

**BAB II**  
**KEBAHAGIAAN DALAM RUANG LINGKUP**  
**PSIKO-SUFISTIK**

**A. Kebahagiaan**

1. Definisi Kebahagiaan

Dalam definisi secara literatur<sup>40</sup>, kata bahagia merupakan terjemahan dari kata *happy* dalam bahasa Inggris yang bermakna untung, mujur, puas, gembira, riang dan tepat.<sup>41</sup> Sedangkan kebahagiaan “*happinnes*” sendiri terdapat kata dasar yaitu kata “*bahagia*” yang memiliki arti keadaan, rasa atau perasaan yang senang dan tentram atau terbebas dari perkara dan hal-hal yang menyusahkan.

Adapun definisi kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah ketentraman dan kesenangan hidup secara lahir dan batin, keberuntungan atau suatu kemujuran yang bersifat lahir dan batin.<sup>42</sup> Sehingga dalam kata kebahagiaan yang terdapat awalan *-ke-* dan akhiran *-an-* dapat diartikan sebagai kesenangan atau ketentraman hidup. Hal ini menunjukkan bahwa bahagia merupakan suatu keadaan bukan benda.

---

<sup>40</sup> Literatur ialah semua karya tulis yang dijadikan rujukan ataupun acuan dalam berbagai kegiatan bidang pendidikan ataupun akademisi, yang urgensinya memiliki keunggulan dan manfaat bagi penulisan. Dan sebagai penelitian yang siftnya akademisi maka literatur sangat dibutuhkan, dan menjadi salah satu hal utama yang penting.

<sup>41</sup> Philip D. Morehead, *The New American Webster Dictionary*, 4th Edition, (New York:A Signet Book, 2001),h. 365.

<sup>42</sup> Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2012), h.114.

Sedangkan istilah pengertian kebahagiaan ialah suatu kesenangan dan ketentraman itu sendiri.

Mendefinisikan kebahagiaan itu sangat begitu kompleks, karena cakupannya sangat luas, kebahagiaan dapat dikatakan memiliki nilai *intrinsik* yang berbeda-beda pada setiap orang. Kebahagiaan juga menjadi perbincangan yang kompleks dari berbagai sudut pandang khazanah keilmuan.

Menurut Mahmud Yunus dalam kamus Arab-Indonesia, mengidentifikasi arti bahagia secara etimologi ialah *falahun, falaah* yang artinya kemenangan atau kebahagiaan dan bisa dimaksud *muflihun* yang berarti kebahagiaan dan keberhasilan, serta dalam pandangan Yunus bahagia bisa mengarah pada konteks *ni'matun* yakni suatu kenikmatan.<sup>43</sup> Sesuai dengan redaksi hadis :

...وَطَيْبُ النَّفْسِ مِنَ التَّعِيمِ...

*Artinya : "...Dan bahagia itu bagian dari kenikmatan."*  
*(Imam Ibnu Majah)*<sup>44</sup>

Sedangkan definisi kebahagiaan menurut Aristoteles<sup>45</sup> memaparkan tentang kebahagiaan bukanlah suatu hal yang diperoleh untuk manusia dan ragam kebahagiaan itu beraneka macam, menurut corak dan ragam orang yang mencari kebahagiaan tersebut. Kadangkala

---

<sup>43</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Bandung : Hidakarya, 1990), h.323.

<sup>44</sup> Lidwa Pusaka i-Software - *Kitab 9 Imam Hadist*, Hadis No. 2132

<sup>45</sup> Aristoteles lahir pada tahun 384 SM, di wilayah Chalcidice, Thracia, Macedonia tengah. Aristoteles merupakan seorang pemikir dalam bidang filsafat yang sangat berpengaruh di dunia Barat. dan beberapa pemikiran Aristoteles banyak menjadi kiblat dari integrasi keilmuan di era sekarang. Pembagian pemikiran Aristoteles ialah *pertama*, logika, *kedua*, filosofi teoritik mencakup fisika, matematika dan metafisika, *ketiga*, filosofi praktika cakupannya ialah etika dan politik, dan *keempat*, ialah filosofi aktiva (pencipta). Lihat Dini Anggraeni Saputri, *Aristoteles "Biografi dan Pemikiran"*, artikel, h. 2-5. [BIOGRAFI ARISTOTALES - Mencari \(bing.com\)](#)

sesuatu hal bisa dipandang bahagia oleh seseorang, tetapi tidak dipandang bahagia oleh orang lain, dalam hal inilah kebahagiaan ialah suatu kesenangan yang dicapai setiap orang dengan kehendaknya masing-masing.<sup>46</sup>

