tindakan kita terarah pada dua aspek, yakni secara jasadiyah dan secara ruhaniyah.

Penjelasan sederhana adalah pada saat manusia berbuat satu hal baik di dunia maka kelak di akhirat akan mendapatkan imbalan dalam bentuk jasadiyah sekaligus ruhaniyah. Hal ini disebabkan saat manusia berperilaku atau berbuat sesuatu kebenarannya, tidak mungkin hanya menggunakan aspek jasadiyah atau fisik saja pasti dibersamai dengan aspek ruhaniyah mereka atau psikis. Akan peneliti contohkan dengan peristiwa seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pasti menggunakan aspek jasadiyah dan aspek ruhaniyah. Karena saat hanya menggunakan jasadiyah pengerjaannya akan sembarangan (ngawur), begitu pula saat hanya menggunakan ruhaniyah akan menjadi sebatas imajinasi (ngelindur). Sehingga sudah pasti bahwa proses pengerjaan skripsi menuntut untuk pendaya gunaan aspek fisik dan psikis, sebagai balasannya saat sidang skripsi. Kebahagiaan atau kesedihan yang di peroleh mahasiswa pasti mengenai pada dua aspek yakni fisik dan psikis. Dalam bentuk fisik berbentuk adanya revisi atau tanpa revisi, sedangkan dalam bentuk psikis yakni rasa bahagia atau rasa sedih. Inilah maksud dari konsep balasan ruhani atau jasadi.

Sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali, bahwa terdapat tiga kategori balasan dalam bentuk siksaan. Yakni sebagai berikut:

Pertama, al-Ghazali memberikan kategori bahwa “neraka ruhani jenis pertama adalah terpisahnya seseorang secara paksa dari dunia yang sangat dicintainya. Banyak orang yang tanpa sadar membawa dalam dirinya benih-benih neraka.” Pada pernyataan yang peneliti kutip dapat diketahui bahwa pada saat seseorang memiliki perasaan cinta dengan berlebihan maka konsekuensi dari perasaan tersebut adalah ketersiksaan yang dirasakan olehnya ketika berpisah dengan apa yang dicintainya. Sedangkan benih-benih neraka merupakan pernyataan yang dapat kita maknai dengan menyadari bahwa dalam diri manusia terdapat emosi-emosi yang beragam, serta keseuluruhannya memiliki efek samping saat kita tidak mampu untuk menakar dan mengukur seberapa luas dan seberapa dalam perasaan tersebut berpengaruh dalam kehidupan kita. Dapat dicontohkan dengan saat seseorang fanatik (buta) terhadap satu organisasi maka segala bentuk keputusan atau segala bentuk ketetapan akan pasti dinilai baik oleh dirinya. Hal ini dikarenakan adanya perasaan fanatik yang buta, sungguh sangat naas ketika manusia tersebut tidak memiliki kesadaran bahwa ketetapan atau keputusan organisasi berlawanan dengan nilai sosial dan agama. Namun karena adanya fanatik buta maka pasti tetap menilai ketetapan atau keputusan tersebut adalah yang terbaik, *nauudzubillah*. Benih neraka dalam hal ini adalah penolakan seorang manusia terhadap nilai sosial bahkan agama yang berlaku dan lebih menerima ketetapan dan keputusan organisasi.

Kedua, pada kategori kedua ini al-Ghazali menyatakan bahwa “Neraka ruhani jenis kedua adalah rasa malu, yaitu ketika seseorang dibangunkan untuk melihat hasil perbuatannya di dunia.” Maka dapat kita ketahui bahwa pada keadaan ini adalah ketika seseorang diperlihatkan berbagai aib yang ada pada dirinya sebagai bentuk balasan atas

segala perbuatan yang telah diwujudkan olehnya di kehidupan jasadi. Dapat kita ketahui bersama bahwa sewajarnya manusia akan merasa malu ketika aib yang dimilikinya diketahui oleh manusia lain. Seperti keadaan saat seorang anak kecil yang aibnya diketahui oleh temanya karena dirinya telah mencuri uang orang tuanya, seraya temanya mengadakan perkara pencurian yang dilakukan oleh anak itu kepada orang tuanya. Kepastian dari peristiwa ini adalah muncul dan lahirnya perasaan malu yang diterima oleh psikis sang anak yang telah melakukan pencurian.

Kejadian yang menjadi aib bagi kita di dunia dapat menjadi refleksi bagi kita bahwa kelak saat berada di akhirat dan merasakan siksaan dalam bentuk dipermalukan sebagai balasan dari keburukan yang kita lakukan. Apabila aib peristiwa di dunia mampu menjadi refleksi bagi perasaan malu di akhirat, maka dapat dipastikan bahwa saat berada di akhirat nanti seluruh perbuatan buruk akan dibuka dan digambarkan dalam bentuk yang terjelas di hadapan seluruh manusia lain. Mari kita analogikan peristiwa ini dengan seorang mahasiswa yang tertangkap basah mencuri perhiasan di asrama, dan kesalahannya diumumkan di hadapan seluruh mahasiswa yang berada satu universitas dengannya. Rasa malu yang dia rasakan adalah tekanan dalam psikis yang akan selalu membersamai dirinya selama masa hidupnya sampai mati.

Ketiga, pada kategori ini al-Ghazali berkata bahwa “Neraka ruhani jenis ketiga adalah kekecewaan dan kegagalan mencapai objek eksistensi yang sejati.” Dalam kategori ini peneliti sebagai peneliti menjelaskan bahwa kekecewaan dan kegagalan adalah sebuah balasan secara psikis bahkan bisa mempengaruhi fisik di kemudian waktu. Kekecewaan berawal dari sesuatu yang diharapkan manusia namun tidak menemui akhir yang diinginkan, sedangkan kegagalan adalah fase dimana manusia berada pada ujung perjuangan tentang apa yang menjadi tujuan mereka, namun mereka tidak dapat meraih tujuan tersebut. Kedua perasaan ini memang tidak selalu beriringan, namun keduanya

akan selalu berhubungan saat manusia berada pada keadaan terburuk mereka. Seperti seorang yang sedang berada pada titik kekecewaan karena segala usaha untuk menyelesaikan skripsi tidak membuahkan hasil sebagaimana yang diharapkan oleh mereka, maka hal ini dapat memungkinkan akan lahirnya perasaan gagal dalam meraih tujuan utama dalam proses perkuliahan yang telah ditempuh oleh dirinya.

Refleksi dari kategori neraka ruhani kali ini dapat diketahui dari peristiwa seseorang yang bunuh diri atau mengakhiri hidupnya disebabkan oleh kekecewaan yang mendalam akibat dari tidak tercapainya suatu tujuan utama dalam hidupnya. Dicontohkan dengan peristiwa orang yang bunuh diri karena ditinggalkan oleh kekasihnya, tindakan seseorang tersebut dikarenakan kegagalan dalam meraih tujuan untuk selalu bersama sang kekasih. Saat hal tersebut terjadi pastilah manusia kecewa karena hasil yang tidak sesuai dengan tujuan utama sehingga dia menemukan kegagalan, bahkan kehidupan menjadi tidak bermakna bagi hidupnya.

b. Metode

Langkah-langkah yang menjadi kepastian bagi manusia untuk meraih kebahagiaan pada tahapan ini, oleh al-Ghazali dikemukakan dalam rangkaian pernyataan bahwa, “Perjalanan manusia di dunia ini bisa dibagi ke dalam empat tahap, yaitu tahap indrawi, eksperimental, instingtif, dan rasional.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa terdapat empat jenis dalam menemukan kebahagiaan di akhir kehidupan. *Pertama*, tahapan indrawi yang dimaksud adalah langkah yang harus dilalui oleh manusia dengan segenap kemampuan indera mereka. *Kedua*, tahapan eksperimental yakni tahapan yang memiliki peran dalam hidup berdasarkan pengalaman manusia ketika berada di kehidupan yang telah dilalui. *Ketiga*, tahapan instingtif yang berasal dari kumpulan pengalaman sebelumnya, sehingga mampu menjadikan manusia untuk bertahan dari segala permasalahan yang dihadapi. *Keempat*, yakni tahapan rasional. Tahapan rasional

merupakan tahapan yang membutuhkan adanya sistem penalaran (indrawi, eksperimental, dan instingtif) di dalam kehidupan.

Berdasarkan penjelasan al-Ghazali diatas dapat diketahui bahwa keempat tahapan ini berkesinambungan antara satu dengan yang lainnya. Hubungan dari keseluruhan tahapan ini adalah apa yang diterima oleh inderawi akan dijadikan sebagai bentuk dasar atau bekal untuk memasuki tahapan eksperimental. Selanjutnya hasil dari tahapan eksperimental akan menjadi perbekalan manusia untuk melalui tahapan instingtif, yang membutuhkan data-data atau informasi dari tahapan indrawi dan eksperimental. Sehingga manusia mampu membentuk satu sistem penalaran pada dirinya. Dapat dicontohkan dengan seorang mahasiswi yang sedang komunikasi secara intens (dalam bentuk chat), hal ini yang menjadi stimulus bagi inderawi dan memunculkan respon inderawi. Saat tahapan ini berlanjut mahasiswi ini akan memunculkan respon khusus, hal ini (respon khusus dari mahasiswi kepada mahasiswa) dikarenakan proses komunikasi yang intens telah memasuki tahapan eksperimental. Saat eksperimental telah dilalui oleh mereka berdua maka akan membentuk dan secara otomatis memasuki tahapan instingtif. Hal ini diindikasikan dengan adanya perasaan ketidaknyamanan saat salah satunya menghilang (ghosting), inilah indikasi bentuk instingtif yang telah dilalui oleh mereka. Sehingga saat ketiga tahapan telah dilalui dan memunculkan perilaku khusus yang muncul dari pemaknaan khusus, maka mereka akan membentuk satu sistem nalar yang berlaku khusus diantara mereka berdua.

Analogi yang telah peneliti berikan merupakan bentuk refleksi dari tahapan-tahapan yang pastinya dilalui oleh setiap manusia secara keseluruhan. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa manusia berhenti pada tahapan-tahapan tertentu. Adanya pemberhentian pada tahapan-tahapan tertentu tidak menjadikan hilangnya kesinambungan antara satu tahapan dengan tahapan yang lain. Mahasiswa tadi dapat

hanya berhenti pada tahapan eksperimental, namun berhentinya mahasiswa pada tahapan eksperimental tidak menghilangkan kesinambungan hubungan antara tahapan indrawi dan eksperimental. Begitupula dengan hilangnya hubungan antara tahapan eksperimental dan instingtif apabila berlanjut pada tahapan instingtif. Sebagai berikut, penjelasannya:

Tahapan pertama, tahapan ini bagi al-Ghazali “ia seperti seekor ngengat, meski bisa melihat, tak bisa mengingat sehingga ia akan menubrukkan dirinya berkali-kali pada lilin yang sama”. Tahapan ini adalah pada saat kita sebagai manusia berperilaku dan bereaksi kepada setiap hal yang mengenai atau mempengaruhi keadaan fisik (raga) tanpa ada proses pemaknaan secara khusus. Sehingga perilaku tau reaksi yang muncul hanyalah sebatas perilaku remeh bahkan bisa dikatakan perilaku yang memiliki sedikit kebermanfaatan dan banyak kerugian.

Seperti yang peneliti contohkan diatas, pada saat mahasiswa melakukan permulaan komunikasi dengan mahasiswi dalam bentuk chatting. Begitupula saat mahasiswi membalas chatting dari mahasiswa diawal komunikasi atau chatting. Pada tahapan awal komunikasi dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memulai dan mahasiswi yang merespon belum ada respon khusus untuk menemukan pemaknaan secara mendalam atau makna diantara keduanya.

Keberadaan tahapan ini mendapatkan penjelasan tambahan dari al-Ghazali dalam pernyataan “Pada tahapan pertama gerakannya seperti orang yang berjalan di atas tanah” maksud dari kutipan ini adalah tahapan ini merupakan awal mula dari satu peristiwa-peristiwa yang akan dilalui oleh manusia, meskipun tahapam ini cenderung sedikit menggunakan pendaya gunaan nalar dan perhatian. Sehingga perilaku dan reaksi yang muncul pada tahapan ini dapat dikatakan sebagai perilaku “formalitas” yakni perilaku yang muncul tanpa adanya proses penalaran dan proses perhatian. Selayaknya seorang

manusia yang berjalan diatas tanah sebagaimana yang dicontohkan oleh al-Ghazali dalam pernyataan yang peneliti kutip.

