

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang Penelitian

Kebahagiaan adalah dambaan setiap insan. Secara umum, kebahagiaan sering kali didefinisikan sebagai perasaan bebas, baik dalam menjalani hidup tanpa beban maupun dalam meraih impian tanpa hambatan. Bagi banyak orang, kebahagiaan mencakup ketenangan batin, kesejahteraan fisik, dan kepuasan dalam hubungan sosial maupun pencapaian pribadi. Namun, perspektif mengenai kebahagiaan bisa berbeda-beda, tergantung pada pandangan hidup seseorang.

Kebahagiaan sering kali dianggap sebagai tujuan utama dalam hidup, dan banyak orang berusaha mencapainya melalui berbagai cara. Beberapa orang mungkin mencari kebahagiaan melalui pencapaian materi, seperti kekayaan dan status sosial, sementara yang lain mungkin menemukan kebahagiaan dalam pengalaman spiritual, hubungan yang mendalam, atau kontribusi kepada masyarakat. Dalam konteks ini, kebahagiaan tidak hanya dilihat sebagai keadaan emosional, tetapi juga sebagai hasil dari pilihan dan tindakan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam psikologi, kebahagiaan sering kali dihubungkan dengan konsep kesejahteraan subjektif, yang mencakup evaluasi individu terhadap hidup mereka secara keseluruhan dan perasaan positif yang mereka alami. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, rasa syukur, dan kemampuan untuk mengatasi stres berkontribusi signifikan terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Selain itu, kebahagiaan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-

faktor eksternal, seperti lingkungan sosial dan ekonomi, yang dapat memberikan dukungan atau tantangan dalam pencarian kebahagiaan.

Namun, penting untuk diingat bahwa kebahagiaan adalah pengalaman yang bersifat sementara dan dapat berubah seiring waktu. Dalam perjalanan hidup, individu sering kali menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang dapat mengganggu perasaan bahagia mereka. Oleh karena itu, banyak orang berusaha untuk mengembangkan ketahanan emosional dan keterampilan coping yang dapat membantu mereka tetap bahagia meskipun dalam situasi yang sulit.

Dalam pandangan Abu Hamid al-Ghazali, kebahagiaan atau *sa'adah* berhubungan dengan dua dimensi eksistensi, yaitu kehidupan dunia saat ini dan akhirat. Menurutnya, kebahagiaan sejati adalah kondisi jiwa yang mencapai ketenangan dan kedamaian tanpa adanya kekurangan. Puncak dari kebahagiaan ini dapat diraih ketika seseorang telah mencapai *makrifatullah*, yaitu mengenal Allah secara mendalam.<sup>1</sup>

Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang baik dan ditandai oleh afek positif, seperti rasa senang. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah cenderung mengalami kondisi psikologis yang didominasi oleh afek negatif, seperti mengeluh, merasa hampa, tertekan, cemas, gelisah, takut, muak, dan sedih. Karena kebahagiaan termasuk dalam ranah psikologi positif, maka akan bertentangan dengan kondisi psikologis yang negatif.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Jarman Arroisi, "Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali," *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 17, No. 1 (2019): 85–99.

<sup>2</sup> Ade Herdian Putra And Rezki Hariko, "Studi Deskriptif Kebahagiaan Pada Mahasiswa Baru," *Jki (Jurnal Konseling Indonesia)* 8, No. 2 (2023): 57–62.

Dalam konteks yang lebih mendalam, Bahkan dalam keadaan yang tampaknya paling sulit sekalipun, seperti keterbatasan kebebasan fisik atau hidup dalam situasi yang penuh tekanan, kebahagiaan tetap dapat ditemukan melalui pemahaman dan introspeksi diri. Menurut Martin Seligman, seorang ahli Psikologi positif, kebahagiaan merupakan kondisi psikologis yang positif, yang ditandai dengan perasaan senang, puas, dan sejahtera. Psikologi positif telah memberikan pemahaman yang mendalam tentang kebahagiaan dan mengembangkan berbagai intervensi untuk membantu meningkatkan kebahagiaan. Kebahagiaan bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah proses yang dapat dicapai dengan mengembangkan kekuatan dan potensi diri. Kebahagiaan memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Orang yang bahagia cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, lebih tahan terhadap stres, dan lebih produktif.<sup>3</sup> Kebahagiaan adalah kondisi emosional yang sering kali diinginkan oleh semua orang, namun maknanya dapat bervariasi tergantung pada sudut pandang, budaya, dan pengalaman hidup individu. Secara umum, kebahagiaan dapat dipahami sebagai perasaan puas, sejahtera, dan penuh makna dalam hidup. Namun, konsep kebahagiaan jauh lebih kompleks daripada sekadar perasaan senang atau gembira.

Dalam filosofi dan psikologi, kebahagiaan sering kali dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, dan aktualisasi diri. Aristoteles memandang kebahagiaan bukan sebagai hasil dari kesenangan sementara atau materi, melainkan sebagai hasil dari kebajikan dan pencapaian potensi tertinggi individu. Di era modern ini, di mana kebahagiaan

---

<sup>3</sup> A Tanjung Et Al., "Konsep Kebahagiaan Menurut Psikologi Positif," 2023.

sering diukur melalui pencapaian materi atau kesenangan sementara, pandangan Aristoteles tentang eudaimonia menawarkan sudut pandang yang berbeda dan mendalam. Tantangan zaman sekarang membuat banyak orang merasa terasing dan kehilangan arah; namun, dengan kembali ke pemikiran Aristoteles, kita mungkin menemukan cara untuk mencapai kebahagiaan yang lebih sejati dan berkelanjutan.<sup>4</sup>

Dalam konteks agama dan spiritualitas, kebahagiaan sering kali dikaitkan dengan kedekatan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika, serta mencapai ketenangan batin. Kebahagiaan spiritual tidak bergantung pada keadaan duniawi, tetapi pada rasa damai dan kepuasan yang muncul dari keyakinan dan praktik keagamaan. Dalam banyak tradisi agama, kebahagiaan dianggap sebagai hadiah atau berkat yang diperoleh melalui kehidupan yang baik dan benar.

Secara kultural, makna kebahagiaan juga bervariasi. Dalam budaya Barat modern, kebahagiaan sering kali diasosiasikan dengan pencapaian pribadi, kesuksesan materi, dan kebebasan individu. Namun, dalam budaya Timur, kebahagiaan mungkin lebih terkait dengan harmoni sosial, keterikatan keluarga, dan keseimbangan dalam kehidupan. Pandangan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya merupakan pengalaman individu, tetapi juga terkait erat dengan komunitas dan hubungan interpersonal.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Nikita Rasyidin And Phil Fitzgerald Kennedy Sitorus, "Eudaimonia Filsafat Dalam Kontemporer Dengan Memahami Kebahagiaan Menurut Aristoteles," *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (Jkomdis)* 3, No. 3 (2023): 820–26.

<sup>5</sup> Enggal Sari Maduratna Et Al., *Buku Referensi Ilmu Komunikasi: Panduan Praktis Sukses Berkomunikasi Pada Era Digital* (Pt. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

Kebahagiaan juga dapat dipahami melalui perspektif biologis, di mana emosi ini terkait dengan pelepasan hormon-hormon tertentu seperti dopamin, serotonin, dan endorfin dalam otak. Hormon-hormon ini dapat dipicu oleh berbagai aktivitas seperti olahraga, hubungan sosial yang positif, pencapaian tujuan, dan meditasi. Dengan demikian, kebahagiaan bisa dipandang sebagai keadaan yang dapat diupayakan melalui perubahan gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari.