Louis O. Kattoff<sup>47</sup> menelaah kebahagiaan dengan mengkorelasikan etika. Kajian awal ia mendasarkan pada suatu tujuan, yakni tujuan berupa keselamatan abadi dan suatu teori yang bertumpu pada kenikmatan. Dalam istilah Louis menyebut dengan *hedonistik*. *Hedonistik* atau *hedonisme* ialah suatu teori yang menjelaskan bahwa suatu hal yang sifatnya berupa kenikmatan dalam diri manusia. Maka hal itulah yang mengandung unsur suatu kebahagiaan.<sup>48</sup>

Kemudian menurut Muhammad Iqbal<sup>49</sup>, seorang pemikir modern Islam. Menjelaskan kebahagiaan yang agung akan diperoleh, jika manusia telah mencapai taraf *insan kamil*, yaitu kesempurnaan proses kehidupan di dalam ego pribadi. Semakin sempurna kepribadian, maka semakin sejati

---

<sup>46</sup> Ahmad Tafsir, *Filsafat Umum "Akal dan Hati sejak Thales sampai Capra"*, (Remaja Rosdakarya: Bandung 2001), h. 56.

<sup>47</sup> Louis O. Kattoff ia merupakan seorang pemikir matematika, etika dan filsafat. Ia lahir pada tahun 1908. Dan informasi tentang biografi beliau sangat minim sekali. Kattsoff memperoleh gelar sarjana dan doktor dari University of Pennsylvania masing-masing pada tahun 1929 dan 1934. Dia mengajar di beberapa perguruan tinggi dan universitas sebelum datang ke Boston College. Kattsoff aktif di banyak organisasi dan banyak menulis tentang matematika. Dia meninggal pada tahun 1979. Diakses melalui <https://snaccooperative.org/ark:/99166/w6pg2rtg> pada tanggal 20 September 2022.

<sup>48</sup> Ahmad Tafsir, *Filsafat Umum.*, h. 60.

<sup>49</sup> Muhammad Iqbal ialah seorang penyair, filsafat serta tokoh pembaharuan Islam. Lahir di Sialkot, Punjab yang sekarang bagian dari Pakistan. Beliau lahir pada tanggal 9 November 1877 M. Beliau dari kecil dididik ilmu keagamaan yang intens karena Ayah Muhammad Iqbal merupakan seorang muslim yang shaleh serta penganut tasawuf (sufi), hal itu kemudian sejak dari kecil Iqbal didorong untuk menghafalkan Al-Qur'an. Lihat UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedia Islam* (Jakarta: PT Ikhtiar Baru Van Hoeve, t.th), h. 207.

ego, dan semakin dekat dengan Tuhan. Konteks kedekatan dengan Tuhan inilah inti dari kebahagiaan tersebut.<sup>50</sup>

Dalam bayangan pikiran setiap orang, ketika membicarakan kebahagiaan ialah bayangan tentang kedamaian dan ketentraman. Hal ini yang kemudian menyebabkan sebagian orang mengidentikkan kebahagiaan itu dengan suatu kebaikan-kebaikan yang terus-menerus “*al-baqiyat al-shalihat*” . Sesuai dengan firman Allah Swr dalam QS. Al-Kahfi ayat 46, sebagai berikut :

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ  
عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

*Artinya : Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Rabbmu serta lebih baik untuk menjadi harapan (hal yang diharapkan dan menjadi dambaan manusia di sisi Allah Swt).(Q.S Al-Kahfi:46)<sup>51</sup>*

Dari berbagai paparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya kebahagiaan ialah hasil penilaian seseorang terhadap rasa kepuasan dalam hidupnya yang di tandai dengan munculnya aktivitas dan emosional yang konotasinya positif, serta hal yang membuat pengalaman menyenangkan dalam bentuk perasaan senang, damai, sejahtera, damai pikiran, kepuasan hidup, dan tidak ada perasaan tertekan.

---

<sup>50</sup> Didi Junaedi, Tafsir Kebahagiaan “Studi tentang Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir”, (*Diya al-Afkar*) Vol. 6, No.2, Desember 2018, h. 186-187.