Tahapan kedua, dijelaskan oleh al-Ghazali pada pernyataan “ia seperti seekor anjing yang, setelah sekali dipukul, akan lari saat melihat sebatang rotan pemukul. seperti orang yang menyeberangi lautan di atas sebuah kapal”. Dapat diketahui bahwa tahapan ini memunculkan kebermaknaan bagi mahasiswi ketika mendapat notifikasi chatting dari mahasiswa telah berusaha membentuk jalinan komunikasi khusus dengan mahasiswi. Sehingga memunculkan respon dalam bentuk reaksi yang responsif (fast respon), adanya perilaku ini merupakan bentuk awal dari mendapatkan kebermaknaan dari mahasiswi ke mahasiswa. Pada tahapan ini terdapat proses terbentuknya satu nilai khusus dari mahasiswi terhadap mahasiswa, maka dari itu kita semua dapat mengetahui bahwa dibutuhkan satu perilaku khusus untuk menciptakan reaksi atau respon khusus yang mana munculnya respon khusus sangat dipengaruhi oleh perilaku khusus yang kita lakukan. Apabila perilaku khusus tersebut mendapatkan nilai baik maka kita akan menerima reaksi atau respon yang baik. Selayaknya kita memberikan hadiah kepada seseorang maka kita akan mendapatkan ungkapan terima kasih sebagai bentuk balasan yang baik.

Berdasarkan tahapan ini maka manusia telah mampu untuk memberikan suatu bentuk khusus yang membedakan peran manusia satu dengan manusia lainnya dalam bentuk khusus. Seperti peristiwa yang sering dialami ketika memilih atau menyukai bahkan menokohkan manusia satu dengan manusia lainnya. Maka dari itu apabila kita kembali pada contoh yang telah peneliti berikan, bisa diketahui bahwa respon dan makna yang dimiliki oleh mahasiswi ke mahasiswa pasti tidak sama dengan mahasiswa lain.

Tahapan ketiga, pada tahapan ini al-Ghazali menjelaskan dalam pernyataannya “ia seperti seekor kuda atau domba yang secara instingtif, segera kabur saat melihat harimau atau serigala musuh alaminya sementara mereka tak akan lari saat melihat unta atau kerbau, meski ukuran keduanya lebih besar.” Ketika mahasiswa mampu untuk melalui tahapan sebelumnya serta memasuki tahapan ini maka menjadikan seorang mahasiswa mampu untuk memiliki dan mendayagunakan nalarnya untuk menduga ataupun berprasangka, bahkan menilai sosok mahasiswa yang benar-benar baik bagi dirinya dan atau mahasiswa yang hanya menunjukkan kebaikan pada saat tertentu. Maka tahapan ini bermaksud untuk menjelaskan keadaan seorang manusia yang mampu menyaring, memilah dan memilih suatu stimulus yang didapatkan sehingga seseorang tersebut dapat menentukan reaksi atau respon terhadap seseorang yang memberikan stimulus dengan landasan penalaran yang telah memiliki penilaian. Sehingga seseorang tersebut dapat memilih sesuai dengan penilainnya dan menentukan mana yang akan dipilih dan dibaikan.

Adapun keterkaitan antara tiga tahapan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tahapan inderawi akan menjadikan manusia mampu untuk memberikan respon-respon terhadap keadaan eksternal. Dari kemampuan yang diperoleh tahapan ini menentukan beberapa hal yang akan dilakukan pada tahapan eksperimental, hal-hal yang diperoleh dari tahapan eksperimental menentukan apa yang akan muncul pada tahapan instingtif. Sehingga pada tahapan instingtif merupakan tahapan yang membutuhkan keberperanan dan hasil dari dua tahapan sebelumnya supaya mampu memberikan penilaian.

Tahapan keempat, pada pernyataannya al-Ghazali menjelaskan “ia telah melampaui batas-batas kebinatangan itu sehingga mampu, hingga batas tertentu, meramalkan dan mempersiapkan masa depannya.” Pernyataan ini dapat diketahui bahwa mahasiswa akan mampu untuk memiliki kemampuan memprediksi sekaligus lebih intuitif

pada beberapa stimulus yang diterima. Bahkan respon ataupun reaksi yang muncul akan sulit diprediksi, bahkan dapat memunculkan reaksi yang tidak pada umumnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah peneliti berikan dapat dicontohkan dengan seorang mahasiswi yang mampu memprediksi atau menduga suatu hal yang belum terjadi atau yang akan terjadi. Mahsiswi mampu untuk tetap menerima seluruh stiulusdari satu atau lebih mahasiswa, dari stimulus tersebut mahasiswi dapat memprediksi dengan memunculkan respon yang berbeda. Seperti pesan yang datang dari mahasiswa A dan mahasiswa B meskipun sama-sama baik namun mahasiswi memberikan reaksi yang berbeda berdasarkan prediksi dari mahasiswi. Begitupun saat seorang mahasiswa hendak mendekatimahasiswi dalam proses yang telah memasuki tahapan ini maka mahasiswa dapat memiliki kemampuan untuk menentukan perilaku-perilaku yang akan diberikan supaya mahasiswi tersebut terpikat. Fenomena kongkrit dari hal ini mahasiswa akan mempersiapkan hadiah atau kejutan untuk mahasiswi apabila mahasiswi mulai menunjukkan reaksi yang bagi mahasiswa menjadi satu refleksi dari perasaan ketertarikan oleh mahasiwi kepada mahasiswa. Maksud dari kemampuan intuitif adalah saat mahasiswa memiliki pemaknaan atas perilaku dari mahasiswi yang diperoleh dalam bentuk pesan singkat atau tindakan-tindakan secara langsung.

Al-Ghazali memberikan tahapan khusus yang tidak semua manusia mampu atau melalui tahapan ini. Hal ini tersurat dalam pernyataan beliau bahwa “Dan, masih ada tahapan kelima yang hanya dikenal oleh para nabi dan wali. Gerakan mereka seperti orang yang terbang mengarungi udara.” Pada pernyataan ini dapat kita ketahui bahwa tidaks semua manusia untuk melalui bahkan memasuki tahapan yang bagi al-Ghazali hsnys akan ditempuh oleh para manusiapilihan. Walaupun al-Ghazali tidak memberikan penjelasan yang detail, namun dapat kita ketahui bahwa pada tahapan ini semua manusia mampu untuk mengetahui sekaligus memahami dalam alam kesadran mereka bahwa

kebenarannya apa yang kita ketahui saat ini masih sangat sedikit. Dalam artian kebenaran atau kesejatian kehidupan. Oleh sebab itu pada saat manusia telah mampu mendapatkan kesadaran tentang kebenaran atau kesejatian walaupun hanya secuil, mampu untuk menjadi kunci memasuki pintu kema'rifatan. Hal ini dapat dicontohkan dengan kejadian saat Musa yang dinilai oleh tuhan sebagai manusia paling pintar diperintahkan untuk berguru kepada Idris.

Inilah satu contoh bahwa seorang Musa belum mampu mencapai pada tahapan ini. Sehingga tuhan pun memberikan perintah atau bisa dianggap sebagai petunjuk supaya Musa melewati tahapan ini dengan bekal yang diberikan dari Idris. Idris dalam hal ini adalah seorang manusia yang oleh tuhan dijadikan guru yang merefleksikan sosok manusia bijaksana sedangkan Musa sosok manusia yang berpengetahuan. Kesimpulan dari tahapan ini yakni semua manusia mapu mencapai tingkat pengetahuan tertinggi namun tidak semua manusia mampu mencapai tingkat kebijaksanaan yang hakiki.

c. Indikasi

Al-Ghazali menjelaskan dalam pernyataannya bahwa “Akhir perjalanan manusia syarat dengan tanda-tanda dari kebahagiaan dan ketakutan yang sangat.” Pada pernyataan yang dipaparkan oleh al-Ghazali adalah manusia akan selalu memiliki tujuan dalam kehidupannya namun hasil akhir dari usaha manusia dalam meraih tujuan adalah kebahagiaan dan ketakutan (kesengsaraan). Dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya hasil akhir atau konsekuensi yang diterima oleh manusia pada masa hidupnya akan terbagi menjadi dua yakni, kebahagiaan atau kesengsaraan. Tanda-tanda atau indikasi dari seseorang yang akan menerima hasil akhir atau balasan dalam bentuk kebahagiaan atau kesengsaraan adalah seperti yang dijelaskan oleh al-Ghazali dalam tiga indikasi, sebagai berikut:

Indikasi pertama, al-Ghazali menyatakan bahwa “Bagi orang yang selalu menyibukkan dirinya memuaskan nafsu duniawi, saat kematian menghentikan seluruh perangkat indrawinya dan ketika segalanya musnah kecuali kepribadiannya, ia akan menderita karena harus berpisah dengan segala bentuk keduniaan yang begitu dekat dengannya selama ini, seperti istri, anak, kekayaan, tanah, budak, dan sebagainya.” Dalam hal ini al-Ghazali memberikan tanda atau menjelaskan indikasi yang dapat kita ketahui bahwa manusia terlarut dalam pemuasan keinginan semu yang tidak akan berakhir. Maka akan menjadikan manusia tersebut kehilangan jati dirinya sebagai manusia. Hal ini dapat dicontohkan dengan seseorang yang selalu menginginkan kekayaan akan tetapi tidak disertai kesadaran akan tujuan hidup yang tidak hanya berhenti pada kekayaan saja.

Indikasi kedua, dalam hal ini dijelaskan indikasi lain dengan pernyataan bahwa “Sebaliknya, orang yang telah menghindari keduniaan dan meneguhkan cintanya kepada Allah, niscaya akan menyambut kematian sebagai pelepasan dari kericuhan hidup duniawi untuk bergabung dengan dia yang dicintainya.” Yang dimaksud pada pernyataan ini adalah saat manusia mampu memaksimalkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya sehingga manusia tersebut dapat menjadikan segenap potensi-potensinya untuk hal yang tetap ada (abadi). Seperti seorang tokoh psikologi Sigmund Freud yang mampu memaksimalkan potensinya dalam hal pengetahuan, sehingga pengetahuan tersebut abadi. Walaupun secara fisik atau raga dia telah meninggal dunia tetapi secara pengetahuan atau potensi dalam hal; pengetahuan yang dimaksimalkan semasa hidupnya menjadi tetap abadi bagi peradaban manusia yang masih hidup. Sehingga pengetahuan dari Freud menjadi media untuk pengembangan peradaban manusia untuk menjadi lebih baik. Inilah yang dimaksud dengan “bergabung dengan dia yang dicintainya”.

Adapun sosok Freud dinilai mampu mengembangkan potensi pengetahuan yang dimilikinya, dan pengetahuan yang lahir dari potensinya menjadi abadi walaupun raganya telah mati. Dan Freud memiliki kecintaan kepada pengetahuan dikarenakan tujuan kehidupan bagi Freud adalah menjadikan peradaban manusia lebih baik dengan landasan ilmu pengetahuan. Oleh sebab itu kematian Freud dan menjadi lebih baiknya peradaban yang di dasari oleh ilmu pengetahuan dari Freud adalah wujud tercapainya tujuan Freud. Tercapainya tujuan Freud adalah bersatunya sosok Freud dengan cinta.