Makna kebahagiaan adalah sesuatu yang sangat subjektif. Secara umum, banyak orang mendefinisikan kebahagiaan dengan kebebasan atau memiliki segala sesuatu yang mereka inginkan. Namun, kebahagiaan tidak dapat didefinisikan secara universal karena merupakan pengalaman pribadi yang sangat bergantung pada perspektif dan kondisi individu. Ada yang menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil, seperti secangkir kopi di pagi hari atau berjalan-jalan menikmati keindahan alam, sementara yang lain merasa bahagia ketika berhasil mencapai tujuan besar dalam hidup mereka.

Ungkapan Jalaludin Rahmat bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang erat kaitannya dengan kebutuhan spiritual, seperti dzikir, introspeksi diri, dan taubat. Di tengah situasi yang tampak suram ini, Dakwah Nafsiyah muncul sebagai secerah harapan bagi para narapidana. Pendekatan ini menawarkan ruang bagi mereka untuk melakukan dialog internal, merenungkan perbuatan masa lalu, dan mencari pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai kehidupan yang luhur. Proses refleksi ini tidak hanya membantu mereka menyadari kesalahan yang pernah dilakukan, tetapi juga membuka jalan menuju transformasi diri yang lebih baik.

Penjara, meskipun secara fisik membatasi kebebasan, dapat menjadi tempat di mana Dakwah Nafsiyah berperan penting. Melalui perenungan mendalam, narapidana dapat belajar menerima keadaan mereka, berdamai dengan diri sendiri, dan menemukan makna baru dalam hidup. Aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, atau merenungkan ajaran agama menjadi sarana untuk menenangkan jiwa dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Sang Pencipta. Dalam proses ini, mereka dapat merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang bersumber dari pemahaman spiritual, bukan dari dunia materi.

Dengan demikian, kebahagiaan bagi narapidana bukan lagi soal kebebasan fisik, melainkan soal perjalanan menuju ketenangan jiwa yang diilhami oleh refleksi spiritual. Dakwah Nafsiyah, sebagaimana ditekankan oleh Al-Ghazali, menjadi jalan bagi mereka untuk mencapai kebahagiaan meskipun berada dalam kondisi yang serba terbatas. Ini adalah bukti bahwa kebahagiaan dapat ditemukan bahkan di tempat yang paling tidak terduga, selama jiwa mampu menemukan kedamaiannya sendiri. Dalam konteks ini, narapidana tidak hanya menjalani hukuman, tetapi juga menjalani proses penyucian jiwa yang membawa mereka lebih dekat kepada kebahagiaan sejati.

penelitian ini berusaha menggali lebih dalam tentang bagaimana para narapidana di Lapas Banceuy Bandung memaknai kebahagiaan di tengah keterbatasan yang mereka hadapi. Melalui perspektif Dakwah Nafsiyah, penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan baru tentang dimensi spiritual dan psikologis kehidupan para narapidana. Pemahaman ini nantinya dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program pembinaan yang lebih holistik, yang

tidak hanya fokus pada aspek fisik dan keterampilan, tetapi juga menyentuh sisi terdalam jiwa para narapidana. Penelitian tentang makna kebahagiaan bagi narapidana bukanlah hal yang baru dalam dunia akademis.

Pemilihan objek penelitian mengenai *Makna kebahagiaan bagi narapidana di Lapas Banceuy Bandung* didasarkan pada alasan yang relevan dan mendalam. Judul ini diangkat karena kebahagiaan adalah konsep subjektif dengan definisi yang beragam, bergantung pada sudut pandang setiap individu. Banyak orang mengaitkan kebahagiaan dengan kebebasan, sebagaimana dikemukakan oleh M. Quraish Shihab, yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai kondisi hidup yang baik dan menyenangkan, tercipta ketika seseorang merasa bebas, baik secara fisik maupun batin. Kebahagiaan biasanya tercermin dalam perasaan gembira dan nyaman yang dirasakan saat seseorang mencapai sesuatu yang diinginkan atau terbebas dari penderitaan, tekanan, dan rasa sakit.<sup>6</sup>

Fenomenologi Dakwah Nafsiyah digunakan dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi pengalaman kebahagiaan dari sudut pandang narapidana. Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang erat kaitannya dengan kepuasan batin dan perasaan positif yang muncul dari pemenuhan kebutuhan spiritual, emosional, dan sosial. Dalam hal ini, keimanan dan spiritualitas menjadi elemen penting yang menopang kebahagiaan, bahkan dalam kondisi keterbatasan seperti di dalam penjara. Aktivitas spiritual, seperti dzikir,

---

<sup>6</sup> Lailia Hanif Umami And M Ag Khusaeri, “Kebahagiaan Dalam Al-Qur’an Perspektif Buya Hamka Dan M. Quraish Shihab (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar Dengan Tafsir Al-Misbah)” (Iain Surakarta, 2020).

refleksi diri, dan taubat, menjadi cara bagi narapidana untuk menemukan kedamaian dan kebahagiaan batin.<sup>7</sup>

Perspektif ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kondisi eksternal yang sempurna. Dalam situasi hidup yang terbatas dan jauh dari kebebasan, narapidana tetap mampu menemukan kebahagiaan melalui refleksi spiritual dan intrapersonal. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya Dakwah Nafsiyah proses komunikasi batin yang mendalam dalam membentuk pemaknaan kebahagiaan yang autentik.

Judul penelitian ini dipilih untuk menekankan bahwa kebahagiaan bukan sekadar hasil dari situasi eksternal, melainkan berasal dari perjalanan batin dan hubungan spiritual yang mendalam. Melalui refleksi intrapersonal, narapidana mampu menemukan makna kebahagiaan yang memberikan ketenangan batin. Penelitian ini juga bertujuan memberikan wawasan baru tentang bagaimana kebahagiaan dapat diraih dalam keterbatasan, serta menunjukkan peran penting Dakwah Nafsiyah dalam pembinaan mental dan spiritual, khususnya di lembaga pemasyarakatan.

Urgensi penelitian ini terletak pada eksplorasi makna kebahagiaan dalam konteks unik kehidupan narapidana. Bagi sebagian besar orang, kebahagiaan sering kali diasosiasikan dengan kebebasan, kenyamanan, dan kelimpahan. Namun, bagi narapidana, kebahagiaan ditemukan melalui cara yang berbeda, yakni introspeksi dan penguatan nilai-nilai spiritual. Pandangan ini sejalan dengan Abdullah dan

---

<sup>7</sup> Herlian Purbo Jati, "Konsep Kebahagiaan Menurut Suryomentaram Dan Jalaluddin Rahmat" (Fu, N.D.).

Muhammad yang menyatakan bahwa Dakwah Nafsiyah melibatkan komunikasi batin yang mengintegrasikan kesadaran diri, penghayatan agama, dan pemaknaan atas pengalaman religius.<sup>8</sup>

Penelitian ini juga relevan untuk mendukung program pembinaan narapidana di lembaga pemasyarakatan. Temuan-temuannya dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi dakwah yang lebih efektif, tidak hanya untuk transformasi perilaku, tetapi juga untuk pembentukan makna hidup yang lebih mendalam. Dalam jangka panjang, penelitian ini berkontribusi pada literatur komunikasi dakwah dan psikologi kebahagiaan, sekaligus memperluas kajian tentang bagaimana manusia, dalam kondisi apa pun, dapat mencapai kebahagiaan melalui refleksi spiritual dan intrapersonal.