<sup>51</sup> Qur’an Karim, i-Software - *Murotal*

## 2. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Dalam pemaparan Selligman<sup>52</sup>, ada lima aspek mengenai kebahagiaan sebagai berikut :

- a. Menjalinkan hubungan baik dengan orang lain (relasi yang positif), *relationship positive* tercipta tidak hanya sebatas memiliki pasangan, anak atau teman, tetapi menjalin hubungan positif ialah dengan semua orang-orang yang berada disekitar kita.
- b. Orang yang bahagia dalam kehidupannya pasti juga mengalami suatu penderitaan. Hal ini tercipta sebab kebahagiaan tidak menjamin dengan seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, tetapi sejauh mana seseorang mampu bangkit dari suatu penderitaan yang tengah dialami.
- c. Melibatkan diri secara penuh (keterlibatan penuh). Terlibatnya diri kita secara penuh tidak hanya sebatas pada karir saja namun pada setiap aktifitas yang kaitannya dengan hobi atau aktifitas keluarga. Keterlibatan secara fisik, hari dan fikiran harus ikut andil dalam aktifitas tersebut.
- d. Penemuan makna dalam hidup, menjalin relasi positif dengan orang lain secara tersirat merupakan salah satu cara dalam menggapai

---

<sup>52</sup> Martin Selligman lahir di Albany, New York, Amerika Serikat pada tanggal 12 Agustus 1942. Beliau merupakan pencetus lahirnya psikologi positif. Dari sinilah Selligman pemikiran Selligman dipengaruhi oleh tokoh humanistik, seperti, Carl Rogers dan Abraham Maslow. Hal itu kemudian Selligman melakukan penelitian awal tentang pesimis, tetapi secara simultan penelitian tentang pesimis ini mendorongnya untuk mengkaji optimistik. Saat itulah awal mula dari psikologi positif muncul. Selligman mengatakan bahwa tujuan dari psikologi positif ialah untuk melakukan suatu perubahan dalam fokus tentang kajian psikologi, dari memulai dengan hanya memperbaiki hal buruk dalam kehidupan dan kemudian membangun suatu pondasi yang positif. Di Lihat Asep Awaludin, Martin Seligman and Advicenna on Happiness (*TASFIYAH : Jurnal Pemikiran Islam*) Vol.1, No. 1, (2017), h.10-11.

kebahagiaan, yakni menemukan makna dalam hal apapun yang dilakukannya.

- e. Optimisme, seseorang yang lebih bahagia dalam hidupnya tidak mudah larut dalam kecemasan, karena dalam menjalani hidup seseorang itu penuh dengan kepercayaan.<sup>53</sup>

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman menjelaskan bahwa faktor-faktor yang menjadi pengaruh kebahagiaan terbagi menjadi faktor eksternal dan faktor internal. Adapun faktor eksternal yang menjadi pengaruh kebahagiaan seseorang, yaitu<sup>54</sup> :

#### a. Lingkungan Sosial

Orang yang hidup bahagia dalam hidupnya lebih menjalani kehidupan yang memuaskan dan biasanya ada unsur kekayaan disana. Dan seorang individu yang bahagia lebih banyak menghabiskan waktu untuk sosialisasi daripada sendiri.

#### b. Religion (Agama)

Dalam kehidupan orang yang bahagia cenderung lebih religi. Hal ini disebabkan adanya agama yang memberikan harapan pada masa depan dan memunculkan makna dalam kehidupan.

#### c. Hubungan Pernikahan

Seligman mengemukakan bahwa hubungan pernikahan sangat erat kaitannya dengan kebahagiaan hidup seseorang.

---

<sup>53</sup> M.E.P Seligman, *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, Terj. Eva Yulia Nukman, h. 333.

<sup>54</sup> M.E.P Seligman, *Authentic Happiness*,...h. 310.

d. Kesehatan

Kesehatan perspektif Selligman merupakan suatu kesehatan yang tergantung dengan *subjektifitas* kesehatan setiap individu.

Sedangkan faktor internal yang menjadi indikator kebahagiaan menurut Selligman, antara lain :

- a. Kepuasan masa lalu. Dalam hal ini terbagi menjadi tiga cara, yaitu:
  - 1) Melupakan kenangan masa lalu lalu kemudian mempunyai pandangan sebagai penentu masa depan seseorang.
  - 2) Bersyukur terhadap semua hal dalam hidup, hal inilah yang akan meningkatkan kenangan yang positif.
  - 3) *Forgiving* dan *forgetting* (memaafkan dan melupakan),hal ini rasa seseorang tentang masa lalu tergantung seberapa ia mengingat apa yang terjadi. Salah satunya ialah cara menghilangkan emosi negatif yaitu salah satunya dengan cara memaafkan.
- b. Kepuasan yang dicapai pada masa sekarang dapat diperoleh dengan beraktivitas di waktu yang luang. Kebahagiaan di era kini (kebahagiaan sejati) dapat diraih dengan sebanyak mungkin dengan berbagai aktivitas yang sifatnya *gratifikasi*<sup>55</sup> daripada *pleasure*<sup>56</sup>.

---

<sup>55</sup>Gratifikasi ialah kegiatan yang senang dilakukan seseorang dan kegiatan tersebut dapat menarik seseorang beraktivitas seakan waktu terasa terhenti,.

