BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu pasti menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan dalam hidup. Selain itu, kehidupan manusia juga dipenuhi dengan beragam keinginan dan harapan. Dari sekian banyak harapan, kebahagiaan menjadi tujuan utama yang ingin dicapai. Namun, karena perbedaan latar belakang dan dinamika kehidupan, makna kebahagiaan pun menjadi beragam. Bagi sebagian orang, kebahagiaan terletak pada harta dan kekayaan, sementara bagi yang lain, karier dan jabatan menjadi sumber kebahagiaan. Bahkan, ada pula yang menganggap bahwa terbebas dari segala permasalahan merupakan bentuk kebahagiaan. Jika kehidupan tidak selaras dengan tingkat kebahagiaan, manusia akan merasakan kehampaan. Abad ke-21 ditandai dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih serta serba canggih. Namun, kemajuan tersebut belum mampu memenuhi kebutuhan manusia dalam meraih kebahagiaan. Di era modern ini, banyak orang justru diliputi kegelisahan, kecemasan, stres, serta berbagai gangguan kejiwaan. Fokus yang berlebihan pada materi dan duniawi tampaknya hanya menambah beban hidup dan mengaburkan pemahaman tentang makna kebahagiaan yang sebenarnya. Seperti apa yang dikatakan oleh Sayyed Hossein Nasr dalam (Suhada et al., 2022:181), bahwa manusia modern tengah mengalami kehampaan spiritual, krisis makna, dan mengalami keterasingan, hal tersebut menyebabkan manusia modern kehilangan harapan akan kebahagiaan di masa depan.

Menurut temuan penelitian *Monitoring the Future* yang didukung oleh pemerintah AS (Twenge & Campbell, 2010:83), seseorang yang terlalu terikat dengan gadget justru memiliki kemungkinan lebih besar untuk merasa tidak bahagia. Teori ini menjelaskan bahwa manusia masa kini tidak lebih malas atau mudah bosan dibandingkan generasi 1990-an, tetapi mereka cenderung terbebani oleh tekanan emosional serta kecemasan mengenai kemampuan

mereka dalam menghadapi tanggung jawab dan beban hidup yang semakin besar. Penelitian yang dilakukan oleh (Kramer et al., 2014) menunjukkan adanya pengaruh media sosial terhadap emosi penggunanya. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa individu yang sering terpapar konten negatif di media sosial cenderung membagikan konten serupa. Sebaliknya, jika seseorang lebih sering melihat konten positif, maka kecenderungan untuk memposting hal-hal positif juga meningkat. Namun, peneliti juga menemukan fenomena bahwa penggunaan media sosial dapat memicu perubahan suasana hati, terutama karena individu mulai membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di dunia maya. Hal ini semakin nyata ketika seseorang melihat kebahagiaan orang lain, yang dapat menimbulkan perasaan iri dan kesedihan. Kemudahan akses terhadap media sosial yang begitu luas dan cepat memungkinkan seseorang memperoleh berbagai informasi dalam waktu singkat. Akibatnya, mereka rentan mengalami perubahan emosional yang ekstrem, terutama emosi negatif seperti kekhawatiran, kecemasan, kegelisahan, stres, dan bahkan depresi. Hal ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti komentar negatif, gaya hidup orang lain, informasi yang tidak menyenangkan tentang hal yang mereka sukai, berita, politik, serta berbagai aspek lainnya yang beredar di media sosial.

Berdasarkan wawancara peneliti pada pengguna sosial media, bahwa sosial media dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Narasumber berinisial A meneyebutkan bahwa media sosial dapat menimbulkan kecemburuan sosial dan insecure yang tentunya dapat menimbulkan ketidakbahagiaan. Narasumber berinisial D menyebutkan media sosial berdampak pada dirinya yang selalu merasa kurang ketika melihat postingan orang lain, dan narasumber berinisal H menyebutkan bahwa media sosial mempengaruhi emosi dari dunia maya hingga terbawa ke dunia nyata.