Penelitian ini menggunakan perspektif fenomenologi Alfred Schutz sebagai pisau analisis utama, karena fenomenologi ini berfokus pada makna, pengalaman subjektif, dan interaksi sosial yang menjadi kunci dalam memahami bagaimana para narapidana mengonstruksi realitas mereka. Perspektif fenomenologi Alfred Schutz memberikan kerangka teoretis yang kuat untuk memahami bagaimana para narapidana membangun makna dalam dunia kehidupan mereka (*life-world*). Schutz menekankan bahwa realitas sosial tidak dapat dipisahkan dari interpretasi subjektif individu yang mengalaminya. Dalam konteks kehidupan di lapas, setiap narapidana membangun pemahaman mereka tentang kebahagiaan melalui pengalaman sehari-hari dan interaksi dengan lingkungan sosial yang terbatas namun intens.

---

<sup>8</sup> F Abdullah, "Exploring Emotional And Spiritual Intelligence Of Prophet Muhammad Saw," *Al-Itqan: Journal Of Islamic Sciences And Comparative Studies* 6, No. 4 (2022): 107–25.

Ketika konsep Dakwah Nafsiyah sebagaimana yang dikemukakan oleh Ahmad Mubarak diintegrasikan dengan fenomenologi Schutz, ditemukan irisan yang menarik. Proses Dakwah Nafsiyah, yang melibatkan dialog internal, introspeksi diri, dan perbaikan diri sejalan dengan konsep Schutz tentang bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya. Para narapidana, dalam keterbatasan fisik mereka, justru memiliki kesempatan unik untuk melakukan perjalanan spiritual ke dalam diri mereka sendiri, di mana mereka berperan ganda sebagai pemberi dan penerima pesan dakwah.

## **1.2 Fokus Penelitian**

Kebahagiaan sejati, menurut pandangan M. Quraish Shihab, bukan semata-mata diukur dari kesenangan duniawi atau kondisi fisik yang nyaman, melainkan lebih pada ketenangan batin yang lahir dari keikhlasan, kesetiaan, dan hubungan yang harmonis dengan Sang Pencipta serta sesama manusia. Kebahagiaan ini tercapai melalui proses introspeksi diri, perbaikan diri, dan kesadaran spiritual yang mendalam, yang memungkinkan seseorang menerima ujian hidup dengan sabar dan penuh rasa syukur. Dalam konteks ini, kebahagiaan menjadi sebuah perjalanan batin yang menuntun individu untuk terus memperbaiki diri dan membangun hubungan yang positif, sehingga tercipta kedamaian dan ketenteraman jiwa.

Fenomena ini menjadi sangat relevan ketika dikaji dalam lingkungan yang penuh tantangan seperti Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Banceuy. Para narapidana, yang menghadapi konsekuensi dari kesalahan masa lalu, memiliki kesempatan unik untuk melakukan introspeksi dan perbaikan diri sebagai bagian dari proses rehabilitasi dan pencarian makna kebahagiaan sejati. Melalui refleksi

mendalam dan interaksi sosial di dalam lapas, mereka berupaya menemukan ketenangan batin dan harapan baru yang berlandaskan nilai-nilai spiritual dan kemanusiaan.

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama yang menggambarkan bagaimana para narapidana di Lapas Banceuy memaknai dan menjalani proses kebahagiaan melalui introspeksi dan perbaikan diri, yaitu:

- 1.2.1 Bagaimana para narapidana di Lapas Banceuy memaknai kebahagiaan melalui proses introspeksi dan perbaikan diri?
- 1.2.2 Bagaimana pengalaman para narapidana di Lapas Banceuy dalam melakukan introspeksi dan perbaikan diri?
- 1.2.3 Bagaimana interaksi para narapidana di Lapas Banceuy dalam melakukan introspeksi dan perbaikan diri?

### **1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami makna kebahagiaan menurut para narapidana di Lapas Banceuy Bandung dari perspektif Dakwah Nafsiyah. Dalam konteks ini, kebahagiaan tidak hanya dipandang sebagai kondisi emosional yang sementara, tetapi sebagai suatu proses yang melibatkan perjalanan spiritual dan refleksi mendalam. Secara khusus, penelitian ini ingin mengeksplorasi bagaimana narapidana mengekspresikan diri mereka melalui proses introspeksi dan refleksi spiritual,

serta bagaimana dinamika pengungkapan diri tersebut membentuk pemaknaan kebahagiaan di dalam lingkungan penjara.

Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman hidup yang penuh tantangan di balik jeruji besi, penelitian ini berupaya untuk mengungkap bagaimana narapidana dapat menemukan kembali nilai-nilai yang mungkin telah terlupakan. Proses ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan pemahaman baru tentang diri mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan, menciptakan ruang bagi mereka untuk merasakan kedamaian batin yang sejati, meskipun berada dalam kondisi yang terbatas.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis peran pengungkapan diri dalam program pembinaan di Lapas Banceuy Bandung. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh narapidana berfungsi sebagai sarana untuk membangun koneksi dengan sesama narapidana dan petugas pembinaan. Proses ini dapat memperkuat rasa solidaritas dan dukungan sosial di antara mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada rekonstruksi pemahaman kebahagiaan yang lebih mendalam dan substansial.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru mengenai pengalaman kebahagiaan narapidana, tetapi juga menyoroti pentingnya pendekatan spiritual dan sosial dalam proses rehabilitasi. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pembinaan yang lebih efektif, yang tidak hanya fokus pada aspek hukum dan disiplin, tetapi juga pada pengembangan spiritual dan emosional narapidana. Dengan memahami makna kebahagiaan dari perspektif mereka, kita dapat

menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi proses pemulihan dan reintegrasi mereka ke dalam masyarakat.

### 1.3.2 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan yang signifikan baik dari segi akademis maupun praktis, memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi kebijakan di lapangan

Dari segi akademis, penelitian ini berpotensi memperkaya literatur dalam bidang komunikasi dakwah, psikologi positif, dan studi pemyarakatan. Dengan menawarkan perspektif baru yang menggabungkan konsep kebahagiaan dengan Dakwah Nafsiyah, penelitian ini tidak hanya menambah khazanah pengetahuan yang ada, tetapi juga membuka ruang untuk diskusi yang lebih mendalam mengenai interaksi antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini dapat menghasilkan proposisi teoretis baru yang menjembatani berbagai disiplin ilmu, mendorong kolaborasi antara psikologi, sosiologi, dan studi agama. Hal ini juga dapat mendorong pengembangan metode penelitian yang lebih sensitif terhadap konteks dan etika dalam menggali pengalaman subjektif kelompok marginal seperti narapidana, yang sering kali terabaikan dalam kajian akademis.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan yang kuat untuk merumuskan kebijakan dan program pembinaan di lembaga pemyarakatan yang lebih berpusat pada manusia. Dengan memahami bagaimana narapidana memaknai kebahagiaan, pihak berwenang dapat

merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif dalam memfasilitasi transformasi positif narapidana. Hal ini diharapkan dapat mengurangi tingkat residivisme dan meningkatkan keberhasilan reintegrasi mereka ke dalam masyarakat. Program-program yang dirancang berdasarkan temuan penelitian ini dapat mencakup pelatihan keterampilan hidup, dukungan psikologis, dan kegiatan spiritual yang mendukung pengembangan diri narapidana.