<sup>56</sup> Pleasure adalah kesenangan yang sifatnya sementara.

- c. Kebahagiaan akan masa depan ditandai dengan emosi positif seperti keyakinan, kepercayaan dan optimisme. Hal ini Selligman melakukan penekanan pada nilai optimisme dan harapan seseorang untuk mencapai kebahagiaan di masa depan. Optimisme dan harapan di maksudkan sebagai suatu ekspektasi bahwa kedepan akan terjadi kebaikan yang datang dibanding hal yang buruk.<sup>57</sup>

## **B. Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Islam**

### **1. Psikologi Islam**

Abad ke 19 merupakan abad kelahiran psikologi kontemporer di barat, banyak definisi tentang psikologi yang ditawarkan dari berbagai psikolog. Salah satu dari definisi ini memiliki tujuan penting dalam psikologi yaitu memahami perilaku manusia.<sup>58</sup>

Wacana tentang Psikologi Islam sendiri, mulai menjadi perbincangan publik berskala Internasional sejak tahun 1978. Pada tahun itu juga di Universitas Riyadl, Arab Saudi berlangsung symposium internasional yang membahas tentang Psikologi Islami. Kemudian pada tahun 1979 terbitlah buku yang berjudul “The Dilemma of Moslem Psychologist” yang ditulis oleh Malik Badri dan terbit di Inggris. lahirnya buku tersebut seperti batu loncatan bagi perkembangan Psikologi Islam yang kemudian memberikan banyak inspirasi, dan munculah berbagai respon dari berbagai belahan dunia.

---

<sup>57</sup> M.E.P Selligman, *Authentic Happiness...* Terj. Eva Yulia Nukman, h. 74-80.

<sup>58</sup> David Matsumoto, *Pengantar Psikologi Lintas Budaya* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Firdaus, 1979), h. 74.

Menurut pendapat Hanna Djumhana Bastaman, Psikologi Islam merupakan corak psikologi berdasarkan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan maupun alam rohani dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagamaan.<sup>59</sup>

Psikologi Islam tetap bermuara pada pendekatan kajian sains dan kajian agama, yang secara rinci mendekati kajian psikologi pada umumnya dengan kajian Al-Qur'an (dengan landasana sumber hukum Al-Qur'an).<sup>60</sup> Dalam psikologi Islam secara fundamental berusaha mengembalikan keutuhan totalitas manusia serta meluruskan arah dan tujuan ilmu untuk mensejahterakan manusia secara lahir maupun batin, individual maupun sosial seta dunia maupun akhirat.

Oleh karena itu psikologi Islam tepat sebagai sarana yang sangat efektif untuk memperkenalkan pengkajian psikologi sebagai pelengkap dimensi-dimensi *psikis* manusia. Hal ini terbukti tentang pentingnya menghadirkan psikolog muslim untuk memberikan perspektif baru dari khazanah kepustakaan Islam, baik dari Al-Qur'an dan Hadis dalam kaca mata psikologi.

---

<sup>59</sup> Nurussakinah Daulay , *Pengantar Psikologi dan Pandangan al-Qur'an tentang Psikologi* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), h.101.

<sup>60</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h. 4.

## 2. Wacana Kebahagiaan dalam Psikologi Islam

Kebahagiaan ialah salah satu konsep psikologi positif yang menjadi salah satu indikator dalam kesejahteraan. Kebahagiaan merupakan konsep subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda tentang konsep kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri akan kepuasan masa lalu dan optimisme akan masa depan serta *happines* masa kini.<sup>61</sup>

Di dalam agama Islam, kebahagiaan diletakkan di puncak kejayaan (kenikmatan) seseorang. Prof. Syekh Naquib Al-Attas<sup>62</sup> mengemukakan bahwasannya kebahagiaan dan kesejahteraan bukan semata mata mengarah pada sifat *jasmani* dan *badani* manusia, bukan pula pada suatu akal dan pikiran semata, tetapi kebahagiaan mengarah pada keyakinan diri seseorang akan hakikat terakhir yang mutlak yang ia cari-cari (Allah Swt.)<sup>63</sup>

## 3. Wacana Kesehatan Mental Menurut Tokoh Psikologi Islam

### a. Ahmad Ibnu Sahl al-Baihaqi

Ahmad ibnu Sahl al-Baihaqi, merupakan seorang tabib (dokter) pada tahun 920 M, didalam kitabnya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (keseimbangan Raga dan Jiwa) dan dengan manuskripnya

---

<sup>61</sup> Selligman, M. E. P. ..., h. 24.

<sup>62</sup> Prof. Syekh Muhammad Naquib merupakan seorang kalangan *ahlul al-bait* dari Rasulullah Saw. beliau keturunan dari Imam Husein ra., beliau lahir di Bogor, Jawa Barat tanggal 5 September 1931. Sejak kecil Al-Attas sudah terbiasa dengan pemikiran Islam yang luas, pemikiran dari Al-Attas dipengaruhi oleh pemikir-pemikir besar Islam, yaitu Imam Al-Ghazali, Imam Al-'Asyari, Nur ad-Din ar-Raniri dan para Filsuf dan Mutakallim klasik. Beliau menguasai berbagai disiplin ilmu seperti teologi, filsafat, metafisika, sejarah, sastra dan bahasa. Berbicara ilmu syariat tidak perlu dipertanyakan lagi, karena beliau merupakan ilmu yang *fardhu 'ain*. Diakses melalui <http://info-biografi.blogspot.com/2015/07/biografi-prof-syed-muhammad-naquib-al.html?m=1> pada tanggal 2 Oktober 2022.

<sup>63</sup> Siti Fauzziana Hassan, *Matlamat Hidup & Kebahagiaan Sebenar "Dari Perspektif Psikologi Islam"*, (Malaysia:Malaysia Pres Sdh Bhd,2015), 16.

tentang menjabarkan penyakit-penyakit yang berhubung dengan jiwa raga, yang ia istilahkan dengan *Tibb al-Qalb* dan *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjabarkan penyakit-penyakit yang berhubungan dengan penyakit kejiwaan dan penyakit-penyakit yang ada hubungannya dengan spiritualitas.

Beliau melakukan kritik terhadap para dokter pada masanya, karena mereka hanya memiliki satu fokus pada penyakit-penyakit fisik saja. Ia mendasarkan teorinya pada Al-Qur'an dan hadis yang banyak menyatakan akan kesehatan jiwa (*nafs*) dan penyakit-penyakit jiwa, ia berpendapat bahwa dalam diri manusia terdiri dari jiwa dan raga, maka keduanya akan saling mempengaruhi. Maka dengan demikian manusia tidak akan mencapai kesehatan sempurna jika tidak terpenuhi antara kesehatan jiwa dan raga.

Menurut pemaparan yang beliau sampaikan, jika raga sakit maka jiwa akan kehilangan banyak energi *kognitif* dan kemampuan berfikir komprehensifnya. Yang kemudian hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan untuk menikmati kebahagiaan yang diinginkan dalam hidupnya. Demikian juga raga tidak akan mampu menikmati kebahagiaan jika jiwanya sedang sakit, yang kemudian akan mengakibatkan penyakit fisik. Dengan teori-teorinya tersebut al-Baihaki disebut sebagai pencetus psikologi *kognitif* dan psikologi pengobatan.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Yandi Hafizallah dan Sadam Husin, "Psikologi Islam Sejarah, Tokoh, & Masa Depan", (*PSYCHOSOPHIA : Journal of Psychology, Religion, and Humanity*), Vol. 1, No. 1 (2019), h. 6-7

b. Ibnu Sina

Ibnu Sina, yang bernama lengkap Abu Ali Al-Husain bin Abdullah bin Sina, lahir pada tahun 980 M di Afsyahnah daerah dekat Bukhara, sekarang wilayah Uzbekistan (kemudian Persia). Beliau sudah mempunyai *previllage* dari sisi keluarga. Orang tuanya adalah seorang pegawai tinggi pada pemerintahan Dinasti Saman, ia dibesarkan di Bukhara serta belajar falsafah dan ilmu-ilmu agama Islam.

Ibnu Sina mendefinisikan jiwa sebagai kesempurnaan awal, dengan kesempurnaan inilah menuntun manusia menjadi manusia yang nyata. Maka Ibnu Sina membagi jiwa dalam tiga bagian, yaitu jiwa nabati, jiwa hewani, dan jiwa rasional.<sup>65</sup>

**C. Pandangan Tasawuf (Sufistik) tentang Kebahagiaan**

Sebagaimana pembahasan sebelumnya, kajian tentang kebahagiaan tidak hanya merupakan wilayah psikologi, tetapi juga menjadi isu penting dalam kajian tasawuf. Disini terlihat jelas bahwa konsep kebahagiaan dalam pandangan ulama tasawuf menekankan etika yang penuh dengan nilai moral, tidak hanya terhadap sesama manusia, tetapi juga kepada Tuhan dan seluruh makhluk-Nya.