Indikasi ketiga, dalam indikasi terakhir al-Ghazali menyatakan “Hati orang yang tercerahkan memiliki satu jendela yang terbuka ke arah dunia ruhani sehingga ia dapat mengetahui bukan dari kabar angin atau kepercayaan tradisional, melainkan teralami secara nyata penyebab segala kerusakan dan kebahagiaan jiwa, sejelas dan senyata pengetahuan seorang dokter mengenai segala penyebab rasa sakit atau pendukung kesehatan.” Tanda dari seseorang yang akan mendapatkan kebahagiaan hakiki adalah saat seseorang mampu untuk menemukan keyakinan berdasarkan dari kesadaran atas apa yang diyakininya. Sehingga seseorang tersebut mampu untuk menjaga keberadaan raga sekaligus kesehatan jiwa dengan cara menata dan melakukan setiap perilaku yang dijalankan dalam kehidupan. Sudah menjadi tabiat manusia bahwa mendekati kenikmatan dan menjauhi kesengsaraan namun yang harus digaris bawahi adalah perbedaan antara kenikmatan jiwa dan kenikmatan raga. Begitupun perbedaan dalam meraih kenikmatan tersebut. Perbedaan cara meraih kenikmatan oleh al-Ghazali dijelaskan dalam pernyataan “Ia tahu bahwa pengetahuan tentang Allah dan ibadah kepada-Nya menjadi obat bagi jiwa, sementara kebodohan dan dosa menjadi racun yang merusaknya. Banyak orang, bahkan juga yang disebut ulama, karena bertaklid buta terhadap pendapat orang lain, tak punya keyakinan yang benar berkenaan dengan kebahagiaan atau penderitaan jiwa di akhirat.” Dan ditutup dengan pernyataan “dengan

pikiran yang bersih dari prasangka akan sampai pada keyakinan yang jelas mengenai masalah ini.” Kenikmatan jiwa hanya dapat diperoleh dengan pengetahuan tentang kebenaran hakiki dan perilaku yang menyertainya, sementara kerusakan jiwa adalah jauhnya diri dari kebenaran dan mengabaikan perilaku kebenaran.

5. Spiritual dalam Musik dan Tarian (*Meaning of Spirituality*)

a. Definisi

Musik menjadi bagian dalam kehidupan manusia di seluruh penjuru dunia. Tidak ada satupun golongan dari masyarakat yang bisa lepas dari musik. Manusia merupakan irama yang melantun dalam sebuah struktur musik alam. Dalam perkembangannya, musik memiliki banyak kegunaan, sebagai hiburan hingga sebagai media pendekatan kepada Tuhan. Seperti pada penjelasan al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* “Memang banyak terjadi musik dan tarian membangkitkan nafsu setan dalam diri manusia.” Dapat diketahui penjelasan al-Ghazali tersebut pada dasarnya musik dan tarian dapat melalaikan seorang manusia dari Tuhan, tetapi musik juga bisa dijadikan media sebagai mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Hal ini Nafsu setan dalam diri manusia adalah tabiat buruk pada diri manusia yang sudah ada sejak lahir, tetapi nafsu setan atau tabiat buruk pada diri manusia bisa di minimalisir melalui media musik dan tarian untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Berkaitan dengan penjelasan sebelumnya bahwa musik dan tarian justru membangkitkan gairah kebaikan, seperti contohnya para sahabat Rosululloh SAW yang menyambut kedatangan beliau ketika pulang dari medan peperangan menggunakan musik sederhana dan tarian yang riang menyambut kedatangan Rosululloh, adapan contoh lain yang masih sering digunakan oleh manusia pada umumnya terkhusus umat islam yaitu ketika menunaikan ibadah haji melantunkan nyanyian untuk keagungan Baitullah di Mekah, sehingga banyak orang yang terdorong untuk pergi berhaji.

b. Metode

Hal tersebut membuat para seniman yang memegang ajaran islam, khususnya mereka yang memiliki pengalaman dalam bidang spiritual. Mereka dengan tegas mengesahkan diri mereka sebagai musisi yang berkiprah dalam musik sufi. Seorang filsuf yang telah menemukan jalan spiritual sebagai metode yang paling baik untuk menggapai kebenaran, maka al-Ghazali memiliki pendapat terkait hal ini adalah musik sebagai petunjuk yang cukup mewakili untuk mengembalikan makna musik yang telah mengalami despiritualisasi bahkan mengarah pada acuh pada ajaran agama. Sehubungan dengan hal ini menjelaskan “Para sufi memanfaatkan musik untuk membangkitkan cinta yang lebih besar kepada Allah dalam diri mereka.”. Sebagai manusia yang mempunyai akal kita seyogyanya membutuhkan hiburan untuk ketenangan jiwa, maka dari itu musik dan tarian bisa menjadi media untuk menghibur diri serta dapat digunakan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui proses spiritual yang ditempuh saat bermusik maupun menari. Perlu digaris bawahi bahwa musik dan tarian tidak boleh serta merta hanya untuk hiburan semata, tetapi harus bisa membatasi diantaranya. Hal ini dapat di dedikasikan untuk membangkitkan gairah cinta kepada tuhan atau sang pencipta supaya bisa mencapai kecintaan yang hakiki kepada tuhan. Tidak dapat dinafikan bahwa terkadang manusia atau diri sendiri lalai kepada tuhan saat mendengarkan lantunan musik atau menikmati seni tarian yang kita lakukan, maka dari itu perlu adanya batasan-batasan dalam menikmati suatu hiburan yang dapat membuat kita lalai terhadap tuhan.

Metode kebahagiaan menurut al-Ghazali menjelaskan tentang esensi pemikiran al-Ghazali tentang musik. al-Ghazali mengungkapkan pemikirannya tentang musik dalam sebuah karya besarnya dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah*. Al-Ghazali menemukan beberapa gagasan sebagai jawaban atas pertanyaan mengapa manusia tidak dapat lepas dari musik dan bagaimana pemanfaatan musik yang cocok dengan etika islam. Dijelaskan

oleh al-Ghazali dalam gagasannya “Diriwayatkan bahwa Syekh Abu Qasim al-Jurjani, ketika seorang muridnya minta izin untuk ambil bagian dalam tarian semacam itu, berkata, “Jalani puasa yang ketat selama tiga hari, kemudian suruh orang lain memassak makanan yang menggiurkan. Jika setelah itu kau masih lebih menyukai tarian itu, kau boleh ikut.” Bagaimanapun, seorang murid yang hatinya belum sepenuhnya tersucikan dari nafsu duniawi meski pernah mendapat penglihatan ruhani mesti dilarang oleh syekhnya untuk ambil bagian dalam tarrian mistik semacam itu karena hanya akan mendatangkan mudarat ketimbang maslahat.” Dapat diketahui bahwasannya seseorang yang belum mampu membedakan antara nafsu setan (dunia) dalam dirinya maka akan banyak menyebabkan kerugian besar terhadap dirinya sendiri bahkan kerugian bagi orang lain. Pentingnya seorang penuntun atau guru untuk manusia adalah supaya bisa memberikan pemahaman terhadap diri sendiri atau tuntunan kehidupan agar mencapai kehidupan yang makmur dan semestinya tanpa keluar batas ketetapan tuhan. Jika tidak ada seorang penuntun dalam kehidupan maka hidup akan tidak beraturan dan sulit menemukan tujuan akan kehidupan yang dijalannya. Jalaludin Rumi mengungkapkan melalui syairnya, *kau bisa takar beribu cangkir arak, namun hingga kau rengguk tandas tiada kenikmatan kau rasa*. Maksud dari syair tersebut adalah kehidupan yang dilalui oleh manusia jika tidak adanya tujuan dalam kehidupan maka hanya kehampaan yang akan didapatkannya. Maka dari itu hidup harus memiliki tujuan serta petunjuk hidup, petunjuk kehidupan bisa diraih melalui seorang guru atau pembimbing. Begitupun kenikmatan sejati dalam beragama takkan bisa dirasakan hanya melalui perintah, tetapi harus disertai ketertarikan dan hasrat hati. Berkaitan dengan hal ini al-Ghazali juga memberi penjelasan yaitu, “Orang yang menolak hakikat ekstase (kegairahan) dan pengalaman spiritual para sufi sebenarnya menunjukkan kesempitan pikiran dan kedangkalan wawasan mereka. Namun, maafkanlah mereka. Mempercayai sesuatu yang

belum pernah dialami sendiri sama sulitnya dengan seorang buta mempercayai keindahan taman, rumput hijau, atau air yang mengalir, atau seorang anak untuk memahami nikmatnya kekuasaan. Seorang bijak, meski ia sendiri tak pernah mengalami keadaan spiritual seperti itu, tak akan menyangkal hakikatnya. Sebab, kesalahan apa lagi yang lebih besar daripada orang yang menyangkal hakikat sesuatu hanya karena ia sendiri belum mengalaminya, Al-quran mengancam orang-orang seperti ini: *“Orang yang tak mendapatkan petunjuk akan berkata, ‘Ini adalah kemunafikan yang nyata’”*. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa orang yang menutup atau sengaja melalaikan akan hal spiritual yang harus dijalannya sebagai bentuk jalan menuju kehidupan yang hakiki serta untuk proses mendekatkan diri kepada tuhan melalui kegiatan keagamaan yang melibatkan keikhlasan hati didalamnya guna mencapai arti kehidupan yang abadi. Melalui proses spiritual maka manusia akan menemukan kebermaknaan hidup dan kedamaian dalam hidupnya tanpa adanya rasa berat hati melakukan ritual keagamaan.

Menurut al-Ghazali musik merupakan suara yang indah, sinkron, dapat dipahami yang dapat menggerakkan hati manusia. Definisi tersebut tidak diperoleh dari sesuatu yang menjadikan musik itu haram. al-Ghazali menegaskan bahwa musik adalah salah satu jenis permainan manusia yang serupa dengan kebahagiaan semata, namun karena musik tidak dapat dipisahkan dari manusia maka ia memberikan pemikirannya tentang musik agar umat islam tidak terjerumus dalam sesat karena salam paham terhadap musik dalam pengertian yang sebenarnya. Al-Ghazali menjelaskan dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* yaitu, “Dunia ini seperti sebuah meja yang terhampar bagi tamu-tamu yang datang dan pergi silih berganti. Disana disediakan piring-piring emas dan perak, makanan dan wewangian yang berlimpah. Tamu yang bijaksana makan sesuai kebutuhannya, menghirup wewangian, berterima kasih kepada tuan rumah, lalu pergi.” Dapat diketahui

dari penjelasan tersebut bahwa seorang manusia sudah dipersiapkan segala kebutuhannya di dunia oleh tuhan, namun terkadang manusia bertingkah layaknya hewan kelaparan, selalu menginginkan segalanya tanpa memikirkan manusia lain yang membutuhkan. Seorang tamu di proyeksikan oleh al-Ghazali bahwa tidak selamanya manusia akan hidup di dunia maka dari itu manusia semestinya mensyukuri apa yang diberikan tuhan terhadapnya, bukan justru mengambil hak orang lain tanpa memikirkan kehidupan orang lain. Orang yang bijaksana akan selalu mensyukuri apa yang diberikan oleh tuhan, tetapi orang serakah akan selalu kurang apa yang dimilikinya dan selalu berupaya untuk memiliki segalanya termasuk apa yang dimiliki orang lain.

c. Indikasi

Perkembangan zaman membuat warna bagi manusia seperti materialisme, individualisme, kompetisi dan semakin jauh dari spiritualitas. Akibatnya manusia mengalami dehumanisasi dan despiritualisasi. Musik di zaman ini semakin berkembang seiring dengan warna dari masyarakat namun ditemukan musik dengan warna sekuler dan anti spiritual. Adapun pernyataan al-Ghazali yaitu, “Ada fenomena lain dalam tarian mistik yang mungkin di mata sebagian orang tampak sebagai perilaku menyimpang, yakni sebagian sufi yang menari histeris sehingga ia melukai diri sendiri dan mengoyak-koyak pakaiannya. Jika perilaku itu murni sebagai hasil dari keadaan ekstase, tak ada alasan untuk menentangnya. Namun jika laku ini muncul dari seorang yang sok ahli, ia layak dikecam karena hal itu hanyalah gambaran kemunafikan.” Keberadaan ekstase spiritual (kenikmatan spiritual) merupakan satu keadaan ketikaseorang hamba yang melakukan satu amaliyah khusus untuk menemukan kenikmatan dalam beribadah sebagaimana dijelaskan oleh al-Ghazali “seorang hamba tidak dapat menemukan kenikmatan beribadah karena hanya dengan sebatas mengamalkannya tanpa penghayatan dalam perasaandan kesadaran dalam penalaran”. sehingga sangat mungkin seorang

hamba akan menjadikan satu amaliyah khusus yang menghantarkannya pada puncak spiritual dalam peribadatan (ekstase spiritual)

Ekstase spiritual yang sejati bagi al-Ghazali merupakan buah dari kesungguhan seorang hamba dalam melakukan satu amaliyah khusus yang didalamnya penuh dengan penghayatan dan kesadaran sehingga tanda-tanda seseorang telah mencapai puncak kenikmatan (ekstase spiritual) adalah dengan munculnya satu perilaku khusus yang disebabkan oleh satu rasa kenikmatan yang khusus pula. Contoh sederhananya ketika satu perilaku khusus yakni tertawa atau tersenyum yang disebabkan oleh keadaan khusus saat berkomunikasi dengan seorang yang dicintai. Senyum atau tertawa yang muncul akan berbeda ketika senyum tersebut didalamnya terdapat kesadaran akan siapa yang dicintai dan merasakan kenyamanan dengan yang dicintai. Dalam contoh sederhana tersebut kita dapat mengetahui contoh kecil puncak kenikmatan (ektase) meskipun bukan dalam hal spiritual.