Berbagai permasalahan psikologis di atas merupakan hal yang kerap terjadi pada setiap manusia sehingga dalam menjalani kehidupan manusia perlu merasakan berbagai hal positif dan meraih tujuan yang diinginkan. Manusia dan kebahagiaan ibarat dua sisi mata uang yang mustahil untuk di pisah. Karena

kebahagiaan menjadi tujuan akhir yang ingin di capai atau diraih oleh manusia. Proses mencari kebahagiaan ini pun manusia begitu beragam dalam menggapainya. Bahkan ironisnya, terkadang sebagian orang menjadikan obat-obat terlarang untuk mereka melampiaskan kesengsaraan hidup yang mereka alami. Kebahagiaan adalah sesuatu yang sangat penting dan mendasar dalam kebutuhan manusia. Maka, posisi kebahagian dalam kehidupan manusia menjadi prioritas utama untuk mencapai kebahagiaan dapat ditempuh dengan jalan mengontrol jiwa dan berfikir rasional (Abdul Munib dan Fahrurrazi, 2021:140).

Hamka dalam (Muttaqin, 2023:109) menjelaskan bahwa tubuh dan jiwa memiliki hubungan yang erat, di mana kebahagiaan seseorang dapat tercapai ketika keduanya berada dalam kondisi yang sehat. Keterkaitan ini dapat dibuktikan melalui emosi seperti kemarahan. Ketika seseorang merasa marah, tubuhnya akan merespons dengan gejala fisik, seperti mata yang memerah dan pernapasan yang menjadi tidak teratur. Dalam penciptaan manusia, Allah membentuknya dengan dua aspek utama, yaitu jasmani dan ruh atau jiwa, yang saling melengkapi dalam menjalani kehidupan. Dalam penciptaan manusia Allah menciptakan manusia dengan jasmani dan ruh atau jiwanya. Berdasarkan pemaparan Ustadz Adi Hidayat pada pengkajian Isra Mikraj Nabi Muhammad SAW dalam video youtube yang diunggah Kemendikdasmen mengenai manusia, bahwa manusia memiliki tiga unsur seperti fisik, akal dan ruh. Manusia akan berperan optimal jika mampu mengoptimalkan ketiga unsur ini. Jiwa atau nafs berkontribusi penting karena tubuh manusia digerakan atas perintah jiwa. Jika jiwanya baik maka badannya pun akan baik (Kemendikdasmen, 2025).

Secara alami, setiap manusia menginginkan kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupannya, baik secara fisik maupun batin. Dari segi fisik, manusia mendambakan kondisi tubuh yang ideal, sedangkan secara batin, mereka mencari ketenangan dan kebahagiaan. Kebahagiaan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan, sehingga setiap individu pasti berusaha untuk mencapainya. Oleh karena itu, konsep kebahagiaan terus berkembang melalui

berbagai pemikiran. Isu mengenai kebahagiaan telah menjadi topik utama yang dikaji oleh para sastrawan, agamawan, dan filsuf selama berabad-abad. Dalam berbagai bahasa, istilah kebahagiaan memiliki makna yang berkaitan dengan keberuntungan dan kejadian baik. Misalnya, dalam bahasa Inggris disebut *Happiness*, dalam bahasa Jerman *Glück,* dalam bahasa Latin *Felicitas*, dalam bahasa Yunani *Eutychia* dan *Eudaimonia,* serta dalam bahasa Arab *Falah* dan *Sa'adah*. Sementara itu, dalam bahasa Cina (*Xing Fu),* kebahagiaan terdiri dari kombinasi kata yang berarti "beruntung" dan "nasib baik." Setiap individu, terlepas dari usia dan latar belakangnya, memiliki pemahaman yang berbeda mengenai kebahagiaan, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan nilai-nilai yang dianutnya (Lutfi et al., 2022:47).