#### **1.4 Landasan Pemikiran**

Kebahagiaan merupakan konsep yang kompleks dan multidimensional, yang telah menjadi fokus kajian berbagai disiplin ilmu, termasuk filsafat, psikologi, dan sosiologi. Dalam konteks ini, pemahaman tentang kebahagiaan sering kali dipengaruhi oleh kondisi dan pengalaman individu. Salah satu pandangan yang menarik datang dari filsuf Albert Camus, yang mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu bentuk kebebasan. Menurut Camus, kebahagiaan tidak hanya terletak pada pencapaian materi atau status sosial, tetapi lebih pada kemampuan individu untuk menemukan makna dan kebebasan dalam hidupnya, meskipun dalam situasi yang sulit.<sup>9</sup>

Dari perspektif ini, kebahagiaan tampaknya menjadi tantangan tersendiri bagi mereka yang hidup dalam keterbatasan, seperti narapidana yang terkurung di balik tembok penjara. Secara logika, kehidupan yang dikelilingi oleh aturan ketat dan pembatasan fisik dapat dianggap bertentangan dengan pencarian kebahagiaan.

---

<sup>9</sup> I Wayan Agus Vijayantera And I Gusti Ngurah Anom, "Refleksi Asas Kebebasan Berkontrak Dalam Memilih Memorandum Of Understanding Sebagai Bentuk Landasan Kerjasama Institusi," *Jurnal Yusthima* 2, No. 1 (2022): 11–28.

Namun, fenomena menarik muncul ketika kita mendengarkan pengalaman individu yang terjebak dalam situasi tersebut. Makna kebahagiaan yang ditelusuri dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan filosofis Plato tentang hakikat kebahagiaan, yang menekankan keterkaitan erat dengan dimensi jiwa.

Plato berpendapat bahwa kebahagiaan tertinggi tidak dapat sepenuhnya dicapai di dunia ini, melainkan hanya ketika jiwa terpisah dari jasad. Menurutnya, kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan dalam jiwa, yang tidak akan mencapai kebahagiaan selama masih terikat pada tubuh dengan segala kebutuhan jasmaninya. Dalam konteks ini, meskipun narapidana hidup dalam keterbatasan fisik, mereka dapat menemukan kebahagiaan melalui proses introspeksi dan perbaikan diri yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa hakikat kebahagiaan menurut Plato terletak pada jiwa, bukan pada jasad, dan bahwa individu dapat mencapai kedamaian dan kebahagiaan batin meskipun terkurung dalam kondisi yang tampaknya tidak mendukung. Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk menggali bagaimana para narapidana memaknai kebahagiaan dalam konteks spiritual dan introspektif, yang sejalan dengan pandangan filosofis yang lebih luas tentang hakikat kebahagiaan itu sendiri.

Dalam konteks narapidana di Lapas Banceuy, meskipun mereka terkurung dalam keterbatasan fisik, pengalaman membaca Al-Qur'an dapat dilihat sebagai bentuk kebebasan spiritual yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan dimensi jiwa mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak selalu bergantung pada kondisi eksternal, tetapi dapat ditemukan dalam pengembangan diri dan hubungan spiritual yang mendalam. Dengan melakukan introspeksi dan

perbaikan pribadi, para narapidana dapat menemukan makna kebahagiaan yang sejati, sejalan dengan pandangan Plato bahwa kebahagiaan terletak pada jiwa. Oleh karena itu, meskipun terkurung dalam penjara, mereka masih memiliki kemampuan untuk mencapai kebahagiaan melalui penghayatan spiritual dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Plato percaya bahwa puncak kebahagiaan yang bisa dirasakan manusia hanya terjadi setelah kematian, di akhirat. Di sana, jiwa berada di bawah cahaya Tuhan dan dapat menyaksikan-Nya. Namun, jika jiwa masih kotor, ia harus melalui berbagai tahapan sebelum akhirnya mencapai "alam akal" di bawah cahaya Tuhan. Pada hakikatnya, jiwa akan kekal abadi di bawah cahaya Tuhan, dan kebahagiaan sejati hanya bisa diraih ketika jiwa berada di akhirat. Perspektif filosofis ini menjadi landasan penting dalam memahami bagaimana para narapidana di Lapas Banceuy memaknai kebahagiaan melalui proses pembersihan jiwa dan introspeksi diri selama menjalani masa hukuman.

Al-Farabi juga memberikan pandangannya tentang kebahagiaan. Menurutnya, kebahagiaan terjadi ketika jiwa manusia menjadi sempurna dalam wujudnya, dan manusia tidak lagi bergantung pada materi dalam eksistensinya. Bagi al-Farabi, kebahagiaan bisa dicapai di dunia maupun di akhirat jika manusia memenuhi empat aspek penting: keutamaan intelektual, keutamaan teoritis, keutamaan moral, dan keutamaan praktis. Selain al-Farabi, ada juga Abu Hamid al-Ghazali yang membahas kebahagiaan dari perspektif sufistik.

Al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan tercapai ketika jiwa berada dalam keadaan tenang, damai, dan tanpa kekurangan. Puncak kebahagiaan hanya dapat diraih ketika seseorang mencapai makrifat Allah. Kebahagiaan makrifat Allah

digambarkan seperti kebahagiaan mata ketika melihat sesuatu yang indah, telinga yang mendengar hal-hal yang indah, dan sebagainya. Konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali adalah kebahagiaan sejati, karena berfokus pada tingkatan kebahagiaan tertinggi, yaitu makrifat Allah. Tidak semua orang bisa mencapai tingkatan ini; hanya mereka yang benar-benar mengenal Allah yang dapat merasakan kebahagiaan sejati.<sup>10</sup>

Dalam pandangan Ibnu Sina, kebahagiaan terdiri dari tiga komponen utama yang saling melengkapi. Pertama, kebahagiaan bersumber dari kebaikan dan nilai-nilai kebenaran universal (*al-khair*), yang menjadi fondasi moral dan spiritual seseorang. Kedua, kebahagiaan juga mencakup rasa kegembiraan (*al-farh*), bukan sekadar kesenangan material, tetapi kebahagiaan yang dirasakan ketika seseorang berhasil melaksanakan nilai-nilai *al-khair* dengan baik dan sempurna. Ketiga, kebahagiaan tertinggi tercapai melalui kedamaian dan ketenteraman batin (*thuma'ninat al-nafs*), yang menghasilkan rasa bahagia yang mendalam, bersifat sangat personal, dan sulit diungkapkan dengan kata-kata.<sup>11</sup>

Pandangan Schopenhauer tentang kebahagiaan, yang menekankan pengendalian kehendak dan penyangkalan terhadap kesenangan fisik, dapat dihubungkan dengan cara narapidana mengalami dan memaknai kebahagiaan selama menjalani hukuman penjara. Menurut Schopenhauer, kebahagiaan tidak terletak pada hal-hal material atau kenikmatan fisik, melainkan pada sikap asketis

---

<sup>10</sup> Jurnal Ilmu Sosial Et Al., "Konsep Kebahagiaan Komaruddin Hidayat Dan Relevansinya Dengan Tasawuf" 2, No. 4 (2024): 716–26.