Adapun bentuk dari ekstase semu (palsu) bagi al-Ghazali perilaku khusus yang muncul tanpa adanya tahapan khusus (penghayatan dalam perasaan dan penalaran dalam kesadaran). Kedua tahapan ini yakni penghayatan dan kesadaran merupakan dua tahapan mutlak bagi setiap hamba untuk mampu menemukan dan mencapai puncak kenikmatan, tanpa kedua proses tersebut saat seorang hamba menyatakan menemukan kenikmatan (memunculkan perilaku khusus) dapat dikategorikan sebagai perilaku kenikmatan yang semu atau palsu. Peneliti contohkan dengan peristiwa seorang yang hanya berdiam diri tanpa ada satu peristiwa yang menjadi bahan penghayatan dan pengaruh bagi kesadaran tidak mungkin dengan tiba-tiba menyatakan telah menemukan kenikmatan. Karena pada intinya seorang yang berdiam (tanpa usaha) tidak akan pernah menemukan. Prinsip sederhananya adalah adanya pencapaian adanya perolehan dan adanya kenikmatan

puncak harus dengan usaha jiwa dan raga tanpanya tidak mungkin dapat dikategorikan sebagai pencapaian, namun perolehan.

Pencapaian kenikmatan puncak tidak tentu diperoleh melalui amaliyah ibadah (wajib atau sunah). Disebabkan oleh satu amaliyah tanpa kehadiran aspek kesadaran dan pebghayatan selayaknya seorang membaca tanpa menemukan pemahaman. Sehingga sungguh sangat sulit seseorang dapat mencapai kenikmatan puncak tanpa ibadah bahkan dengan ibadah pun tidak menjamin seseorang dapat mencapai puncak kenikmatan yang sesungguhnya.

6. Muhasabah dan Zikir (Self Awareness)

a. Definisi

Muhasabah adalah kritik atau introspeksi diri secara terus menerus. Orang yang ada di dalam hatinya beriman makan akan senantiasa memantau apapun yang dilakukan, dan bersyukur atas kebaikan dan berusaha menghapus dosa dan kesalahan dengan istighfar. Muhasabah adalah bagian paling penting bagi orang yang beriman yang mengabdikan hidupnya kepada Allah. Dalam hal ini dijelaskan oleh al-Ghazali dalam pernyataannya yaitu “Wahai jiwaku, tujuan hidupmu hanya satu. Meski sedetik, saat yang telah lewat takkan bisa dikembalikan karena dalam perbendaharaan Allah bagian napasmmu sudah ditentukan, tak bisa ditambah atau dikurangi. Saat kehidupan telah berakhir, tak ada lagi laku batin yang dapat kaujalani. Karena itu, apa yang bisa kau kerjakan, kerjakanlah sekarang.”. Bisa diketahui bahwasannya intropeksi diri atau muhasabah adalah salah satu upaya manusia untuk menemukan kedamaian sejati, sementara zikir adalah upaya manusia merawat apa yang telah mereka dapatkan ketika melakukan upaya-upaya menemukan kebahagiaan sejati.

Muhasabah dalam hal ini dapat dijelaskan sebagai salah satu metode seorang manusia supaya sadar mengenali dirinya sendiri untuk proses menuju kebaikan yang absolut bagi manusia terkhusus diri sendiri.

Adapun tahapan muhasabah atau intropeksi yaitu :

Pertama, seseorang yang telah mencapai puncak kesadaran pada dirinya akan semua yang dia lakukan. Bahkan ketika mengalami kesusahan atau masalah yang datang dia akan melakukan penuh dengan kegembiraan serta tidak mengeluhkan masalah yang dia terima.

Kedua, seseorang yang gagal mengartikan atas potensi pada dirinya sendiri maka akan banyak menemui kesulitan ketika mendapat masalah dan akan sulit pula menyelesaikan masalah. Bahkan harus meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan masalahnya yang semestinya diri sendiri dapat menyelesaikan permasalahan tersebut.

Ketiga, seseorang yang sadar sepenuhnya akan potensi dirinya tetapi tidak serta merta melakukan kebaikan bagi dirinya dan melakukan keburukan bagi dirinya. Hanya berdiam diri melakukan apa saja dalam hidupnya tanpa mengetahui esensi kehidupan yang sebenarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya identifikasi diri atau intropeksi terhadap permasalahan kehidupan diri sendiri, ada tiga fase yang akan dilalui oleh seorang manusia untuk menemukan jalan kebenaran guna mencapai kemerdekaan seutuhnya atas dirinya sendiri. Hal ini berhubungan dengan pernyataan al-Ghazali yakni “Begitulah, seluruh episode kehidupan manusia akan ditampilkan satu demi satu di hadapannya. Karenanya, setiap orang mesti berkata kepada jiwanya

di setiap pagi, “Allah telah memberimu bonus hidup dua puluh empat jam. Berhati-hatilah agar kau tidak kehilangan sedetik pun darinya, karena kau tidak akan mampu menanggung besarnya penyesalan saat kerugian besar menimpamu.” Identifikasi diri dapat dijelaskan sebagai perburuan dan temuan pada batin serta ruhani individu dan melakukan upaya-upaya spiritual dan intelektual guna mendapatkan kebaikan sejati dan meningkatkan kepekaan perasaan serta motivasi yang mendorong ke arah kebaikan. Melalui cara ini, dapat memacu manusia untuk selalu mengidentifikasi dirinya. Metode untuk mensucikan hati (kepekaan emosi) pada keadaan dan melembutkan (*respect emotions*) karena telah menjadi keras akibat perbuatan buruk yang dilakukannya. Dapat dicontohkan dengan peristiwa yang sering terjadi yaitu ketika kita mempunyai teman yang masih belum menikah maka kita akan merasa iba dan empati, tetapi jika pada tahapan *respect emotions* kita bersimpati untuk membantu menemukan solusi dari persoalan di kehidupannya semisal ikut membantu mencarikan teman kita pasangan.

Selanjutnya penjelasan tentang amalan yang sangat dicintai oleh Allah adalah berzikir. Orang yang berzikir adalah orang yang selalu ingat bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Manusia hanya mampu melihat yang terindera, sementara Allah melihat yang terindera dan yang tersembunyi. Orang yang menyangkalnya adalah orang kafir, sedangkan orang yang mempercayainya namun tindakannya bertentangan dengan kepercayaannya itu adalah orang yang sangat angkuh dan sombong. Dicontohkan oleh al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* “Dikisahkan bahwa ada seorang murid yang sangat dikasihi syekhnya hingga murid-murid lain iri kepadanya. Suatu hari Syekh memberi masing-masing muridnya seekor unggas dan menyuruh mereka membunuhnya tanpa ada seorang pun yang melihat merreka. Lalu, pergilah mereka mencari tempat yang paling sunyi untuk membunuh

unggas itu. Semua murid segera kembali membawa unggas yang telah disembelih, kecuali si murrud terkasih. Ia kembali dengan unggas yang masih hidup seraya berkata, “Peneliti tak menemukan tempat untuk membunuhnya, karrena di mana-mana Allah selalu melihat.” Syekh berkata kepada murid-muridnya, “Kini kalian tahu maqam anak muda ini. Ia telah mencapai maqam selalu ingat Allah.”

Dapat diketahui bahwa makna lain dari zikir yaitu *self attention*, maksudnya yaitu manusia mampu untuk menkakar dan mengukur kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat menentukan nilai dan tindakan yang baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain tanpa mengakibatkan keburukan di waktu mendatang, atau setidaknya mampu mengurangi dampak buruk bagi dirinya dan sekitarnya. Sedangkan manusia yang belum bisa mencapai pada tahapan ini mereka akan cenderung kurang peka terhadap hal disekitarnya atau bahkan terhadap dirinya sendiri, mereka akan kesulitan menemukan kebermaknaan atas dirinya, dan sulit untuk mengelola waktu ataupun tindakan yang dijalannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam istilah lain bisa disebut dengan tindakan *sembrono* (jawa) dan melalaikan waktu untuk kesenangan semu yang sementara.

Al-Ghazali dalam penjelasan tentang zikir (*self attention*) memberikan dua konsep *self attention* serta indikasi keduanya:

Pertama, Zikir para wali yang seluruh pikirannya terserap dalam ingatan dan perenungan kepada Allah. Tidak ada sedikitpun ruang dalam hati mereka untuk selain Dia. Ini adalah tingkatan zikir paling tinggi karena ketika hati manusia sudah mantap dan anggota tubuhnya terkendali oleh hatinya, maka mereka dapat menjauhkan diri dari perilaku yang dibolehkan, sehingga ia sama sekali tidak membutuhkan sarana maupun pelindung dari dosa.

Berdasarkan dari kutipan yang menjelaskan tentang tingkatan *self attention* tertinggi menurut al-Ghazali, maka dapat diketahui bahwa *self attention* mengharuskan manusia untuk menjadikan segenap potensi jiwa untuk merenungkan dan menghayati segenap kemampuan diri. Kemampuan diri dalam hal ini adalah kelebihan yang dimiliki oleh seseorang serta kekurangan yang ada padanya. Sehingga mampu untuk mengembangkan potensi jiwa yang dimilikinya yang notabene bawaan lahir, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa potensi jiwa bisa di maksimalkan melalui pengasahan kemampuan diri guna mencegah sesuatu yang kurang bermanfaat bagi potensi jiwanya. Sehingga dapat menakar dan mengukur kemampuan dirinya tanpa memerlukan *guiding* (bimbingan) orang lain. Karena hal ini merupakan satu bentuk hasil yang pasti muncul pada saat seseorang mampu untuk memaksimalkan *self attention for preventing and solving their problems*.

Kedua, Zikir golongan kanan (*ashabul yamin*). Mereka sadar bahwa Allah mengetahui segala sesuatu tentang mereka dan merasa malu di hadapan-Nya. Meski demikian, mereka tetap sadar dan tidak larut dalam pikiran tentang keagungan-Nya.

Penjelasan al-Ghazali menyatakan bahwa *self attention* pada tahapan ini memiliki kelemahan pada adanya rasa kaget atau terkejut seseorang pada saat menyadari dan mengetahui kekurangan maupun kelebihan pada dirinya. Namun kesadaran dan pemahaman ini menjadikan manusia mengetahui bahwa dirinya saat ini jauh dari potensi yang dimiliki. Selayaknya seorang ibu atau anak yang baru saja sadar bahwa menabung diharuskan untuk mencegah merasa kurang dihari tua nanti. Maka dapat diketahui bahwa rasa penyesalan pasti datangnya diakahir karena proses *self attention* dilakukan pada saat ini sehingga manusia dapat menyadari dan memahami masih banyak kecerobohan dan kelalian pada masa lalu.

b. Metode

Langkah-langkah manusia guna menemukan keasadaran yang absolut, memaksimalkan potensi jiwa dan kemampuan diri dapat diketahui melalui kutipan berikut “Jika setiap dosa yang dilakukan dianggap sebagai sebutir batu yang ditempatkan di sebuah rumah kosong, niscaya rumah itu akan segera dipenuhi batu.” Maksud dari pernyataan tersebut adalah ketika seorang manusia terus menerus melakukan keasalahan atau kerugian yang merusak potensinya begitupun kemampuan dirinya. Dalam hal ini perlu adanya kontrol diri, kesadaran serta pemahaman menyikapi permasalahan yang menjadi persoalan. Perlu adanya penakaran dan pengukuran secara logis agar tidak terjadi kerugian atau penyesalan di masa mendatang. Sehubungan dengan penalaran dan pemahaman secara logis maka diri sendiri dituntut untuk memahami tentang akan potensi jiwanya serta kemampuan diri yang maksimal, jika belum mencapai tahapan maksimal dalam analisis diri maka akan kesulitan menemukan kebermaknaan atas potensi dan kemampuannya. Hal ini disebabkan oleh kecerobohan (*sebrono*), kelalaian dan tidak ada kemauan untuk mencapai tingkatan yang lebih maksimal.