Selain itu, kesadaran masyarakat akan kesehatan mental yang meningkat karena berbagai permasalahan jiwa yang muncul akibat sosial media yang terjadi inilah yang membuat buku kebahagiaan menjadi semakin diminati masyarakat. Fahruddin Faiz merupakan seorang akademisi, intelektual muslim, sekaligus pendakwah yang dikenal luas melalui kajian-kajian yang rutin ia sampaikan menulis buku mengenai kebahagian, salah satunya kebahagiaan menurut tokoh besar Al-Ghazali. Ciri khas beliau adalah kemampuannya dalam merangkai bahasa sederhana, menyentuh, dan penuh makna. Kajian dilakukan secara konsisten dan dibagikan melalui kanal YouTube dan media sosial lainnya, sehingga menjangkau kalangan muda dan masyarakat luas. Tidak sedikit dari pengikutnya yang merasa tercerahkan dan terinspirasi.

Menurut (Fahruddin Faiz, 2024:14) Pengetahuan dan wawasan menjadi ibarat senjata atau alat yang menjadi andalan dalam menghadapi ragam dan dinamika hidup. Semakin banyak senjata dan alat yang dimiliki, maka akan semakin mudah dalam menyikapi dan menyelsaikan masalah dalam kehidupan. Ibarat seperti sendok, pisau dan gelas yang dimiliki. Sendok digunakan untuk makan, pisau untuk mengiris buah, dan gelas untuk minum air. Jika hanya memiliki pisau maka tidak hanya mengiris buah, makan, minum dan pun menggunakan pisau, maka buku ini hadir untuk menyikapi berbagai macam prepesktif mengenai konsep kebahagiaan. Oleh karena itu, penulis tertarik dan

mengangkat judul *"Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali Perspektif Fahruddin Faiz Dalam Buku Filsafat Kebahagiaan"*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya meliputi:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali?
2. Bagaimana konsep kebahagiaan Al-Ghazali perspektif Fahruddin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan?

C. Tujuan Penelitian

Menindak lanjuti rumusan masalah diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali
2. Untuk mengetahui konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali perspektif Fahruddin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan

D. Manfaat Penelitian

Peneliti memiliki harapan agar penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat baik secara teoritis ataupun secara praktis bagi para pembaca:

1. Manfaat Teoritis

   Dalam penelitian dari skripsi ini, peneliti berharap dapat memberikan wawasan baru bagi perkembangan dan kontribusi teori ajaran ilmu khususnya pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Peneliti ini berharap dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori-teori dalam psikologi maupun tasawuf dan yang berhubungan dengan konsep kebahagiaan sehingga nantinya ilmu tersebut dapat dikembangkan secara lebih luas dan terarah serta dapat digunakan oleh berbagai pihak yang membutukan.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi mahasiswa dan peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian awal atau acuan dalam memahami dan meneliti konsep kebahagiaan, baik dari perspektif Al-Ghazali maupun dari tafsiran tokoh kontemporer seperti Fahruddin Faiz.

Hasil penelitian ini juga bisa menjadi pijakan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi lebih jauh tema kebahagiaan.

b. Bagi pembaca, selain untuk memperkaya litelature, penlitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai cara untuk menemukan kebahagiaan dalam dirinya yang nantinya dapat mendorong pembaca untuk menebar kebahagiaan disekitarnya.

E. Kerangka Berfikir

Manusia sering kali merasa belum mencapai kebahagiaan, meskipun telah memiliki kelimpahan dalam hal materi, seperti harta, jabatan, ilmu pengetahuan, dan kesehatan. Kepemilikan tersebut tidak serta-merta menjamin kebahagiaan, karena semuanya bersifat sementara dan tidak kekal. Kemajuan ilmu pengetahuan modern memang menghasilkan berbagai fasilitas yang mempermudah kehidupan, namun hal itu pun belum tentu mampu menghadirkan kebahagiaan yang sejati.