1. Definisi Umum Tasawuf (Sufistik)

Secara ringkas tasawuf adalah suatu norma, aturan, dan ilmu bagaimana orang bisa mendidik jiwa dan hatinya untuk bisa

---

<sup>65</sup>Yandi Hafizallah dan Sadam Husin, "Psikologi Islam Sejarah, Tokoh, & Masa Depan", h. 7.

berakhlakul karimah, beribadah, dan selalu mendekati diri kepada Allah serta selalu mencari ridhaNya. Oleh karena itu tasawuf adalah jalan yang harus ditempuh oleh setiap individu yang ingin mencari keselamatan hidup di dunia dan akhirat, baik oleh orang-orang yang hidup di masa lalu, masa kini maupun yang akan datang.

Sedangkan secara terminologi, tasawuf adalah norma atau aturan agar orang berakhlak mulia, memerangi nafsu syahwat, membersihkan dan mempertinggi rohani dalam rangka mendekati diri kepada Allah Swt. dan mencari ridha-Nya. Tasawuf adalah jalan yang mesti ditempuh siapa saja yang ingin mencari keselamatan hidup di dunia dan akhirat.<sup>66</sup>

Rumi mengatakan bahwa tujuan tasawuf ialah untuk memperteguh jiwa manusia. caranya ialah dengan meningkatkan cinta dan keimanan, moral dan pengetahuan rohani, memperbanyak ibadah dan amal saleh. Cinta yang dimaksud ialah cinta *ilahi* atau gairah ketuhanan. Ia harus dihidupkan dalam diri manusia. adapun moral yang dimaksud ialah moral yang benar kepada Tuhan, sesama manusia, lingkungan sekitar dan diri sendiri.<sup>67</sup>

Samsul Munir dalam bukunya “Ilmu Tasawuf”, berpendapat bahwa tasawuf berasal dari kata *shuf* yang artinya bulu domba. Maksudnya adalah bahwa para penganut tasawuf ini hidupnya sederhana, tetapi berhati mulia serta menjauhi pakaian sutra dan

---

<sup>66</sup> Muh Gitosaroso, “*Tasawuf dan Modernitas (Mengikis Kesalahpahaman Masyarakat Awam Terhadap Tasawuf)*”, h. 108-109.

<sup>67</sup> Siti Halimah, “Tasawuf Untuk Masyarakat Modern”, (*Jurnal al-Makrifat*), Vol. 2, No. 1 (2017), h.87.

memakai kain dari bulu domba yang kasar atau yang disebut dengan kain wol kasar, yang mana pada waktu itu memakai wol kasar adalah simbol dari kesederhanaan.<sup>68</sup>

Menurut Harun Nasution menyatakan bahwa tasawuf menurut bahasa Arab berarti memakai pakaian dari *suuf* (bulu domba yang kasar). Orang yang memakainya dapat disebut sufi (*suufi*) atau *mutasawif*. Memakai pakaian dari bulu domba yang kasar itu merupakan praktek yang lumrah di kalangan orang-orang yang miskin atau mereka yang hidup dalam kesederhanaan di kawasan Arab dan sekitarnya pada masa lalu (jauh sebelum datangnya Islam dan juga pada masa setelah datangnya agama itu).<sup>69</sup>

Secara terminologi Syekh Abdul Qadir al-Jailani mendefinisikan tasawuf sebagai :

*“mensucikan hati dan melepaskan nafsu dari pangkalnya dengan khalawat, riyadloh, taubah dan ikhlas.”*

Sedangkan Al-Junaidi mendefinisikan tasawuf sebagai,

*“membersihkan hati dari yang mengganggu perasaan, memadamkan kelemahan, menjauhi seruan hawa nafsu, mendekati sifat-sifat suci kerohanian, bergantung pada ilmu-ilmu hakikat, menaburkan nasihat kepada semua manusia, memegang teguh janji dengan Allah dalam hal hakikat serta mengikuti contoh Rasulullah dalam hal syari'at.”*<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> Samsul Munir Amin, Ilmu Tasawuf, (Jakarta: Amzah, 2012), h. 3.

<sup>69</sup> Harun Nasution, Ensiklopedia Islam Indonesia, (Jakarta :IKAPI, 1992), h. 931.

<sup>70</sup> Cecep Alba, Tasawuf dan Tarekat: Dimensi Esoteris Ajaran Islam, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 11.

## 2. Kebahagiaan Menurut Tokoh Sufi

### a. Rabi'ah al-Adawiyah

Isi pokok ajaran tasawuf Rabi'ah adalah tentang cinta. Oleh karena itu, ia mengabdikan, melakukan amal shaleh bukan karena takut masuk neraka atau mengharap masuk surga, tetapi karena mengharap cintanya kepada Allah. Karena cintalah yang mendorongnya ingin selalu dekat dengan Allah dan cinta itu pulalah yang membuatnya sedih karena takut terpisah dari yang dicintai. Bagi Rabi'ah, Allah merupakan Dzat yang dicintai, bukan sesuatu yang harus ditakuti. Ajaran terpenting dari seorang sufi wanita ini adalah *mahabbah*<sup>71</sup> (cinta) dan bahkan menurut banyak pendapat, ia merupakan orang pertama yang mengajarkan *al-hubb* (cinta) dengan isi dan pengertian yang khas tentang tasawuf.<sup>72</sup>

Kebahagiaan menurut Rabi'ah adalah sejauh mana hubungan perasaan manusia mampu menangkap Allah. Artinya, yang ada di hati hanya Allah semata bukan karena takut akan neraka-Nya atau mengharap surga-Nya tetapi hanya mengharap cinta-Nya saja, itulah bahagia. Kebahagiaan tertinggi adalah ketika manusia bertemu dengan sosok yang dirindukannya yaitu Allah Swt.

---

<sup>71</sup> *Mahabbah* ialah suatu kecenderungan hati untuk mencintai Allah Swt. ada pendapat lain tentang *mahabbah* ialah suatu bentuk ketaatan terhadap perintah Allah Swt, menjauhi larangan-Nya, serta keridhaan terhadap segala ketetapan-Nya. Harun Nasution mengartikan *mahabbah* dalam definisi sufisme menjadi tiga pengertian; *pertama*, mengosongkan hati dari berbagai sesuatu kecuali Allah Swt., *kedua*, memeluk kepatuhan kepada Tuhan dan membenci sikap melawan kepada Tuhan-Nya. dan *ketiga*, Menyerahkan seluruh diri kepada Allah Swt. Lihat Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), h. 50.

<sup>72</sup> Samsul Munir, "*Ilmu Tasawuf*", (Jakarta: Amzah, 2014), h.243.

b. Imam Al-Ghazali

Selanjutnya Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia terdiri atas dua unsur fundamental utama yakni tubuh (*al-Jism*) dan jiwa (*al-nafs*). Tubuh ialah unsur yang bersifat gelap, kasar dan memiliki sifat-sifat sama seperti halnya semua dzat yang ada di alam dunia. Tubuh merupakan unsur materi yang bersifat tidak kekal dan dapat rusak. Sedangkan jiwa (*al-nafs*) merupakan unsur yang memiliki daya mengetahui, memiliki kemauan, dan menjadi penyempurna bagi unsur lainnya yaitu tubuh. Jiwa sebagai esensi dan eksistensi manusia, menurut Al-Ghazali *al nafs* ini tetap memiliki suatu skala ketergantungan kepada badan.

Berdasarkan konsepsi mengenai eksistensi manusia inilah Al-Ghazali membangun suatu sudut pandang tentang mengenai kebahagiaan. Terdapat dua jenis kebahagiaan, *pertama*, kebahagiaan yang dirasakan oleh badan dan *kedua*, kebahagiaan yang dirasakan oleh jiwa (*al-nafs*). Sifat sederhananya, kebahagiaan badan (*al-Jism*) adalah berubah-ubah dan cepat rusak, adapun kebahagiaan jiwa (*al-Nafs*) memiliki sifat yang kekal.

Konsep Al-Ghazali mengenai tujuan hidup lebih mengutamakan kehidupan akhirat bukan berarti ia menolak akan keberadaan kebahagiaan dunia. Beliau menyatakan bahwa tujuan manusia adalah mencapai kebahagiaan dunia akhirat, sedangkan

tujuan akhirnya adalah kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan yang kedua ini lebih utama karena sifatnya abadi.<sup>73</sup>

c. Ibnu Miskawayh

Konsep kebahagiaan Ibn Miskawayh dapat juga ditelusuri dari konsepnya tentang manusia ideal. Pembicaraan tentang manusia ideal yang dimaksudkan Ibn Miskawayh di sini sama dengan manusia yang memiliki derajat paling tinggi. Jika diteliti paling mendalam manusia yang derajatnya paling tinggi adalah manusia yang sudah mencapai derajat kesempurnaan. Pada posisi ini mereka mempunyai pengetahuan yang menyeluruh.

Ibnu Miskawayh mengakui bahwa kebahagiaan ialah apresiasi tertinggi bagi setiap manusia. Bagi Miskawayh kekayaan harta benda tidak mempengaruhi kebahagiaan manusia karena kegembiraan dan kesenangan identik dengan orang-orang jahat. Selain itu bagi Miskawayh mengasingkan diri dari masyarakat berarti membuang kebahagiaan, karena membaaur dengan masyarakat ialah satu unsur mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Justru kebahagiaan diperoleh yang paling awal ialah kebahagiaan dunia (dengan berdasarkan agama).

Dengan demikian, konsep kebahagiaan yang ditawarkan tasawuf mengandung nilai moral yang sangat tinggi. Moral sendiri merupakan garansi terwujudnya kebahagiaan yang hakiki. Sebab tasawuf, dan agama secara umum, memang hendak melandasi konsep berpikir, bersikap, dan

---

<sup>73</sup> Habibi, "Ilmu dan Eksistensi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali", (*Dirosat Journal of Islamic Studies*), Vol. 1 No. 1, (2016), h. 78-80.

bertingkah laku manusia agar sesuai dengan moral yang absolut, bukan moral yang relatif. Moral yang absolut tersebut merupakan tolok ukur dan pegangan yang kuat dalam mengendalikan persepsi-persepsi kebahagiaan yang dinamis. Dan itu semua dijawab dengan tuntas oleh tasawuf.

#### **D. Hubungan Psikologi dengan Tasawuf**

Dalam disiplin ilmu psikologi ialah ilmu yang mempelajari semua perilaku manusia, baik yang sifatnya perasaan ataupun bukan, dengan tujuan untuk mencapai kaidah-kaidah yang dapat dipakai guna memahami berbagai motif perilaku, mengenali dan memastikan gejala kejiwaan yang tampak dalam perilaku. Psikologi juga dapat diartikan ilmu tentang jiwa, karena jiwa sering dihubungkan dengan berbagai hal yang sifatnya mistik, kebatinan dan kerohanian. Dalam demikian objek utama dalam psikologi bukanlah jiwa, karena jiwa tidak bisa dipelajari secara ilmiah.

Sebetulnya objek psikologi merupakan tingkah laku manusia .Sedangkan perspektif para ahli, psikologi merupakan ilmu yang mempelajari berbagai tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya. Dalam hal inilah psikologi menyatakan diri sebagai sains yang mempelajari berbagai tingkah laku manusia, dengan asumsi bahwa suatu perilaku yang diperbuat ialah cerminan dari kondisi, proses dan fungsi-fungsi kejiwaan.<sup>74</sup>

Banyak yang berasumsi tasawuf memiliki keterkaitan dengan kejiwaan dalam diri manusia. Hal ini cukup beralasan mengingat

---

<sup>74</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 34.

bahwasannya substansi pembahasan berkisar pada jiwa manusia. Di dalam hal inilah tasawuf kelihatan dekat atau identik dengan unsur kejiwaan, mengingat juga bahwa adanya hubungan yang begitu relevan antara spiritualitas tasawuf dan ilmu jiwa, dalam hal ini ilmu kesehatan mental, sehingga menjadikan tasawuf tidak terlepas dari kajian tentang kesehatan jiwa manusia itu sendiri.

Di dalam kajian tasawuf dibicarakan tentang hubungan jiwa dengan badan. Tujuan yang dikehendaki dari uraian tentang hubungan jiwa dan badan dalam tasawuf adalah terwujudnya keserasian akan keduanya. Dari sisi lain, tasawuf merupakan disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang acuannya pada moral yang bersumber dari nilai Islam, Tasawuf membina manusia agar mempunyai mental utuh dan tangguh, sebab didalam ajaran islam yang menjadi *goal* utamanya ialah manusia dengan segala tingkah lakunya.<sup>75</sup>

Salah satu dalam pembahasan kajian psikologi dan tasawuf ialah isu tentang kebahagiaan. Ada dua pandangan yang saling bersinggungan dalam memahami kebahagiaan manusia. Dalam pandangan pertama, manusia memiliki kebebasan yang mutlak dalam memahami kebahagiaan serta kemutlakan didalam jalan meraih kebahagiaan, dan enggan berbagai ketidak terikatan dengan segala hal yang berasal dari luar dirinya. Pandangan pertama inilah mencerminkan porsi kebahagiaan dari sisi psikologi.

---

<sup>75</sup> Sudirman Tebba, "*Hidup Bahagia Cara Sufi*", (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), Cet ke-2, h. 1-2.

Sedangkan dalam perspektif pandangan keduanya, manusia memiliki kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkannya, tetapi tidak mencukupi dalam meraih kebahagiaan yang hakiki. Dalam hal ini ia membutuhkan petunjuk dan bimbingan oleh selainnya, yaitu Tuhan. Dalam meraih kebahagiaan yang hakiki ini ia dituntut untuk melaksanakan tanggung jawab dan kewajiban yang diterimanya dari Allah Swt. dengan lewat perantara Nabi Saw.<sup>76</sup> Dalam pandangan kedua ini sangat jelas tercermin kebahagiaan dalam perspektif tasawuf.

---

<sup>76</sup> Mahmoud Rajabi, "*Horison Manusia*", Alih Bahasa Yusuf Anas, (Jakarta: Al Huda, 2006), h. 30.