Dalam bahasan ini perlu diketahui bahwa kepekaan emosi dan *respect emotions* harus berkesinambungan agar tidak terjadi hal yang mengakibatkan penyesalan pada akhirnya. Sebagai *human society* manusia diharuskan peka terhadap lingkungan sekitar, namun perlu di garis bawahi untuk menjadi konselor bagi lingkungan sekitar maka manusia juga harus menuntaskan dirinya sendiri terlebih dahulu. Karena jika belum bisa tuntas dengan permasalahan pada dirinya atau masih sulit mengidentifikasi dirinya akan sama saja jika membantu menyelesaikan proses analisis diri orang lain. Apabila hal ini dibiarkan akan terjadi kebenaran yang semu bahkan bias, maka akan terjadi kesalahan (*error*) pada *relationship* yang sudah dijalin. Karena disebabkan oleh

ketidakmampuan seseorang yang belum bisa menakar dan mengukur akan potensi jiwanya yang bertujuan untuk memaksimalkan kemampuan dirinya.

Al-Ghazali menyatakan dalam kutipan “Selain mesti berpikir dan bertindak dengan cermat, kita juga harus memperhitungkan (*muhasabah*) setiap tindakan yang telah dilakukan” Maksud dari kutipan tersebut yakni pentingnya analisis atau identifikasi diri sebelum melakukan hal apapun, agar manusia dapat menakar dan mengukur kemampuannya serta cenderung tidak melakukan tindakan ceroboh (*sembrono*) di waktu mendatang. Terlebih jika sudah melakukan kesalahan di masa lalu maka manusia akan selalu berupaya memperbaiki kesalahannya di masa lalu untuk keberlangsungan hidupnya di masa depan. Pada intinya manusia selalu menakar dan mengukur tindakannya ketika sudah mendapati penyesalan di masa lalu. Dijelaskan pula oleh al-Ghazali dalam kutipan selanjutnya yakni “Ini penting dilakukan karena hati itu laksana rekanan dagang yang curang yang selalu siap menipu dan mengelabui.” Sebab manusia seringkali terjebak dalam perkiraan atau keraguannya sendiri, maka dari itu pentingnya mengetahui takaran dan ukuran potensi serta kemampuan diri agar tidak melakukan tindakan ceroboh di kemudian hari yang hanya menghasilkan kesenangan semu bahkan penyesalan. Kesadaran logika dalam hal ini sangat dibutuhkan untuk menunjang pencapaian proses memaksimalkan diri sehingga manusia mampu menakar dan mengukur tindakan yang tepat serta tidak mengakibatkan *logical fallacy* pada diri sendiri yang bisa menghambat kehidupan yang sedang dijalani.

Selanjutnya al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* menjelaskan “Jika kau menyadari kebebalaanmu dan merasa sulit mendisiplinkan diri, kau harus menyertai orang yang terbiasa mempraktikkan muhasabah agar semangat dan kegairahan spiritualnya menularimu.” Berdasarkan penjelasan tersebut bisa diketahui bahwa jika

manusia masih sulit untuk menemukan bentuk terbaik dari potensi jiwa dan kemampuan dirinya maka disarankan oleh al-Ghazali untuk berkumpul atau mendekati seseorang yang telah mampu menemukan bentuk terbaik dari potensi dan kemampuan dirinya. Berkaitan dengan hal ini ada salah tokoh psikologi B.F Skinner (1938) yang berkompeten dalam bidang behaviorisme yakni teori *operant conditioning*, yang mengemukakan dalam teorinya bahwasannya pengondisian yang melibatkan respon sukarela dari subyek yang dikondisikan, melalui pengondisian operan seorang individu membuat hubungan antara perilaku tertentu dan konsekuensinya (Skinner,1938). Berbeda dengan tokoh psikologi lainnya yakni Ivan Pavlov (1936) yang juga berakompeten dalam bidang behaviorisme yakni teori *classical conditioning*, yang dimaksud *classical conditioning* adalah proses dimana suatu stimulus atau rangsangan yang awalnya tidak memunculkan respon tertentu, lalu diasosiasikan dengan stimulus atau rangsangan selanjutnya yang dapat memunculkan respon. (Powell, Symbaluk, dan Honey, 2009.) Seperti dicontohkan oleh peneliti yaitu ketika ada seorang santri baru yang baru saja masuk di pesantren, santri tersebut pasti belum mengerti apa saja aturan yang harus dijalankan baik aturan tersurat maupun tersirat. Ketika bertemu atau *sowan* (jawa) ke kediaman kyai maka santri tersebut harus menunduk dan menjaga akhlaknya, pada awalnya santri baru tersebut belum mengetahui aturan yang tersirat namun pada akhirnya dia akan mengikuti kebiasaan santri lama yang bermukim lebih dahulu. Santri baru akan melihat dan menirukan aturan atau kebiasaan tersirat yang dilakukan oleh santri lama yang terlebih dahulu bermukim di pesantren. Maka di lain hari santri baru akan terbiasa menunduk ketika bertemu atau *sowan* ke kediaman kyainya.

c. Indikasi

Adapun tanda-tanda seorang manusia yang belum mencapai bentuk terbaiknya dan seorang manusia yang telah mencapai bentuk ideal baik potensi jiwanya maupun kemampuan mengidentifikasi dirinya sendiri. Al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* menjelaskan “Begitu banyak orang yang merasa puas menghitung biji tasbih setiap kali menyebut nama Allah, tetapi tak punya tasbih untuk menghitung ucapan sia-sia yang tak terbilang banyaknya.” Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa manusia seringkali lalai akan potensi jiwa dan kemampuan dirinya, pada dasarnya setiap individu memiliki potensi dan kemampuan bawaan lahir tetapi banyak individu lupa atau sengaja tidak memaksimalkan potensi dan kemampuan dirinya. Dalam hal ini usaha sangat dibutuhkan guna mencapai puncak ideal seorang manusia untuk menggapai potensi jiwa dan kemampuan diri yang kompleks.

Seorang manusia yang belum mampu mencapai puncak ideal cenderung akan berlaku gegabah, ceroboh dan tidak banyak penakaran dalam melakukan tindakan. Hal ini akan mengakibatkan penyesalan pada diri manusia tersebut, maka dari itu individu yang belum mampu mencapai puncak ideal dalam hidupnya akan sulit menemukan kebermaknaan atas hidupnya. Individu tersebut akan selalu mencari pelampiasan buruk atas kesalahan yang dilakukannya sendiri, menyalahkan lingkungan, keadaan dan orang lain atas kegagalannya menemukan puncak ideal. Dapat dicontohkan seperti ketika mahasiswa belum mampu menyelesaikan tugas akhir perkuliahan (skripsi) karena kelalaian mahasiswa tersebut yang selalu menunda-nunda untuk mengerjakannya, bila ada tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi dari orang tua atau karena waktu yang mepet di penghujung semester, mahasiswa tersebut akan selalu mencari alasan untuk pembenaran kepada orang tuanya agar tidak dimarahi. Contohnya selalu menyalahkan sistem perkuliahan atau mengkambing

hitamkan dosen pembimbing yang sulit ditemui. Padahal dalam hal ini mahasiswa tersebut yang selalu lalai terhadap skripsinya dan menyia-nyiaikan waktunya untuk hal-hal yang kurang bermanfaat. Contoh ini juga berkaitan dengan pernyataan al-Ghazali yakni “Celakalah kau, wahai diri, karena kau berlebihan mencintai dunia!”

Selanjutnya yaitu seorang manusia yang sudah mampu mencapai puncak ideal dalam hidupnya. Seorang individu yang sudah mampu mencapai puncak ideal akan selalu menakar, mengukur dan banyak pertimbangan ketika akan bertindak melakukan apapun. Individu yang mampu mencapai puncak ideal akan lebih sadar (*awareness*) atas potensi jiwa dan kemampuannya ketika dihadapkan dengan permasalahan. Individu seperti ini pasti mampu menyelesaikan permasalahan (*problem solving*) yang dihadapinya, terlebih untuk menuntaskan permasalahan pada dirinya sendiri dan mampu membantu menyelesaikan permasalahan orang lain. Lantas seorang individu yang sudah mencapai puncak ideal akan selalu mampu menempatkan potensi dan kemampuannya pada porsi dan proporsi yang seharusnya, cenderung akan banyak menimbulkan kebermanfaatan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga individu tersebut bijaksana (*wisdom*) menyikapi hal apapun yang dilakukannya. Sehingga individu tersebut akan menemui kedamaian yang absolut bagi dirinya atas potensinya.

7. Pernikahan: Puncak Cinta dan Kebahagiaan Sejati (*Peak of Love and truth of Happiness*)

Pernikahan merupakan sesuatu yang sakral bagi individu yang berada pada fase ini, sejatinya pernikahan itu memainkan peran penting dalam kehidupan manusia sehingga perlu diperhitungkan saat membahas tema spiritual. Pernikahan secara umum merupakan refleksi dari hipotesis dari pernyataan Aristoteles filsuf era Yunani klasik, yang menyatakan bahwa manusia adalah '*zoon politicon*'. Adanya pernyataan ini maka tidak dapat dipungkiri bahwa manusia akan selalu membutuhkan sosok manusia lain, khusus lagi oleh agama diakomodir dengan lembaga khusus, yakni pernikahan. Dalam agama pernikahan tidak hanya memiliki peranan peraduan dua manusia yang bermesra dalam percintaan fana, namun merupakan bentuk lembaga sosial keagamaan, atau institusi keagamaan yang di dalamnya penuh dengan kasih peneliting, dan cinta sebagai ruh dari jalinan pernikahan antara dua manusia yang terikat atas nama agama. Sebagaimana Pernikahan menurut al-Ghazali adalah bagian dari agama. Hal ini dinyatakan oleh al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* yakni, "Perkawinan merupakan satu institusi keagamaan, ia mesti diperlakukan secara keagamaan. Jika tidak, pertemuan antara laki-laki dan wanita itu tak lebih baik dari kawinnya hewan."

Berdasarkan penjelasan dari dua pendapat yang telah peneliti kutip, maka dapat ditarik benang merah bahwa manusia pasti selalu membutuhkan kehadiran sosok manusia lain, menjaga tatanan sosial maka pernikahan merupakan metodenya.

Pernikahan merupakan satu bentuk dalam institusi agama untuk menata moralitas manusia. Namun pada kenyataannya kita dapat mengetahui kita dapat menemukan banyak bentuk atau ragam tentang pernikahan. Al-Ghazali membaginya menjadi dua yakni, bentuk yang ideal dan bentuk yang rusak. Penjelasannya sebagai berikut:

Pertama, “Kita tahu bahwa Allah menciptakan manusia dan jin untuk beribadah. Berkat perkawinan, jumlah para penyembah Allah semakin bertambah bannyak.” Pernikahan pada bentuk ini memiliki peranan menjadikan taraf manusia menjadi lebih baik dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama atau nilai-nilai kebaikan, suatu keniscayaan bahwa untuk mencapai bentuk pernikahan ini antara suami atau istri harus memiliki motivasi menjadi lebih baik dalam menjaga keberlangsungan satu pernikahan. Sehingga akan melahirkan manusia yang lebih berkualitas daripada sebelumnya. Lahirnya manusia berkualitas pada generasi selanjutnya menjadi lebih mungkin dengan adanya sosok orang tua yang berkualitas pula. Maka sosok orang tua yang memiliki kualitas kebaikan dapat ditandai dengan kualitas pernikahan.

Kedua, Nabi saw. bersabda, “Doa anak-anak bermanfaat untuk orangtuanya saat keduanya telah meninggal, dan anak-anak yang meninggal sebelum orangtuanya akan memintakan ampun bagi keduanya di Hari Pengadilan.” Pernikahan pada bentuk kedua merupakan refleksi dari ketidakmampuan orang tua meraih harapan atau cita-cita disaat masih memiliki kesempatan. Sehingga pada bentuk ini peran orang tua akan selalu memandang sosok anak sebagai pengganti dirinya.

Ketiga, “Melalui perkawinan setiap pasangan akan merasakan ketenangan dan ketenteraman. Duduk bersama dan memperlakukan istri dengan baik merupakan perbuatan yang memberi kita rasa santai setelah melakkukan tugas-tugas keagamaan” Pada bentuk ketiga pernikahan menjadi satu institusi keagamaan yang memiliki bentuk sebagai tempat untuk berteduh dari berbagai tanggung jawab bahkan beban keagamaan maupun sosial yang dimiliki oleh insan didalam pernikahan. Sehingga individu dalam satu keluarga tersebut niscaya memiliki persepsi didalam keluarga merupakan tempat untuk menyelesaikan berbagai masalah atau menjadikan setiap individu didalam keluarga mampu memiliki semangat baru dalam menghadapi berbagai persoalan.

Keempat, “Perkawinan dapat melatih seorang laki-laki untuk bersabar menghadapi istri dengan segala aktivitasnya yang khas, memberi segala yang dibutuhkan dan menjaga agar mereka tetap berada di jalan hukum” pernikahan pada bentuk ini menjadi satu institusi yang menjadikan setiap insan dalam pernikahan ini dituntut untuk mampu mengerti dan memahami sosok setiap individu. Sehingga memunculkan satu perilaku yang didasari oleh rasa sabar, simpati, empati bahkan sikap *tlaten* (jawa) dalam menghadapi berbagai perilaku-perilaku yang *unique* dari setiap individu untuk tetap berada didalam nilai kebenaran hukum sosial maupun agama. Subjetifitas peneliti, dalam pernikahan sosok lelaki memang memiliki peran sentral namun bukan segalanya bertumpu pada lelaki sebagai pemimpin karena pernikahan adalah satu institusi sehingga tidak bisa hanya satu individu saja yang mendominasi. Maka sosok suami, istri, dan anak harus mampu *actualize their self in fams*.

Adapun bentuk rusak dari pernikahan menurut al-Ghazali memiliki empat ragam yakni:

Pertama. Bentuk pernikahan yang rusak bagi al-Ghazali adalah ” Salah satunya adalah kekhawatiraan, terutama di masa sekarang, seorang suami mesti mencari nafkah dari jalan yang haram untuk menghidupi keluarganya, padahal dosa seperti ini tak dapat ditebus dengan perbuatan baik apa pun.” Pernikahan pada bentuk ini memiliki bentuk yang merusak disebabkan adanya kekhawatiran yang menjadikan peran setiap insan dalam pernikahan mengambil semua cara untuk memnuhi kebutuhan mereka. Bahkan mereka tidak memilikikeasadaran bahwa hakikat pernikahan merupakan istitusi yang menjadikan manusia untuk lebih menjaga nilai dan norma sosial, bahkan agama.

Kedua. Al-Ghazali menyatakan bahwa bentuk “negatif lainnya muncul disebabkan kegagalan seseorang memperlakukan istri dan anggota keluarganya. Memperlakukan keluarga dengan kasar atau mengabaikan mereka termasuk dosa besar.” Premis dari

pernikahan bagi al-Ghazali adalah institusi keagamaan, sehingga pernikahan tidak hanya tentang perlakuan suami kepada istri. Lebih dari itu, pernikahan merupakan bentuk penjagaan perilaku dari seluruh insan dalam pernikahan. Maka saat insan dalam pernikahan gagal dalam memberikan perlakuan yang sesuai dengan nilai agama dan sosial, niscaya akan menjadikan rusak pernikahan, bahkan satu tatanan keluarga. Lebih dari itu, dalam ajaran agama Islam terdapat balasan yang setimpal saat insan memberikan perlakuan yang amoral dan asosial pada tiap anggota dalam pernikahan, atau keluarga.

Ketiga. Bentuk pernikahan yang rusak ketiga oleh al-Ghazali dijelaskan pada pernyataan “Semua manusia punya sifat-sifat rendah, orang yang tak bisa mengendalikan sifat-sifat itu tak layak memikul tanggung jawab untuk mengendalikan orang lain (menikah).” Pada pernikahan yang memiliki bentuk ini, maka dapat diketahui bahwa individu dalam pernikahan tidak mampu untuk mengendalikan atau mengurangi dampak buruk dari perilaku buruk yang terdapat dalam diri mereka. Dapat diketahui bahwa hal ini terwujud disebabkan oleh ketidaksiapan individu memikul tanggung jawab yang menjadi konsekuensi dari adanya pernikahan yang telah dilakukan dan diadakan oleh dua insan yang darinya akan memunculkan bentuk individu-individu baru.

Keempat. Bagi al-Ghazali pernikahan rusak terburuk adalah saat pernikahan memiliki bentuk “negatif lainnya muncul ketika urusan keluarga memalingkan seseorang dari mengingat Allah. Sering kali urusan keluarga menghalangi manusia untuk memusatkan perhatiannya kepada Allah dan akhirat. Dan sangat mungkin urusan keluarga akan menyeretnya ke jurang kehancuran kecuali ia berhati-hati.” Pada bentuk ini pernikahan dianggap telah tidak memenuhi fungsi sebagai institusi keagamaan, maka pernikahan pada bentuk ini merupakan pernikahan yang paling buruk bentuknya. Disebabkan pernikahan yang seharusnya menjadikan nilai kepribadian, dan perilaku menjadi lebih baik. Namun menjadikan insan berpaling dari nilai kebaikan dan kebenaran

yang harus dijaga dan diraih dengan cara membentuk satu institusi keagamaan yang dalam hal ini adalah pernikahan, maka kerusakan menjadi balasan.

Pernikahan menjadi satu institusi keagamaan tidak menjadikan pernikahan dapat dibangun tanpa ada cinta antara dua insan. Hal ini disebabkan pernikahan merupakan satu cara dan ritual yang sekaligus menjadi media meraih kebahagiaan. Sedangkan, kebahagiaan tanpa cinta merupakan bualan yang nyata. Maka dalam hal ini turut dijelaskan tentang cinta menurut al-Ghazali secara umum, sekaligus secara khusus dalam konteks evolusi cinta semu menjadi cinta sejati pernikahan atas asas penghambaan.

Cinta secara umum dan sederhana bagi al-Ghazali adalah kecenderungan manusia untuk memperoleh kesenangan. Terdapat pandangan cinta menurut Sigmund Freud bahwa *love is seeking pleasure*. Walaupun keduanya berbeda, namun keduanya senada tentang cinta secara umum dan sederhana dengan memberikan penekanan pada *pleasure*. Pada penjelasan yang umum dan masih sangat sederhana, dapat diketahui bahwa cinta merupakan satu hal yang menjadikan insan untuk bergerak pada perkara kesenangan bagi dirinya. Tidak dapat dipungkiri bahwa cinta menjadikan manusia mampu untuk menentukan gerak langkah hidupnya akan dijadikan untuk meraih tentang kesenangan yang terdapat dalam perasaan dan penalaran mereka. Secara lengkap, al-Ghazali menyatakan tentang cinta yang umum dengan perkataan, “Cinta bisa didefinisikan sebagai suatu kecenderungan kepada sesuatu yang menyenangkan.” Peranan yang pokok dalam cinta terdapat pada dua hal, yakni peran kecenderungan serta peran dari kesenangan yang menjadi tujuan seorang individu.

Adapun al-Ghazali tidak berhenti pada penjelasan yang sederhana, melanjutkan pernyataan al-Ghazali di atas. Al-Ghazali memberikan dua refleksi dari adanya cinta pada insan dengan menyatakan bahwa, “Contoh yang paling jelas tampak pada panca

indra kita. Masing-masing indra mencintai sesuatu yang membuatnya senang. Mata mencintai pemandangan yang indah, telinga mencintai musik dan suara yang merdu, dan seterusnya. Jenis cinta seperti ini juga dimiliki hewan. Tetapi manusia punya indra keenam, yakni persepsi, yang tertanam dalam hati dan tak dimiliki hewan. Fakultas persepsi membuat kita menyadari keindahan dan keunggulan ruhani.”

Kutipan dari al-Ghazali memberikan pengertian bahwa cinta akan muncul dengan dua bentuk. Pertama, *Senses Love*. Kedua, *Perceptions Love*. Oleh sebab itu langkah pertama yang menjadi refleksi dari cinta adalah ketika individu memiliki kecenderungan tertentu dalam menentukan kesenangan pada perkara yang material, yakni yang dapat dijangkau oleh masing-masing indera yang terdapat pada raga. Langkah yang selanjutnya merupakan ketika cinta telah direfleksikan dalam persepsi individu yang menjadikan setiap insan dalam kehidupan memiliki kecenderungan tentang perkara kesenangan, sehingga memunculkan pula perbedaan yang melahirkan ragam kecenderungan dalam menentukan prioritas hidup mereka. Cinta yang direfleksikan dalam bentuk persepsi tidak terikat pada perkara yang memiliki material empiris, disebabkan pada tahapan ini cinta telah direfleksikan dalam bentuk pemaknaan yang telah dilakukan dalam proses kognisi dan dihayati oleh segenap keadaan jiwa individu, namun tidak dapat terlepas dari adanya tahapan *Senses Love*.

Cinta merupakan pondasi inti yang perannya sangat dibutuhkan ketika menjalin hubungan dengan individu lain, dalam hal ini al-Ghazali membagi empat tipologi tentang cinta sebagai berikut:

Pertama, al-Ghazali menyatakan “Bahwa manusia selalu mencintai dirinya dan kesempurnaan sifatnya. Ini mengantarkannya langsung menuju cinta kepada Allah, karena keberadaan manusia dan sifat-sifatnya tak lain adalah anugerah Allah.” Dalam hal

ini cinta menjadikan individu menjaga dirinya sekaligus untuk meraih kesempurnaan, adapun dianggap seorang individu mampu untuk merefleksikan cinta dalam bentuk konkrit menjadikan dia mampu untuk berperilaku yang mengarahkan kehidupan kepada penjagaan atas eksistensi dirinya sekaligus penindak lanjutan dari eksistensi dirinya. Namun seringkali individu lalai atas kemurnian cinta, sehingga tindakan yang dimunculkan malah berdampak buruk bagi individu. Selayaknya mahasiswa yang mencintai mahasiswi lalai terhadap kewajiban kuliahnya yang seharusnya dengan kebersamaan cinta antara mahasiswa dan mahasiswi memacu untuk berprestasi dalam hal akademik.

Pengejawantahan bentuk cinta pertama pada pernikahan yakni bentuk pernikahan yang menjadikan tujuan utama pernikahan adalah ketentraman, kesejahteraan dan kedamaian seluruh individu dalam pernikahan atau dalam kekeluargaan. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa efek samping dari penggunaan eksistensi cinta melalaikan fungsi dan peran utama pernikahan sebagai institusi keagamaan menjadi sebatas *self actualitation with out, self proportion*.

Kedua, al-Ghazali menyatakan “Cinta manusia kepada pendukungnya, dan sesungguhnya yang senantiasa mendukung dan membantu manusia hanyalah Allah. Sebab, kebaikan apa pun yang diterimanya dari sesama manusia pada hakikatnya disebabkan oleh dorongan langsung dari Allah. Motif apa saja yang menggerakkan seseorang memberi kebaikan kepada orang lain, apakah itu keinginan untuk mendapat pahala atau nama baik, sesungguhnya digerakkan oleh Allah.” Cinta pada tahapan ini menjadi pendorong pada manusia untuk senantiasa melakukan kebaikan bagi dirinya dan orang lain, seraya menjaga kebaikan yang ada pada dirinya serta yang berpengaruh pada orang lain. Namun dalam hal ini cinta dapat menjadi penghambat pada saat keburukan datang dan menjadikan manusia tidak peduli dengan keberadaan satu keburukan yang

seharusnya dijadikan dasar untuk mengadakan pembenahan atau perbaikan kualitas. Sehingga dalam tahap ini motif atau penggerak dari cinta adalah nilai-nilai kebaikan dan meniadakan keburukan, satu keburukan bisa menjadi hilangnya cinta.

Implementasi bentuk cinta kedua pada pernikahan yakni menjadikan suatu pernikahan sebagai konstitusi keagamaan hanya menjunjung tinggi nilai kebaikan, perilaku baik dan tujuan baik. Saat kebaikan tersebut tercemari oleh keburukan maka mampu untuk meniadakan cinta dalam pernikahan. Inilah yang menjadikan pernikahan rusak sebagaimana belum menerima keburukan dalam pernikahan.

Ketiga, al-Ghazali menjelaskan “Perenungan terhadap sifat-sifat Allah, kekuasaan, dan kebijakan-Nya. Kekuasaan dan kebijakan manusia hanyalah cerminan paling lemah dari kebijakan dan kekuasaan-Nya. Cinta seperti ini mirip dengan cinta kita kepada orang-orang besar di masa lampau, seperti Imam Malik dan Imam Syafi‘i meski kita tak pernah berharap mendapat keuntungan dari mereka. Inilah cinta yang tanpa pamrih.” Cinta pada tahapan ini bisa di sederhanakan cinta yang menjadikan makna dari sosok yang dicintai dihayati serta diresapi pada kejiwaan sekaligus perilaku di setiap individu menjalani kehidupan. Hal ini disebabkan oleh dampak dari keberadaan cinta pada tahapan ini menjadikan manusia mampu untuk memiliki potensi, kehendak serta mampu untuk menjadi manusia bijaksana. Sehingga internalisasi cinta pada tahap ini di dalam institusi keagamaan (pernikahan) merupakan satu bentuk ideal yang mampu menjaga sekaligus mempertahankan mahligai pernikahan sebagai bentuk romantisme sejati manusia serta ritual untuk mencapai kebahagiaan hakiki.

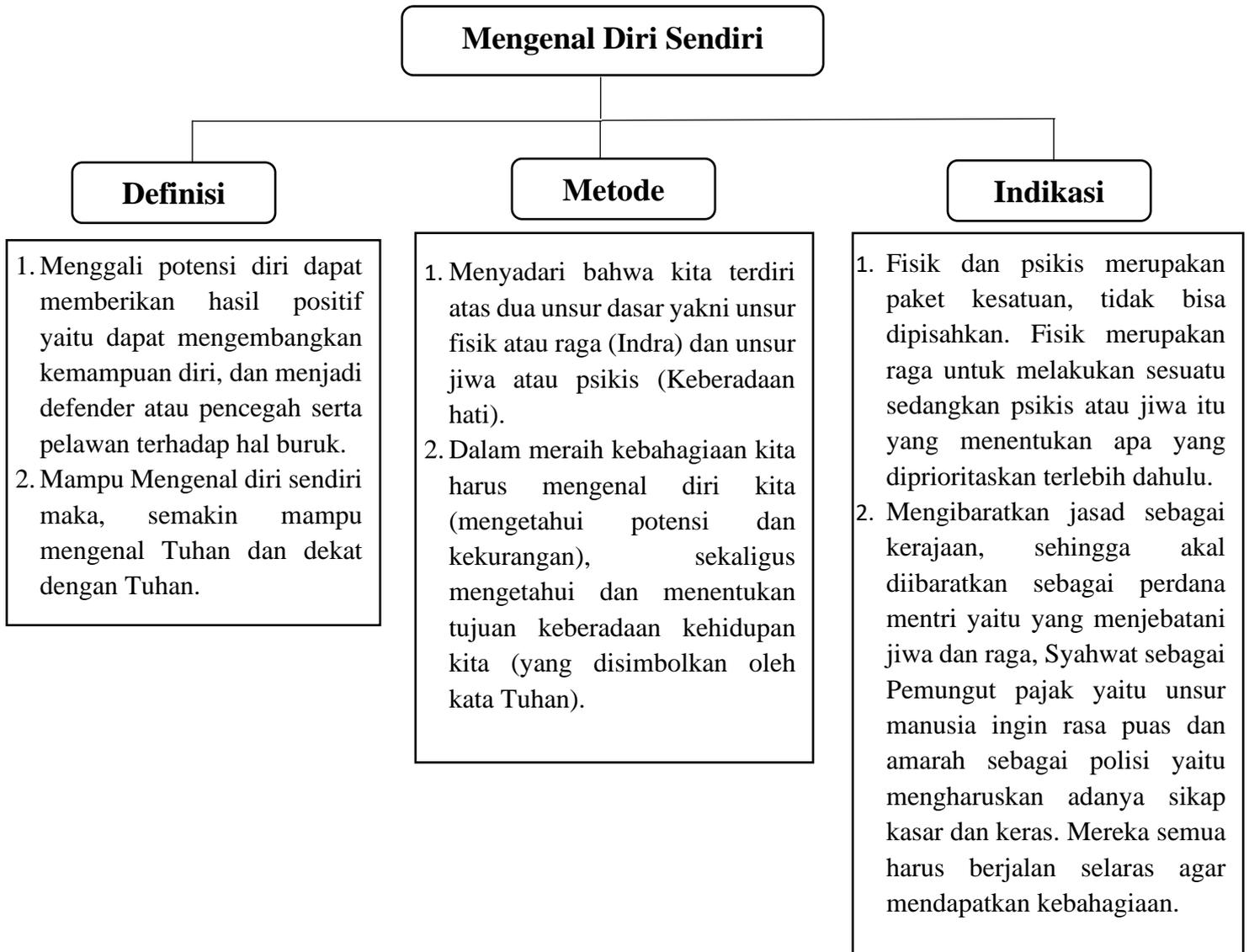
Peneliti analogikan seorang ibu yang tetap mencintai anaknya dengan memunculkan perilaku merawat dan membimbing anak meskipun sang anak bermalas-malasan mengerjakan skripsi. Hal ini merupakan peristiwa konkrit saat *pure love* yang

ada pada ibu di aktualisasikan dalam bentuk bimbingan. Penyematan istilah *pure love* merupakan satu refleksi dari pernyataan al-Ghazali “inilah cinta tanpamamrih”. Kemurnian cinta mengejawantahkan perilaku bentuk perilaku-perilaku penjagaan, pembimbingan, bahkan penerimaan dengan penuh kerelaan.

Keempat, al-Ghazali menyatakan ”Adanya “kemiripan” antara manusia dan Allah. Inilah makna sabda Nabi saw.: “Sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam kemiripan dengan diri-Nya.” Inilah cinta tertinggi disebabkan pada tingkatan ini cinta menjadikan seorang manusia untuk selalu melihat dirinya pada makhluk selain dirinya. Atau dengan istilah lain dengan cinta inilah memanusiaikan manusia dengan manusiawi dapat terwujud dalam realitas kehidupan dikarenakan seorang manusia yang memiliki cinta seperti ini tidak mungkin mampu memiliki rasa tega memberi keburukan kepada orang lain bahkan tidak mungkin rela orang lain menerima keburukan. Hal ini disebabkan manusia yang memiliki cinta selalu memandang dirinya pada makhluk lain, dengan diksi yang lebih sederhana insan ini mampu merefleksikan *self* mereka pada *other personality*. Selayaknya seorang dosen tidak mungkin tega dan tidak mungkin rela keburukan atas mahasiswanya disebabkan dosen merefleksikan dirinya pada diri seorang mahasiswa. Sehingga akan muncul harmoni antara yang tua dan yang muda, antara yang kuasa dan yang jelata. Penanaman *holistic love* pada pernikahan akan memunculkan satu bentuk pernikahan dengan berbagai keharmonisan yang selalu mewarnai sekaligus membersamai wujud dari bentuk pernikahan tersebut. Apabila dianalogikan pernikahan dengan *holistic love* selayaknya bahtera Nuh terdapat semua enis makhluk hidup. Baik yang dianggap buruk mauoun dianggap baik. Sehingga pernikahan dengan asas *holistic love* meniscayakan segala keburukan harus di terima dan di benahi. Segala kebaikan harus dijaga dan apabila mampu menjadi bahan untuk lebih baik dari sebelumnya

D. Mapping Tujuh (7) Metode Khusus Untuk Mencapai Kebahagiaan (Kimiya Al-Sa'adah)

1. Mengenal Diri Sendiri



2. Mengenal Allah

Mengenal Allah

Definisi

1. Mengenal Allah merupakan merenungkan wujud dan sifat Allah, manusia sampai pada sebagian pengetahuan tentang Allah.

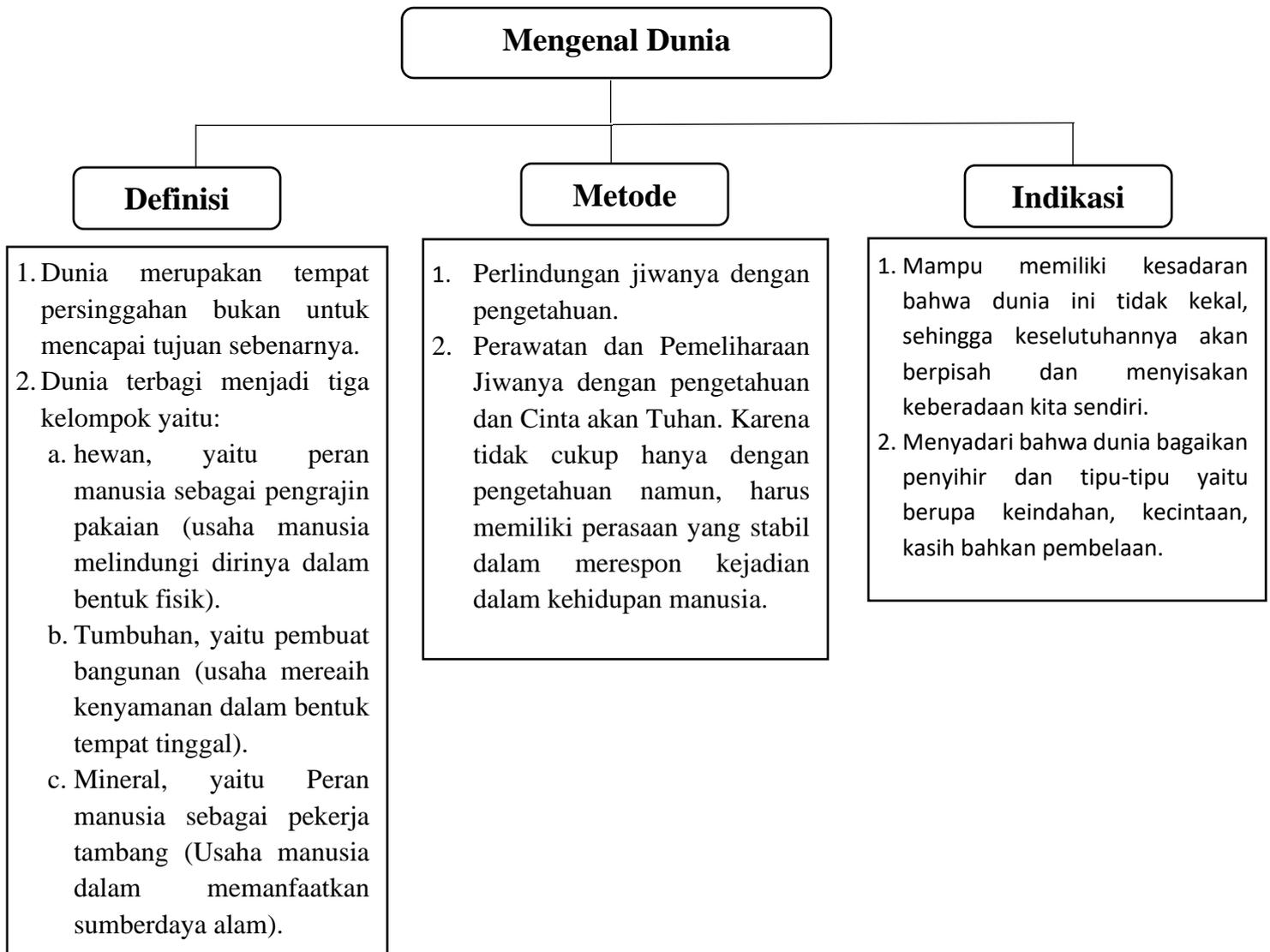
Metode

1. Mengetahui Ketiadaan Manusia. Artinya merenungkan dirinya, bahwa manusia dulu awalnya tidak ada, dan sekarang ada. Hal ini karena adanya zat yang lebih dahulu ada dan mampu mengadakan segalanya.
2. Mengetahui Keadaan Manusia Karena Diciptakan, yaitu berfikir bagaimana manusia dapat terbentuk dan oleh siapa kemampuan tersebut.
3. Mengetahui Kelemahan dan Keajaiban Jasad, yaitu bahwasannya tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini, sehingga wujud jasad kita karena cinta dan kekuasaan dari sang pencipta.
4. Mengetahui Keberfungsian Jiwa, yaitu menyadari bahwa kasih sayang Allah sama besar dengan kekuasaan dan kebijaksanaanNYA.
5. Mengetahui dan Menentukan Tujuan Esensial, yaitu bahwa manusia akan menjadi tak guna jika tidak memiliki tujuan esensial di hidup mereka,

Indikasi

1. Menentukan tujuan melalui pengamatan akan menghasilkan tujuan esensial yang salah sehingga harus tetap yakin bahwa tujuan esensial hidup selaras dengan pengetahuan diri.
2. Harus memiliki pengetahuan fisik-psikis serta tetap bersiap dengab segala konsekuensi yang akan diterima saat menentukan tujuan hidupnya.
3. Jangan mengumbar tujuan esensial, karena belum ada kepastian tercapai atau tidaknya.

3. Mengenal Dunia (Profesionalitas dan Manajemen Diri)



4. Mengenal Akhirat

Mengenal Akhirat

Definisi

1. Akhirat merupakan akhir perjalanan hidup manusia, adanya reward dan punishment ditentukan dari pembekalan di dunia.
2. Ada tiga kategori balasan dalam bentuk siksaan (neraka ruhani) yaitu, terpisahnya seorang secara paksa dari dunia yang sangat dicintainya, rasa malu ketika dibangunkan dari jasadnya dan melihat perbuatannya di dunia, dan kekecewaan mencapai objek eksistensi yang sejati.

Metode

1. Tahapan Indrawasi, yaitu langkah yang dilalui manusia melewati indera,
2. Tahapan Eksperimental, yaitu peran hidup berdasarkan pengalaman manusia ketika dalam kehidupan yang dilaluinya.
3. Tahapan instingtif, yaitu kimpilan pengalaman manusia yang menjadikan manusia bertahan dari segala permasalahan.
4. Tahapan rasional, yaitu tahapan yang membutuhkan adanya penalaran (indrawi, eksperimental dan instingtif) dalam kehidupan.

Indikasi

1. Hasil akhir tujuan manusia dalam kehidupan adalah kebahagiaan dan kesengsaraan.
2. Orang yang menyibukkan diri dengan nafsu duniawai, akan kehilangan jati dirinya sebagai manusia.
3. Orang yang memaksimalkan potensi dalam dirinya akan menjadikan potensi tersebut abadi (tetap ada).
4. Tanda orang yang mendapatkan kebahagiaan hakiki adalah mampu menemukan keyakinan berdasarkan kesadaran atas apa yang diyakini.

5. Spiritual dalam Musik dan Tarian

Spiritual dalam Musik dan Tarian

Definisi

1. Musik dan tarian berfungsi sebagai hiburan, membangkitkan gairah kebaikan dan media pendekatan pada Tuhan.
2. Nafsu setan atau tabiat buruk pada manusia dapat diminimalisir melalui media musik dan tarian untuk mendekatkan diri pada Tuhan.

Metode

1. Musik dan tarian dapat digunakan sebagai pendekatan diri pada Tuhan dengan proses spiritual yang ditempuh saat bermusik maupun menari.
2. Harus mampu membatasi music dan tarian sebagai hiburan, sehingga gal ini didedikasikan sebagai pembangkit gairah cinta pada tuhan agar mencapai kecintaan yang hakiki dengan mengingat Tuhan.

Indikasi

1. Musik dan tarian yang berasal dari keadaan ekstase spiritual (kenikmatan spiritual) dimana keadaan seseorang melaukan amaliah khusus untuk niat beribadah, maka tidak ada alasan untuk menentanginya, namun, jika msuik itu muncul dari orang yang sok ahli, maka hal itu perlu dikecam sebagai tanda kemunafikkan.

6. Muhasabah dan Dzikir

Muhasabah dan Dzikir

Definisi

1. Muhasabbah adalah intropeksi diri secara terus menerus. Hal ini merupakan bagian terpenting bagi orang yang beriman dan mengabdikan hidupnya di jalan Allah.
2. Dzikir adalah amalan yang selalu mengingat Allah serta tahu bahwa Allah itu mengamati seluruh tindakan dan pikirannya, Manusia hanya mampu melihat indra sehingga untuk mengingat Allah dapat dilakukan dengan berdzikir.

Metode

1. Memaksimalkan potensi jiwa dan kemampuan diri.
2. Kepekaan emosi dan respect harus berkesinambungan agar tidak terjadi penyesalan di akhir.
3. Selalu berfikir dan bertindak dengan cermat serta memperhitungkan (muhasabah) setiap tindakan yang dilakukan.
4. Menyadari kebalan dan merasa sulit mendisiplinkan diri guna menerapkan muhasabah dengan semangat,

Indikasi

1. Seseorang yang belum mampu mencapai puncak ideal akan cenderung gegabah dan ceroboh dalam segala tindakan.
2. Seseorang yang sudah mampu mencapai puncak ideal dalam hidupnya, maka dia mampu menakar, mengukir dan banyak pertimbangan dalam bertindak.

7. Pernikahan

Pernikahan

Definisi

1. Pernikahan merupakan bagian dari agama yaitu institusi keagamaan untuk menata moralitas manusia.
2. Pernikahan memiliki peranan menjadikan taraf manusia lebih baik dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama atau kebaikan dan meraih ketentraman.
3. Pernikahan merupakan refleksi ketidakmampuan orangtua meraih harapan atau cita-cita disaat masih memiliki kesempatan.

Metode

1. Pernikahan menjadi satu institusi keagamaan yang dapat dibangun tanpa ada cinta antara 2 insan.
2. Cinta akan muncul dengan dua bentuk, yaitu senses love (senang pada perkara material) dan perceptions love (kecenderungan pada kesenangan untuk menentukan kehidupan prioritas).

Indikasi

1. Cinta menjadikan individu menjaga dirinya sekaligus meraih kesempurnaan. Seorang individu dianggap mampu merefleksikan cinta dalam bentuk penjagaan atas eksistensi dirinya dan tindak lanjut dari eksistensi tersebut.
2. Allah yang senantiasa mendukung dan membantu manusia. Allah yang menggerakkan perilaku seseorang.
3. Implementasi bentuk cinta pada pernikahan adalah sebagai konstitusi keagamaan yang menjunjung tinggi nilai kebaikan, perilaku baik dan tujuan baik.
4. Tanda orang yang mendapatkan kebahagiaan hakiki adalah mampu menemukan keyakinan berdasarkan kesadaran atas apa yang diyakini.
5. Adanya kemiripan manusia dengan Allah. Ini merupakan cinta tertinggi sebab menjadikan seorang manusia memanusiaikan manusia dengan manusiawi dapat terwujud dalam realitas kehidupan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Al-Ghazali menjelaskan dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* kebahagiaan adalah apabila manusia telah mampu mengendalikan nafsu kebinatangannya. Hakikatnya manusia adalah makhluk yang lemah dan hina. Manusia memiliki nilai yang sempurna apabila mampu membuat disiplin diri dengan sarana *Kimiya al-Sa'adah*. Manusia harus sadar bahwa dirinya merupakan sosok yang tiada daya karena pengetahuan dan pemahaman akan menjadi salah satu kunci untuk membuka pengetahuan tentang Allah SWT.
2. Al-Ghazali memiliki metode khusus untuk mencapai kebahagiaan yang terdapat dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* dan tersusun dari tujuh elemen penting di dalamnya yakni : 1. Mengenal diri (*self knowledge*), 2. Mengenal Allah (*purposes of life*), 3. Mengenal dunia (profesionalitas dan manajemen diri), 4. Mengenal akhirat (*knowing of the end*), 5. Spiritual dalam musik dan tarian (*meaning of spirituality*), 6. Muhasabah dan zikir (*self awareness*), dan 7. Pernikahan: Puncak Cinta dan Kebahagiaan Sejati (*Peak of Love and truth of Happiness*).
3. Menurut al-Ghazali puncak dari kebahagiaan adalah cinta, cinta antara makhluk yang terikat dalam satu lembaga pernikahan. Sehingga dari lembaga pernikahan yang berdasarkan cinta, akan membuahkan satu kebahagiaan yang menjadikan keberadaan manusia dalam pernikahan sejahtera secara jiwa, raga, serta rasa tentram dan sejahtera. Penghujung dalam cinta yang telah mencapai tingkatan puncak, pasti direfleksikan dalam satu ikatan sejati kebahagiaan.

B. Saran

1. Hendaknya setiap manusia mampu mengidentifikasi dirinya akan tujuan esensial kehidupan yang dijalannya, baik kehidupan yang sementara maupun kehidupan yang abadi kelak. Serta mampu memaksimalkan seluruh elemen tubuhnya guna mendapat keridhaan hakiki dari Allah SWT. Agar mampu meraih puncak kebahagiaan dan puncak cinta abadi tanpa mengharapkan imbal balik dari yang dicintainya (Allah SWT).
2. Bagi para akademisi yang menelaah ulang penelitian ini maka hendaknya mampu untuk mengulas kembali setiap kekayaan yang telah ditemukan dengan penelitian di masa lampau untuk tetap hidup, dan berkembang di era sekarang. Ideologi atau teori yang sebaik apapun pada masa lalu, tetap akan menjadi sebuah 'rongsokan' di masa sekarang jika akademisi tidak menghidupkan kembali dengan penelitian di masa saat ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan kajian integratif yang lebih komprehensif, yang dalam hal ini mengenai konsep-konsep yang telah mapan dari kajian ilmu Psikologi modern yang dipadukan dengan konsep-konsep yang telah dikemukakan oleh kajian ilmu-ilmu dalam agama Islam. Sekaligus melakukan pembenahan, dan pengembangan dalam mengkaji ide dari tokoh muslim lain di dalam kajian Psikologi.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, Imam (450-505H). *Kimiya al-Sa'adah*. Diterjemahkan dari *The Alchemy of Happiness*, karangan al-Ghazâli. Terbitan J. Murray. London. 2001.
- Al-Ghazali, Imam. (1927M). *Ma'arij al-Quds fi Ma'rifat an-Nafs*. Mesir.
- Al-Ghazali, Imam. (1961). *Maqasid al-Falasifah*. Kairo. Darr al-Ma'afir.
- Al-Ghazali, Imam. (tt). *Risalah al-Laduniyyah*. Kairo. al-Mathba'ah al-Mahmudiyyah at-Tijariyyah
- Azwar, Saifuddin. (2001). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhan. B. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format kuantitatif dan kualitatif*. Surabaya. UNAIR Press.
- Chaplin, J.P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi. (Edisi 5)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Freud, Sigmund. (2017) *Moses and Monotheism*. Diterjemahkan oleh Alifa Hanifari Irlinda. Yogyakarta. FORUM.
- Freud, Sigmund. (2019). *The Future of an Illusion (New York: W.W. Norton & Company, Inc.1961: Penerjemah James Strachey)*. Yogyakarta. CIRCA.
- Herbyanti, Deni. (2009). *Kebahagiaan (Happines) Pada Remaja Di Daerah Abrasi. Jurnal ilmiah berkala psikologi. 11, 60-73.*
- Jarvis, Matt.(2000). *Teori-Teori Psikologi: Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia*. Bandung. Nusa Media.
- Monks. (1999). *Psikologi perkembangan : Pengantar Dalam Beberapa Bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Seligman Martin E P. *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.