Dalam Buku Menghilang Menemukan Diri Sejati karya Fahruddin Faiz, Rabiah' Al-Adawiyah kehilangan kunci di dalam rumahnya, keadaan rumah yang gelap tanpa penerangan menjadikan Rabiah' mencari kunci di luar rumah. Hasan Basri yang melihat kejadian itu keheranan, kemudian Rabiah' menjelaskan bahwa ia sedang mencari kunci yang hilang di dalam rumahnya. Lalu, Hasan Basri bertanya "Engkau kehilangan kunci di dalam rumahmu, lalu mengapa engkau mencarinya diluar rumah?", Rabiah' menjawab "Dirumah sangat gelap, aku tidak dapat melihatnya. Aku mencari diluar karena karena lebih terang", kemudian Hasan Baasri menjawab "Jika begitu, kenapa engkau tidak memberi penerangan di dalam rumahmu agar lebih terang? Dengan begitu, engkau akan mudah menemukan kuncimu". Kisah ini bermakna bahwa manusia sering kali mencari kebahagiaan di luar dirinya tanpa menyadari bahwa kunci atau kebahagiaan itu di dalam dirinya (Fahruddin Faiz, 2022:17).

Begitulah hidup dan segala problametikanya memberikan berbagai macam pertanyaan mengenai kebahagian. Berdasarkan Al-Qur'an Surah Al-Fajr : 89 Ayat 27 – 30 berbunyi :

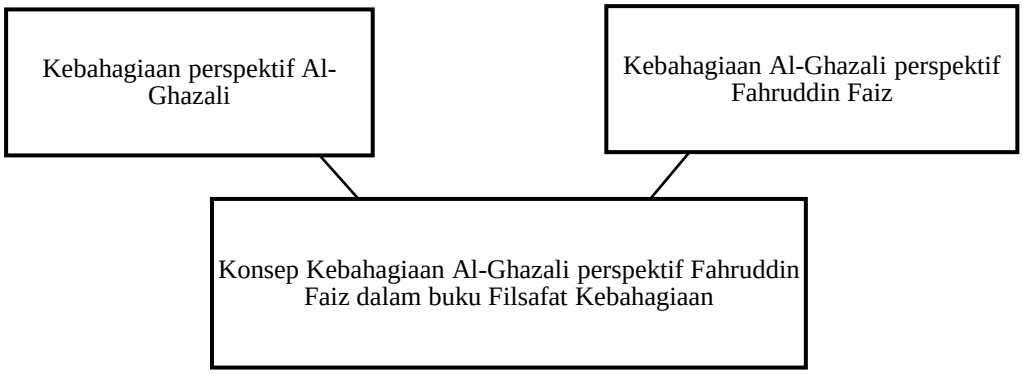
يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْۙ
وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ

yâ ayyatuhan-nafsul-muthma'innah, irji'î ilâ rabbiki râdliyatam mardliyyah, fadkhulî fî 'ibâdî, wadkhulî jannatî

"*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."* (Q.S. Al-Fajr [89]: 27-30)

Jiwa yang tenang merupakan dambaan bagi setiap manusia karena ketenangan merupakan salah satu kunci kebahagiaan. Dalam hidup, setiap individu memiliki cita-cita untuk meraih kebahagiaan, dan tak seorang pun yang menginginkan kesedihan, penderitaan, atau kegelisahan. Oleh karena itu, setiap orang akan berupaya mencari kebahagiaan, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan dan perjuangan yang sulit. (Yusi Tri Hastuti et al., 2024:218).

Dalam era yang semakin dipenuhi dengan kecemasan dan stres, pemikiran Al-Ghazali tentang kebahagiaan bisa menjadi solusi bagi banyak orang. Pemikiran kebahagiaan Al-Ghazali menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan duniawi. Dengan memahami interpretasi Fahruddin Faiz, penelitian ini dapat membantu individu menemukan jalan kebahagiaan.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