<sup>11</sup> Jonsi Hunadar, "Konsepsi Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat Dan Tasawuf," *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 11, No. 2 (2024): 297–312.

dan kedamaian batin.<sup>12</sup> Hal ini selaras dengan pemikiran Ibnu Sina, yang menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditemukan melalui introspeksi diri, perbaikan moral, dan hubungan bermakna, meskipun dalam kondisi keterbatasan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebahagiaan diartikan sebagai keadaan yang penuh dengan kesenangan dan ketentraman dalam hidup, baik secara lahir maupun batin; juga dapat diartikan sebagai keberuntungan atau kemujuran yang mencakup aspek fisik dan spiritual. Dalam konteks KBBI, kebahagiaan terbentuk melalui kesenangan dan ketentraman hidup, mencakup aspek lahir dan batin. Secara etimologis, kata "bahagia" berasal dari bahasa Sanskerta "bagja," yang berarti menyenangkan atau suatu keberuntungan. Oleh karena itu, kebahagiaan dapat diartikan sebagai keadaan senang dan tentram, bebas dari hal-hal yang menyusahkan. Kebahagiaan adalah kondisi kesejahteraan yang stabil, sering disertai oleh perasaan gembira, dari rasa suka hingga kegembiraan, dalam menjalani kehidupan sesuai dengan keinginan alamiah.<sup>13</sup>

Dalam konteks narapidana, kebahagiaan sering didefinisikan sebagai rasa damai dan syukur yang mereka temukan di tengah keterbatasan. Mereka mengalami kebahagiaan dari momen-momen kecil seperti menerima kunjungan keluarga, menyelesaikan tugas harian, atau menjalani ibadah yang khuyuuk. Faktor-faktor yang membentuk kebahagiaan mereka meliputi kedekatan spiritual, hubungan sosial yang positif dengan sesama narapidana, serta proses refleksi mendalam yang membantu mereka menemukan makna hidup baru.

---

<sup>12</sup> Gede Agus Siswadi Et Al., "Schopenhauer" 15, No. September (2024): 146–57.

<sup>13</sup> Muhammad Fariz Dwitanto And Innayatul Laili, "Pandangan Hedonisme Dan Eudaimonisme Dalam Mencapai Kebahagiaan," *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya* 28, No. 2 (2022): 38–47, <https://doi.org/10.33503/Paradigma.V28i2.1960>.

Ketika narapidana membandingkan makna kebahagiaan di dalam penjara dengan kehidupan mereka di luar penjara, banyak yang menyadari perbedaan mendasar. Di luar penjara, kebahagiaan sering diasosiasikan dengan kebebasan fisik atau pencapaian duniawi, sedangkan di dalam penjara, kebahagiaan lebih sering ditemukan dalam kedamaian batin dan penerimaan terhadap keadaan. Proses ini menunjukkan bagaimana keterbatasan dapat menjadi katalisator untuk mengembangkan pengendalian diri dan menemukan makna kebahagiaan yang lebih autentik, sebagaimana didefinisikan oleh Schopenhauer dan Ibnu Sina.

Dengan demikian, narapidana yang menjalani hukuman penjara sering kali mengalami transformasi dalam memaknai kebahagiaan. Dari pandangan yang berorientasi pada kenikmatan duniawi, mereka beralih ke pemaknaan yang lebih mendalam dan spiritual, yang diperoleh melalui introspeksi dan penerimaan terhadap kondisi mereka. Proses ini tidak hanya membentuk kebahagiaan mereka selama di penjara tetapi juga menciptakan perspektif baru yang berpotensi mengubah cara mereka menjalani kehidupan setelah keluar dari penjara.

Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan bukan sekadar hasil dari keadaan eksternal, tetapi juga merupakan proses internal yang melibatkan usaha untuk memahami, menerima, dan menemukan makna dari pengalaman hidup, termasuk pengalaman di dalam penjara. Makna kebahagiaan ini mencerminkan kekuatan adaptasi dan ketangguhan manusia dalam menghadapi berbagai situasi.

Dalam Al-Qur'an, kebahagiaan sering diterjemahkan dari kata *sa'id*, sementara lawannya, sengsara, berasal dari kata *saqiy*. Selain *sa'id*, Al-Qur'an juga menggunakan kata *falah*, *najat*, dan *najah* untuk menggambarkan makna

kebahagiaan. Al-Qur'an mengajarkan enam langkah utama untuk mencapai kebahagiaan hidup: pertama, menanamkan keyakinan bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan; kedua, bersyukur atas nikmat yang diberikan serta memiliki sikap ridha, sabar, dan tawakkal atas segala musibah; ketiga, memaafkan orang lain yang berbuat salah; keempat, menghindari prasangka buruk; kelima, menjauhi kebiasaan marah-marah saat menghadapi kesulitan; dan keenam, mengurangi keinginan duniawi melalui sikap zuhud dan qona'ah.<sup>14</sup>

Prinsip-prinsip ini sangat relevan dengan pengalaman narapidana dalam memaknai kebahagiaan selama menjalani hukuman. Kehidupan di balik jeruji besi sering kali mendorong mereka untuk merefleksikan kembali nilai-nilai penting dalam hidup. Dalam keterbatasan, narapidana dapat menemukan kebahagiaan melalui kedamaian batin, hubungan dengan sesama narapidana, atau hubungan spiritual dengan Tuhan, sejalan dengan nilai-nilai seperti bersyukur, sabar, dan tawakkal. Misalnya, keyakinan bahwa kesulitan di penjara suatu saat akan berlalu, atau kemampuan untuk memaafkan kesalahan orang lain, menjadi cara bagi narapidana untuk mencapai kebahagiaan yang mendalam.

Dalam konteks ini, kebahagiaan bagi narapidana sering kali berakar pada hal-hal sederhana dan mendasar, mencerminkan ajaran Al-Qur'an tentang pentingnya ketenangan jiwa, introspeksi, dan pengurangan keinginan duniawi. Dengan mempraktikkan nilai-nilai tersebut, narapidana mampu menciptakan

---

<sup>14</sup> Khairul Hamim, "Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Filsafat," *Tasamuh* 13, No. 2 (2016): 131-32.

makna kebahagiaan yang baru, meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan.

Menurut Al-Farabi, kebahagiaan sejati bersifat abadi dan tidak terkait dengan kenikmatan material atau fisik. Sebaliknya, kebahagiaan yang dimaksud adalah kenikmatan yang mampu meningkatkan kualitas ibadah dan memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Dalam pandangan ini, kebahagiaan berorientasi pada kebaikan, di mana tindakan manusia tidak hanya diarahkan pada tujuan duniawi, tetapi juga harus memperhatikan hukum-hukum Tuhan. Artinya, setiap perbuatan tidak boleh hanya mempertimbangkan aspek kemanusiaan semata, melainkan juga kepentingan Ilahi. Ketika hati manusia tergerak kepada Tuhan, secara alami mereka terdorong untuk melakukan perbuatan baik dalam kehidupan sehari-hari.<sup>15</sup>

Pemikiran Al-Farabi ini selaras dengan pengalaman narapidana dalam mencari makna kebahagiaan di tengah keterbatasan. Di penjara, banyak narapidana yang mulai merefleksikan kehidupan mereka, menemukan kembali tujuan hidup, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Kebahagiaan yang mereka rasakan tidak lagi berpusat pada kenikmatan fisik atau material, melainkan pada kedamaian batin dan peningkatan kualitas ibadah. Dalam keterbatasan yang memisahkan mereka dari dunia luar, fokus pada nilai-nilai spiritual menjadi cara bagi narapidana untuk menciptakan kebahagiaan yang mendalam dan autentik.

---

<sup>15</sup> Muhamad Fajar Pramono Et Al., “Analisis Perbandingan Thomas Aquinas Dan Al-Farabi Dalam Konsep Kebahagiaan Untuk Membentuk Negara Ideal,” *Al Hamra: Jurnal Studi Islam* 5, No. 1 (2024): 71–84.

Dengan memahami bahwa kebahagiaan sejati melibatkan kebaikan yang berorientasi pada Tuhan, narapidana tidak hanya berupaya memperbaiki diri secara pribadi, tetapi juga terdorong untuk berbuat baik kepada sesama, sekaligus menjalani hidup yang lebih bermakna di tengah segala tantangan yang dihadapi. Hal ini memperlihatkan bahwa kebahagiaan bukanlah semata-mata hasil dari kondisi eksternal, melainkan buah dari perjalanan spiritual dan refleksi mendalam terhadap makna hidup.

Faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan narapidana di penjara sangat beragam, namun yang paling fundamental adalah aspek spiritual, khususnya dzikir kepada Allah. Berbagai motif dapat memengaruhi ketenangan dan kebahagiaan manusia, seperti shalat, zakat, amal, puasa, dan ziarah, tetapi dzikir memiliki keistimewaan tersendiri karena dapat dilakukan oleh semua orang dalam berbagai keadaan dan lingkungan. Dzikir memiliki pengaruh yang sangat menentukan pada kebahagiaan manusia, sebaliknya ketika seseorang lalai dari mengingat Allah, kebahagiaannya seolah ditarik keluar dari dadanya, menyisakan perasaan sedih, sesak, dan kehampaan hidup. Dalam konteks kehidupan di penjara, hal ini terbukti melalui berbagai bentuk dukungan seperti kehadiran keluarga, teman, atau petugas penjara yang dapat menjadi sumber kebahagiaan yang signifikan. Para narapidana yang secara konsisten melakukan dzikir dan refleksi spiritual melaporkan tingkat ketenangan dan kebahagiaan yang lebih tinggi, bahkan di tengah keterbatasan fisik yang mereka hadapi. Aktivitas positif seperti belajar, bekerja, atau berkarya, ketika dipadukan dengan praktik dzikir yang konsisten, menciptakan rasa pencapaian yang

lebih bermakna dan membantu mereka merasakan kebahagiaan sejati di tengah situasi yang menantang.<sup>16</sup>

Secara lebih umum, faktor kebahagiaan dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Menurut Seligman faktor internal meliputi kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan di masa sekarang, dan optimisme terhadap masa depan. Herbiyati D. Menambahkan bahwa faktor internal ini juga mencakup perasaan optimis, usaha untuk mendapatkan dukungan, kemampuan membahagiakan orang tua, kebersamaan dalam keluarga, serta kesehatan yang baik. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup aspek seperti kondisi finansial atau tiadanya kemiskinan, pernikahan terutama jika dikaruniai anak kehidupan sosial yang memuaskan, kesehatan subjektif, dan keberagaman yang mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial. Selain itu, emosi positif seperti rasa gembira, ingin tahu, cinta, dan bangga, serta variabel lain seperti usia, pendidikan, produktivitas, dan ketersediaan fasilitas juga menjadi penentu penting kebahagiaan.<sup>17</sup> Dalam konteks kehidupan di penjara, berbagai faktor ini dapat diadaptasi, di mana dukungan sosial, refleksi spiritual, dan rasa pencapaian menjadi hal utama yang menopang kebahagiaan narapidana meskipun dalam keterbatasan.

Menurut Jalaluddin Rakhmat, kebahagiaan adalah keadaan psikologis yang erat kaitannya dengan kepuasan batin dan perasaan positif yang muncul dari pemenuhan kebutuhan spiritual, emosional, dan sosial. Keimanan dan spiritualitas menjadi salah satu faktor utama kebahagiaan, di mana hubungan yang mendalam

---

<sup>16</sup> Mohammad Bisri, "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani," *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 7, No. 2 (2017): 87–102.

<sup>17</sup> Zaenal Abidin, "Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar," *Jurnal Psikologi Integratif* 5, No. 1 (2017): 32–46.

dengan Tuhan memberikan ketenangan batin, makna hidup, dan kekuatan dalam menghadapi tantangan. Ia menekankan pentingnya zikir, doa, dan ibadah sebagai cara mendekatkan diri kepada Tuhan untuk meraih kebahagiaan sejati. Selain itu, hubungan sosial juga memainkan peran penting, di mana interaksi yang penuh kasih sayang, empati, dan dukungan sosial dalam keluarga, pertemanan, maupun masyarakat dapat meningkatkan rasa bahagia seseorang.<sup>18</sup>

Jalaluddin Rakhmat juga menyoroti pentingnya perilaku altruistik, yaitu melakukan perbuatan baik kepada orang lain tanpa pamrih. Dengan memberi dan berbagi, seseorang dapat menciptakan rasa makna dan koneksi dengan orang lain, yang memperkuat perasaan bahagia. Di samping itu, kemampuan mengelola emosi negatif, seperti marah, iri, dan cemas, juga merupakan kunci kebahagiaan. Kesabaran, tawakkal, dan penerimaan terhadap takdir membantu menjaga ketenangan batin. Pola pikir positif, seperti optimisme dan kemampuan melihat sisi baik dari setiap situasi, juga menjadi elemen penting kebahagiaan. Fokus pada hal-hal baik yang dimiliki, alih-alih mengeluhkan kekurangan, dapat meningkatkan rasa syukur dan kebahagiaan. Dengan memahami dan menerapkan faktor-faktor ini, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan bermakna, baik bagi diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

Namun, kebahagiaan yang dirasakan di penjara sering kali dibandingkan dengan kehidupan sebelum mereka menjalani hukuman. Banyak narapidana yang merasa bahwa kebahagiaan di penjara memiliki sifat yang lebih sederhana, tetapi

---

<sup>18</sup> Herlian Purbo Jati, "Konsep Kebahagiaan Menurut Suryomentaram Dan Jalaluddin Rahmat" (Fu, N.D.).

mendalam. Mereka mulai menghargai hal-hal kecil yang mungkin tidak dianggap penting dalam kehidupan sebelumnya, seperti ketenangan hati, waktu untuk introspeksi, atau interaksi yang bermakna dengan orang lain. Perbandingan ini menjadi refleksi penting dalam memahami bagaimana pengalaman hidup di penjara dapat mengubah cara pandang mereka terhadap kebahagiaan.

Konsep kebahagiaan menurut para filsuf Islam seperti Al-Ghazali dan Al-Farabi berpendapat bahwa momen kebahagiaan tertinggi dapat tercapai melalui kesempurnaan akal, yang berpuncak pada pemahaman bahwa segala keteraturan di bumi ini berasal dari kehendak Allah. Dengan menyadari hal ini, manusia akan selalu bersyukur dan tidak mudah merasa kecewa atau bersedih, karena mereka meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah. Kebahagiaan dalam pandangan filsuf Muslim dapat dicapai dengan mengetahui dan meyakini bahwa Allah adalah segalanya, dan salah satu cara untuk meraihnya adalah melalui rasa syukur. Mereka yang bersyukur akan mendapatkan kebahagiaan yang berlipat ganda, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>19</sup>

Buya Hamka, atau Haji Abdul Malik Karim Amrullah, dalam bukunya *Tasawuf Modern*, menguraikan berbagai pandangan tentang momen kebahagiaan dari tokoh-tokoh besar dengan sudut pandang yang berbeda. Ia mengutip pendapat Khalid al-Barmaky, Hutai'ah, Zaid bin Tsabit, Ibnu Khaldun, dan Abu Bakar Ar-Razi. Yahya bin Khalid al-Barmaky, wazir terkenal di masa Daulat Bani Abbas, mendefinisikan kebahagiaan sebagai harmoni dalam perilaku, kekuatan ingatan,

---

<sup>19</sup> Khoirul Umam And Annas Muhammad Isa, "Islamisasi Konsep Kebahagiaan Menurut Barat," *Reflektika* 19, No. 1 (2024): 1–32.

kebijaksanaan akal, serta ketenangan dan kesabaran dalam mencapai tujuan. Sementara itu, Hutai'ah dalam syairnya menekankan bahwa kebahagiaan tidak terletak pada kekayaan materi, melainkan pada ketakwaan kepada Allah sebagai bekal terbaik.<sup>20</sup>

Dalam konteks kehidupan narapidana, kebahagiaan yang mereka rasakan di penjara sering kali berkaitan dengan sikap penerimaan terhadap keadaan dan rasa syukur atas apa yang masih bisa mereka capai meskipun hidup dalam keterbatasan. Momen-momen seperti keberhasilan kecil dalam aktivitas sehari-hari, dukungan dari sesama narapidana, atau hubungan yang baik dengan petugas penjara dan keluarga menjadi sumber kebahagiaan yang mendalam. Interaksi sosial yang penuh kasih serta kegiatan produktif memungkinkan mereka merasakan makna hidup yang lebih dalam dan memperkuat rasa syukur.

Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan sejati terletak pada mengikuti jalan kenabian, yaitu dengan menyucikan diri dari akhlak tercela, menggantinya dengan ilmu dan hikmah, serta menapaki jalan terang yang berlandaskan wahyu. Pandangan ini relevan dalam memahami bagaimana narapidana membangun makna kebahagiaan melalui Dakwah Nafsiyah yang bersifat reflektif dan mendalam.<sup>21</sup>

Melalui refleksi spiritual, narapidana merenungi hubungan mereka dengan Allah, sehingga mampu memahami dan merasakan kebahagiaan yang bersumber

---

<sup>20</sup> Ade Lutfi Nugraha Putra, "Kebahagiaan Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern," *Jurnal Peradaban* 2, No. 2 (2023): 47–66, <https://doi.org/10.51353/Jpb.V2i2.731>.

<sup>21</sup> Ade Lutfi Nugraha Putra And Magister Ilmu Agama Islam, "Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern," N.D.

dari kedekatan dengan-Nya. Introspeksi diri menjadi sarana untuk mengevaluasi akhlak, memperbaiki kesalahan, dan menggali nilai-nilai agama yang membantu mereka menemukan makna hidup yang lebih besar. Pemahaman agama ini, selaras dengan ajaran kenabian, menjadi fondasi bagi narapidana untuk menyucikan diri dan menanamkan hikmah dalam kehidupan sehari-hari.

Pengalaman religius tertentu, seperti doa, zikir, atau kegiatan keagamaan di dalam penjara, sering kali menjadi momen transformatif yang mengubah cara pandang narapidana terhadap kebahagiaan. Mereka mulai melihat kebahagiaan tidak lagi sebagai sesuatu yang bersifat material atau duniawi, melainkan sebagai rasa syukur, ketenangan batin, dan penerimaan terhadap kehendak Allah. Dalam konteks ini, Dakwah Nafsiyah berperan sebagai sarana bagi narapidana untuk menapaki jalan kenabian yang diterangkan oleh Al-Ghazali, membawa mereka pada kebahagiaan yang hakiki.

Menurut M. Quraish Shihab, kebahagiaan adalah kondisi yang baik dan menyenangkan menurut perspektif setiap individu. Kebahagiaan tercermin sebagai perasaan gembira dan nyaman di dalam hati, yang muncul ketika seseorang berhasil meraih sesuatu yang disenangi atau setidaknya terbebas dari rasa sakit, penderitaan, dan tekanan batin.<sup>22</sup>

Pandangan ini harusnya selaras dengan cara narapidana membentuk pengalaman kebahagiaan mereka melalui Dakwah Nafsiyah. Refleksi spiritual membantu narapidana memahami hubungan mereka dengan Allah dan merasakan

---

<sup>22</sup> Lailia Hanif Umami And M Ag Khusaeri, "Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Buya Hamka Dan M. Quraish Shihab (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar Dengan Tafsir Al-Misbah)" (Iain Surakarta, 2020).

kebahagiaan meskipun dalam kondisi terbatas. Dengan introspeksi diri, mereka mengevaluasi perasaan, pikiran, dan tindakan, lalu menggali pemahaman agama yang memberikan makna baru dalam hidup mereka.

Dalam "*Membumikan Al-Qur'an*", M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa kebahagiaan sejati dalam Islam berakar dari kesadaran akan makna hidup, kedekatan dengan Allah, dan ketenangan batin. Pandangan ini sejalan dengan pengalaman religius tertentu yang sering dialami individu, seperti melalui shalat, zikir, atau membaca Al-Qur'an. Momen-momen ini sering kali menjadi titik balik signifikan yang mengubah cara pandang seseorang terhadap kebahagiaan, terutama ketika mereka menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari pencapaian duniawi, tetapi juga dari ketenangan batin, rasa syukur, dan penerimaan terhadap kehendak Allah.

Dalam proses introspeksi diri menuju perubahan perilaku yang lebih baik, aspek spiritual sering menjadi fondasi yang memberikan kekuatan dan arah. Salah satu praktik yang sangat berpengaruh adalah dzikir kepada Allah. Dzikir tidak hanya menjadi sarana untuk mengingat Sang Pencipta, tetapi juga membantu seseorang merenungkan makna hidup, memahami kesalahan di masa lalu, dan menemukan jalan untuk memperbaiki diri. Dalam berbagai kondisi dan lingkungan, dzikir memberikan ketenangan batin yang mendalam, menjadi pengingat bahwa Allah selalu hadir untuk memberikan pertolongan dan ampunan.

Pengalaman introspeksi ini mengungkapkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir memiliki keistimewaan karena dapat dilakukan kapan saja, bahkan dalam keadaan paling sulit sekalipun. Ketika seseorang konsisten dalam mengingat Allah,

perasaan damai dan kebahagiaan secara perlahan hadir, menggantikan kegelisahan dan kekosongan yang sebelumnya memenuhi hati. Sebaliknya, saat lalai dari mengingat Allah, hati sering kali terasa sempit, dipenuhi perasaan sedih, dan kehilangan arah.

Perjalanan menuju perubahan perilaku ini juga mencakup pengakuan atas kelemahan diri, sekaligus usaha untuk bangkit dengan memperkuat hubungan dengan Allah. Praktik seperti sholat, zakat, amal, puasa, dan dzikir menjadi alat yang efektif untuk membentuk kebiasaan baru yang lebih positif. Dalam proses ini, dzikir menempati peran istimewa karena mampu memberikan ketenangan di tengah kekacauan pikiran, menghubungkan jiwa dengan Sang Pencipta, dan membuka pintu bagi perubahan yang bermakna. Bagi seseorang yang benar-benar bertekad untuk memperbaiki diri, introspeksi ini menjadi momen transformasi yang mendalam, membimbing mereka menuju kehidupan yang lebih baik dan penuh berkah.<sup>23</sup>

Dalam konteks kehidupan di penjara, proses Dakwah Nafsiyah melalui muhasabah dan perenungan diri terhadap ajaran-ajaran Islam memegang peranan vital dalam membangun kesadaran spiritual. Dakwah Nafsiyah memungkinkan para narapidana untuk merenungkan pengalaman spiritual mereka, menginternalisasi nilai-nilai Islam, dan menemukan kedamaian batin. Sebagaimana didefinisikan oleh M. Quraish Shihab, kebahagiaan adalah kondisi di mana hati menjadi nyaman, bebas dari tekanan batin, dan dipenuhi keyakinan kepada Allah. Hal ini terbukti

---

<sup>23</sup> Yusi Tri Hastuti, Sri Haryati, And Kasori Mujahid, "Konsep Manusia Dan Kebahagiaan," *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora* 5, No. 3 (2024): 217–29, <https://doi.org/10.59059/Tabsyir.V5i3.1503>.

melalui berbagai bentuk dukungan seperti kehadiran keluarga, teman, atau petugas penjara yang dapat menjadi sumber kebahagiaan yang signifikan.

Para narapidana yang secara konsisten melakukan dzikir dan refleksi spiritual melaporkan tingkat ketenangan dan kebahagiaan yang lebih tinggi, bahkan di tengah keterbatasan fisik yang mereka hadapi. Aktivitas positif seperti belajar, bekerja, atau berkarya, ketika dipadukan dengan praktik dzikir yang konsisten dan Dakwah Nafsiyah, menciptakan rasa pencapaian yang lebih bermakna. Proses ini tidak hanya membantu mereka merasakan kebahagiaan sejati di tengah situasi yang menantang, tetapi juga menjadi sarana transformasi batin yang membimbing mereka menuju kebahagiaan hakiki.

Konsep ini sejalan dengan pemikiran mendalam yang dipaparkan oleh dr. Bondan Agus Suryanto dalam karya monumentalnya yang berjudul "Six Basic Energy: Mengungkap Rahasia Hidup Sehat, Sukses, dan Bahagia". Dalam kajiannya yang komprehensif, beliau menguraikan bahwa aktivitas spiritual seperti meditasi, suluk, dan zikir, apabila dilaksanakan dengan tingkat konsentrasi dan kekhusyukan yang optimal, memiliki kekuatan untuk mengantarkan seseorang menuju dimensi ketenangan batin yang sangat mendalam dan transendental.

Pada tahapan-tahapan tertentu dalam perjalanan spiritual, praktik-praktik tersebut terbukti mampu menghadirkan pengalaman kebahagiaan yang melampaui batasan-batasan duniawi. Kebahagiaan ini bersumber dari harmonisasi kedamaian internal yang tumbuh secara organik dan penguatan hubungan spiritual yang intens dengan Allah SWT sebagai Sang Pencipta. Manifestasi kebahagiaan semacam ini merupakan pencapaian yang jauh melampaui kesenangan temporal dan superfisial.

Perpaduan antara pendekatan Dakwah Nafsiyah dan implementasi praktik-praktik spiritual tersebut memberikan bukti empiris bahwa kebahagiaan hakiki dapat diperoleh melalui serangkaian proses yang meliputi introspeksi mendalam, muhasabah yang berkelanjutan, serta pemupukan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Kesemua elemen ini bermuara pada terbentuknya fondasi psikologis dan spiritual yang kokoh, yang memberikan kekuatan internal bagi seseorang untuk menjalani kehidupan dengan penuh makna, keberkahan, dan ketenangan yang hakiki.

Dalam proses introspeksi dan perbaikan diri, aspek spiritual sering kali menjadi elemen paling mendasar yang memengaruhi kebahagiaan seseorang. Ibn Qayyim Al-Jauziyah menegaskan bahwa "Hati manusia hanya akan mencapai ketenangan sejati melalui dzikir kepada Allah." Proses introspeksi diri kerap melibatkan pencarian makna hidup yang mendalam, dan dzikir menjadi salah satu cara yang efektif untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, memberikan ketenangan batin meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan atau keterbatasan.

Imam Al-Ghazali juga menggarisbawahi bahwa "Kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan jiwa dengan Allah, sementara hati yang jauh dari-Nya akan dipenuhi kegelisahan dan kehampaan." Dalam perjalanan introspeksi, refleksi spiritual membantu seseorang mengurai berbagai perasaan negatif, menggantinya dengan ketenangan dan harapan. Proses ini memberikan ruang bagi individu untuk mengenali kelemahan diri sekaligus memperbaikinya, dengan menjadikan ibadah

seperti dzikir, shalat, atau puasa sebagai sarana untuk memperkuat hubungan dengan Allah.

Selain itu, Al-Farabi menekankan pentingnya dukungan sosial dalam proses perbaikan diri. Menurutnya, "Hubungan yang baik dengan sesama manusia dapat memperkuat ketenangan jiwa dan menciptakan kebahagiaan." Dalam konteks introspeksi, interaksi dengan keluarga, teman, atau komunitas memberikan dorongan moral yang signifikan, membantu individu merasa lebih dihargai dan diterima. Dukungan ini, dikombinasikan dengan praktik spiritual yang konsisten, menciptakan landasan yang kokoh bagi transformasi diri.

Sebagaimana dikatakan oleh Rumi, "Ketika jiwa menemukan kedamaian melalui hubungan yang erat dengan Sang Pencipta, maka kebahagiaan sejati akan terpancar." Pengalaman introspeksi yang dipadukan dengan refleksi spiritual ini tidak hanya memperkuat keimanan, tetapi juga membuka jalan bagi individu untuk membangun dirinya menjadi pribadi yang lebih baik, bahkan di tengah keterbatasan dan tantangan hidup.

Interaksi para narapidana di Lapas Banceuy dalam proses introspeksi dan perbaikan diri menunjukkan bagaimana lingkungan sosial dan spiritual dapat menjadi faktor penting dalam membentuk perubahan perilaku. Dalam lingkungan penjara, para narapidana sering kali menemukan diri mereka dalam situasi yang memungkinkan refleksi mendalam terhadap tindakan masa lalu, yang menjadi langkah awal untuk memperbaiki diri. Interaksi dengan sesama narapidana, petugas, maupun tokoh agama menciptakan ruang untuk saling mendukung,

berbagi pengalaman, dan memotivasi satu sama lain menuju kehidupan yang lebih baik.

Dalam konteks introspeksi, pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyah sangat relevan. Beliau menyatakan bahwa "Ketika hati manusia dipenuhi dzikir dan mengingat Allah, maka ketenangan akan menyelimuti jiwa, dan inilah langkah pertama menuju perbaikan diri." Pernyataan ini dapat ditemukan dalam karyanya *Madarij As-Salikin* yang membahas perjalanan spiritual manusia.<sup>24</sup>

Selain itu, Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa "Perubahan diri dimulai dengan kesadaran atas kesalahan masa lalu, diikuti oleh tekad untuk memperbaikinya melalui hubungan yang erat dengan Allah." Buku ini merupakan referensi klasik yang dapat diakses untuk memahami lebih lanjut tentang pentingnya introspeksi dalam membentuk karakter.

Pendekatan sosial dalam interaksi juga ditegaskan oleh Al-Farabi, yang menyatakan bahwa "Kebahagiaan individu tidak dapat dipisahkan dari interaksi yang baik dengan komunitasnya, di mana dukungan sosial memainkan peran signifikan dalam proses perbaikan diri." Pandangannya ini dijelaskan dalam buku *The Virtuous City (Al-Madina Al-Fadila)*, yang menekankan pentingnya hubungan sosial dalam mencapai harmoni dan kebahagiaan.<sup>25</sup>

Melalui dukungan spiritual, interaksi positif, dan refleksi mendalam, para narapidana dapat membangun kembali identitas diri yang lebih baik. Referensi-

---

<sup>24</sup> Muhammad Habib Fathuddin, "Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab *Madarijus Shalikin* Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Tadbir Muwahhid* 5, No. 2 (2016).

<sup>25</sup> Anar Tanabayeva Et Al., "Al-Farabi's Humanistic Principles And 'Virtuous City,'" *The European Proceedings Of Social & Behavioural Sciences* 15405 (2015): 124–29.

referensi di atas dapat diakses untuk mendalami pemikiran para tokoh terkait introspeksi, spiritualitas, dan perbaikan diri.