F. Penelitian Terdahulu

1. Pada artikel jurnal yang berjudul "Konsep Bahagia Menurut Hamka (Analisis Studi Pemikiran Psikologi Islam) karya Sayyid Muhammad Indallah dan Muhamad Azfa Akbar Ilhami, mengkaji konsep kebahagiaan sebagaimana dipahami oleh Hamka, seorang cendekiawan Muslim terkemuka di Indonesia, dengan menyoroti sinergi antara ajaran Islam dan pemikiran modern, khususnya dalam perspektif tasawuf. Dalam kajian ini, dijelaskan perbedaan antara kebahagiaan yang bersifat sementara dan kebahagiaan sejati, yang dalam Islam dikenal sebagai *ma'rifatullah* (pengenalan terhadap Allah). Kebahagiaan sejati diyakini dapat dicapai melalui pengamalan ajaran agama, pengembangan intelektual, dan penyempurnaan iman (Indallah & Ilhami, 2023). Persamaan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan yaitu kualitatif sedangkan perbedaanya dari objek yang diteliti.
2. Pada artikel yang berjudul "Kebahagiaan dalam pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern" karya Ade Lutfi Nugraha Putra. Artikel ini mengkaji konsep kebahagiaan menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, dengan menekankan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui pemahaman yang mendalam, kemurnian hati, serta ujian hidup yang dihadapi seseorang. Dalam pembahasannya, dijelaskan bahwa kesabaran, rasa syukur, dan hubungan spiritual dengan Allah merupakan elemen fundamental dalam mencapai kebahagiaan sejati. (Lutfi et al., 2022). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada tokoh yang diteliti.
3. Pada artikel yang berjudul "Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa" karya Indria Galuh Hapsari dan Ima Fitri Sholichah. Artikel tersebut membahas hubungan antara kualitas persahabatan, harga diri, dan kebahagiaan di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. Melibatkan 198 mahasiswa dengan pendekatan kuantitatif, analisis regresi

menunjukkan bahwa kualitas persahabatan dan harga diri berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan mahasiswa, dengan kontribusi masing-masing sebesar 12,57% dan 18,41%. Meskipun tingkat kebahagiaan mahasiswa tergolong sedang, penelitian ini menegaskan pentingnya menjaga hubungan sosial dan memperkuat harga diri guna meningkatkan kesejahteraan emosional (Hapsari & Sholichah, 2022). Persamaan penelitian ini dengan peneltian penulis adalah mengkaji topik kebahagian. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terdapat pada metode dan objek yang diteliti.

4. Pada skripsi yang berjudul "Konsep Kebahagiaan Perspektif Buya Hamka Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar" karya Rofiatul Hanifah membahas tentang konsep kebahagiaan dalam pandangan Buya Hamka dalam bukunya tafsir al-Azhar. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, dengan menggunakan metode interpretasi, deskripsi, dan analisis. Hasil dari penelitian ini hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang telah diperoleh peneliti yaitu, (1) penafsiran Buya Hamka makna kebahagiaan (*as-saadah*) dalam tafsir Al Azharkebahagiaan itu ialah ketika kita dapat mengobati hati kita, kemudian timbul keinginan menjadi lebih baik. (2) Buya Hamka membagi dua kategori yang mengantarkan manusia menuju kebahagiaan yaitu yang bersifat In Material dan Material. Kebahagiaan in material meliputi; I'tiqad, Keyakinan, Iman, dan Agama. Sedangkan kebahagiaan material meliputi; badan yang sehat, teman yang baik, membiasakan berpikir, bekerja dengan baik dan benar, Intropeksi diri dan qona'ah. Kontekstualisasi konsep kebahagiaan Buya Hamka dapat dikaitkan dalam segala aspek kehidupan, namun penulis mengaitkannya dengan tiga aspek yaitu ekonomi, pendidikan dan politik (Hanifah, 2024). Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama mengkaji kebahagiaan, sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis ada pada objek peneliti.

5. Pada skripsi yang berjudul “Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras (Analisis Psikologi, Islam, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam)” karya Indah Bunga Anggraeni membahas tentang konsep kebahagian dalam buku Filosofi Teras menggunakan kajian Psikologi, Islam, serta Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Konsep kebahagiaan pada buku Filosofi Teras memiliki tiga unsur utama yaitu hidup selaras dengan alam yang merupakan pendayagunaan akal sebagai satu-satunya yang membedakan manusia dengan makhluk lain, dikotomi kendali yaitu dapat memahami bahwa terdapat hal-hal yang ada dibawah kendali dan tidak dibawah kendali (Anggraini, 2021). Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada topik penelitian yaitu mengenai kebahagiaan, sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis berbeda pada sumber premier yang dianalisis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG