

## STUDI KOMPARASI ANTARA KONSEP KEBAHAGIAAN AFEKTIF DALAM PANDANGAN PSIKOLOGI BARAT MODERN DAN KONSEP MUḤĀSABAH IMAM AL-MUḤĀSIBĪ

## COMPARATIVE STUDY BETWEEN THE CONCEPT OF AFFECTIVE HAPPINESS IN THE VIEW OF MODERN WEST PSYCHOLOGY AND THE CONCEPT OF MUḤĀSABAH IMAM AL-MUḤĀSIBĪ

Cep Gilang Fikri Ash-Shufi<sup>1</sup>

*cepgilang02@gmail.com*

*Padjadjaran Islamic Thought and Civilization Community (Padisc)*

Agus Mulyana<sup>2</sup>

*agusmulyana@gontor.ac.id*

*Universitas Darussalam Gontor*

**ABSTRAK:** Para Psikolog Barat Modern mengonsepsikan kebahagiaan sebagai evaluasi afektif, yaitu evaluasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Sementara Imam Al-Muḥāsibī menyebut bahwa kebahagiaan seseorang terletak pada keimanannya. Untuk menjaga kebahagiaan beliau menganjurkan untuk senantiasa menghisab diri. Tulisan ini bertujuan untuk memaparkan konsep kebahagiaan afektif dalam pandangan psikolog modern, lalu ditinjau dari segi konsep muḥāsabah Imam al-Muḥāsibī yang memiliki relevansinya dengan kebahagiaan. Hasilnya bahwa kebahagiaan yang menggunakan standar empiris dan bersifat materialistik semata merupakan kebahagiaan semu dan berujung dengan problem kemanusiaan seperti stress dan bunuh diri. Sementara kebahagiaan yang diusahakan dengan menjaga keimanan melahirkan pribadi yang tenang, tentram dan menyambungkan kebahagiaan di dunia dengan akhirat.

**Kata Kunci:** Konsep Kebahagiaan Afektif<sup>1</sup>, Psikologi Barat Modern<sup>2</sup>, Konsep kebahagiaan Muhasabah al-Nafs<sup>3</sup>.

**ABSTRACT:** Modern western psychologists conceptualize happiness as an affective evaluation, namely an individual evaluation of events in life that includes pleasant emotions and unpleasant emotions. Meanwhile, Imam Al-Muḥāsibī said that one's happiness lies in one's faith. In order to maintain happiness, he advised to always be careful. This paper aims to describe the concept of affective happiness in the view of modern psychologists, then in terms of the concept of muḥāsabah Imam al-Muḥāsibī which has relevance to happiness. The result is that happiness that uses empirical standards and is purely materialistic is pseudo happiness and ends with humanitarian problems such as stress and suicide. While the happiness that is cultivated by maintaining faith gives birth to a calm, serene person and connects happiness in the world with the hereafter. *Keywords:* Subjective well-being, Affective Evaluation, Happiness, Muhasabah al-Nafs.

**Keyword:** The Concept of Affective Happiness<sup>1</sup>, Modern Western Psychology<sup>2</sup>, The Concept of Happiness Muhasabah al-Nafs<sup>3</sup>.

### A. PENDAHULUAN

Aliran Psikologi modern mengembangkan pandangan Aristotle tentang kebahagiaan dengan nilai-nilai yang khas. Mereka berkonsentrasi memaknai kebahagiaan dari dua sudut pandang, yaitu dari terpenuhinya kecukupan hidup

(kognitif), dan dari segi emosi atau kejiwaan (afektif). Makalah ini secara khusus hanya membahas konsep kebahagiaan afektif perspektif psikologi barat modern. Konsep tersebut yang cenderung dikembangkan dewasa ini oleh beberapa psikolog seperti Maya Tamir dan Shalom H. Schwartz dari Hebrew University, Shige Oishi dari Universitas Virginia dan Min. Y. Kim dari Universitas Keimyung.<sup>1</sup> Konsep tersebut ditinjau dengan konsep *muḥāsabah al-nafs* imam Al-Hārīts al-Muḥāsibī yang di dalamnya memiliki relevansi dengan kebahagiaan seseorang, baik di Dunia ataupun di Akhirat. Namun, sebelum itu, akan dibahas terlebih dahulu bagaimana Psikolog barat memaknai kebahagiaan (*subjective well being*).

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah studi kepustakaan (*Library Research*). Library Research adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitiannya, dimana penelitian tersebut memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Selain menggunakan perpustakaan sebagai sumber memperoleh data penelitian, penulis juga menggunakan jurnal terbaru terkait judul yang diangkat penulis. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian analisis kritis-komparatif dengan lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada dengan mengandalkan konsep-konsep yang ada untuk diinterpretasikan berdasarkan tulisan yang mengarah pada pembahasan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Konsep Kebahagiaan Afektif dalam pandangan Psikologi Barat Modern

Kebahagiaan di Barat sering didefinisikan sebagai kesejahteraan dan kepuasan. Seseorang akan bahagia jika ia merasakan pengalaman yang menyenangkan atau memuaskan. Para psikolog biasa menamai kebahagiaan dengan istilah *subjective well being*.<sup>2</sup> Ed Diener (1946) dan Richard E. Lucas (1968), mengartikan bahwa *subjective well being* adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, yang meliputi penilaian

<sup>1</sup> Maya Tamir et al., "The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?," *Journal of Experimental Psychology* 146, no. 10 (2017): 1448–1459, <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xge-xge0000303.pdf>.

<sup>2</sup> C.R. & Shane J Lopez Synder, *Positif Psychology the Scientific and Practical Exploration of Human Strength* (California: Sage Publication, 2007), 129.

kognitif (kepuasan hidup) dan evaluasi afektif (dari suasana hati dan emosi).<sup>3</sup> Pandangan yang sama dinyatakan oleh Andrews (1935–1992) dan Withey, bahwa *subjective well-being* adalah evaluasi kognitif atas kepuasan sesuatu dan evaluasi afektif atas perasaan positif atau negatif.<sup>4</sup>

Evaluasi kognitif adalah evaluasi aspek-aspek khusus dalam kehidupan seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan dengan orang lain. Sementara evaluasi afektif adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.<sup>5</sup> Melihat beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* adalah respon perasaan individu mengenai berbagai kondisi kehidupannya, baik dilihat berdasarkan kepuasan hidup ataupun berdasarkan emosi positif atau negatif.<sup>6</sup>

Dalam bagian ini, hanya akan dibahas konsep kebahagiaan berdasarkan evaluasi afektif, di mana ini menjadi penilaian kebahagiaan yang digunakan oleh para Psikolog kontemporer. Brulé, mengatakan, bahwa “*konsep orientasi perasaan dalam subjektif well being (evaluasi afektif) digunakan oleh para peneliti kontemporer*”.<sup>7</sup> Hal ini sebagaimana dikembangkan oleh para peneliti dan psikolog seperti Maya Tamir dan Shalom H. Schwartz dari Hebrew University, Shige Oishi dari Universitas Virginia dan Min. Y. Kim dari Universitas Keimyung.<sup>8</sup> Mereka mencoba mengembangkan teori tentang kebahagiaan yaitu konsep feeling right (dalam evaluasi afektif), untuk mencoba mencari jalan keluar dari permasalahan kebahagiaan yang selama ini didefinisikan sejak ribuan tahun lalu, dan memiliki pengertian yang berbeda-beda.

Selain itu, dalam evaluasi afektif *Subjective well being*, masih terdapat perbedaan penilaian antara Psikolog tradisional dan Psikolog modern. Menurut Psikolog tradisional, kebahagiaan adalah ketika seseorang merasakan pengalaman yang menyenangkan. Dalam pandangan mereka, seseorang akan bertambah bahagia tergantung pada sebanyak apa ia merasakan emosi yang menyenangkan. Hal Itu karena para peneliti *subjective well being* tradisional biasanya memperlakukan emosi

<sup>3</sup> (Diener dan Richard dalam Kahneman et al. 1999:213)

<sup>4</sup> (dalam Diener 2009:28)

<sup>5</sup> Diener, 25.

<sup>6</sup> (Emosi positif adalah emosi membuat perasaan menjadi gembira, damai, sejahtera, rasa persahabatan, dan hal positif lainnya. Sementara emosi negatif adalah emosi yang membuat perasaan frustrasi, putus asa, dendam, iri hati, dengki, dan hal negatif lainnya. Dalam Wuryanano 2007:63)

<sup>7</sup> Gaël Brulé, *Metrics of Subjective Well Being: Limits and Improvements* (New York: Springer, 2017), 3.

<sup>8</sup> Tamir et al., “The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?”

menyenangkan sebagai emosi baik dan tidak menyenangkan sebagai buruk.<sup>9</sup> Sementara para Psikolog modern menyatakan bahwa kebahagiaan bukan hanya menyangkut emosi yang menyenangkan, melainkan juga merasakan emosi yang tepat dan dibutuhkan, walaupun itu tidak menyenangkan.<sup>10</sup> Meski terdapat perbedaan di antara keduanya, namun secara umum mereka mengaitkan kebahagiaan dengan emosinya (afektif).

Para Psikolog Modern yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah merasakan emosi yang tepat bersandar pada pendapat Aristoteles. Bagi pemikir Yunani tersebut kebahagiaan maknanya adalah mengalami emosi yang benar. Ia mengatakan, *“to feel these feeling at the right time, on the right occasion, towards the right people, for the right purpose and in the right manner, is to feel the best amount of them, which is the mean amount- and the best amount is of course the mark of virtue”*.<sup>11</sup>

Dari pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa kebahagiaan adalah emosi yang dianggap benar dan tepat sesuai dengan kebutuhannya. Kemarahan, ketakutan, dan kesenangan, dengan alasan dan kebutuhan tertentu bisa bermakna kebahagiaan. Seperti bagi kelompok minoritas yang mencari keadilan karena dianiaya oleh kelompok minoritas, merasa marah adalah emosi yang benar. Emosi ini, jika melihat pada pandangan Aristotle, dianggap benar dan merupakan kebahagiaan. Tentunya, emosi seseorang akan berbeda-beda tergantung pada tujuan dan kebutuhan setiap individu. Oleh karena itu, para Psikolog modern menyimpulkan bahwa “merasa benar dan tepat” (*feeling right*) dalam mengekspresikan emosinya masing-masing adalah cara menggapai kebahagiaan.<sup>12</sup>

Emosi yang dianggap tepat dan dibutuhkan oleh manusia berbeda-beda secara sistematis, sesuai dengan kecenderungan individu dan budaya. Sebagai contoh, sebagian orang cenderung mandambakan gairah yang tinggi, sementara sebagian yang lain menginginkan ketenangan.<sup>13</sup> Selain kecenderungan individu, kondisi budaya pun mempengaruhi emosi seseorang.<sup>14</sup> Penduduk Amerika, rata-rata lebih menginginkan gairah emosi yang tinggi daripada penduduk Asia Timur.<sup>15</sup> Hasil penelitian para

---

<sup>9</sup> Tamir et al. 2017)

<sup>10</sup> Tamir et al.

<sup>11</sup> Aristotele, *The Nicomachean Ethics*, ed. translated by Harris Rackham (Great Britain: Wordworth Edition, 1996), 40.

<sup>12</sup> Tamir et al., “The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?”

<sup>13</sup> Blanchard-Fields et al., dalam Paul and Christopher Hertzog Verhaeghen, ed., *The Oxford Handbook of Emotion, Social Cognition, and Problem Solving in Adulthood* (New York: Oxford University Press, 2014), 212.

<sup>14</sup> (It is possible that genetic differences between ethnic groups might explain differences in subjective well being, dalam Kahneman et al. 1999:448)

<sup>15</sup> Kahneman et al., 448.

Psikolog tersebut, setidaknya menggambarkan terdapat cara kolektif yang berbeda-beda dalam meraih kebahagiaan.

Secara lebih spesifik, para Psikolog modern menyimpulkan bahwa emosi yang diinginkan oleh setiap manusia salah satunya ditentukan oleh nilai-nilai yang diyakininya. Seperti terdapat perbedaan antara individu yang cenderung menghargai transendensi diri, dengan individu yang cenderung lebih menghargai peningkatan diri. Seseorang yang cenderung kepada transendensi diri (*selftranscending emotions*) menginginkan lebih banyak cinta, kepercayaan, dan kasih sayang dari orang lain, sementara seseorang yang cenderung berfokus pada peningkatan diri (*self-enhancing emotions*) menginginkan lebih banyak kebanggaan, tetapi dibarengi juga dengan menginginkan kemarahan, kebencian, dan penghinaan dari yang lainnya. Dalam hal ini, Maus & Tamir mengatakan, “*This emotion goal, in turn, will guide individuals action in pursuit of that emotion*”.<sup>16</sup> Meski demikian, para Psikolog Barat modern tersebut tidak mengaitkan nilai-nilai yang diyakini seseorang mesti selaras dengan nilai-nilai Agama.

Baik *self transcending emotions* atau *self enhancing emotions*, keduanya merupakan cara mengevaluasi diri untuk meraih kebahagiaan (*subjective well being*) menggunakan pertimbangan empiris (*empirical consideration*). Hal-hal yang dilihat dan dirasakan, adalah objek yang direspon oleh emosi. Semakin tepat emosi yang dirasakan dalam merespon faktor-faktor tersebut, walaupun emosi tersebut menyenangkan atau tidak menyenangkan, maka akan semakin merasakan kebahagiaan. Tim Kasser, menyatakan bahwa, “*positive psychology insist that conclusions about the meaning of a good life be based on sound empirical research*”.<sup>17</sup> Hal itu berarti bahwa diskursus Psikologi positif Modern mengharuskan standar empiris dalam mengukur kebahagiaan, bukan hanya sekedar penalaran filosofis dan spekulatif. Jika Psikologi positif Barat hanya menerima standar *empirical consideration* dalam mengukur kebahagiaan, maka secara otomatis standar metafisik tidak diterima dalam menentukan kebahagiaan, apalagi standar wahyu.

Merespon situasi dengan emosi yang tepat (*feeling right*) merupakan salah satu cara untuk mengkonseptualisasikan kebahagiaan. Standar kebahagiaan lainnya,

<sup>16</sup> Dalam June Gruber, ed., *The Oxford Handbook of Positive Emotion and Psychopathology* (New York: Oxford University Press, 2019), vol. 14.

<sup>17</sup> Tim Kasser dalam Alex and Stephen Joseph Lengely, *Positif Psychology in Practice* (New Jersey: John Wiley & Son, 2004).

dalam Psikologi positif Barat modern adalah kepuasan hidup (*life satisfaction*), memiliki hubungan yang baik dengan orang lain (*good relationships*) dan perasaan diri bermakna (*feeling of meaning*).<sup>18</sup> Selain itu, ilmuwan lain menambahkan pertimbangan lainnya dalam mengukur kebahagiaan, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan sekitarnya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan menjadi pribadi yang berkembang (*personal growth*).

Hal ini menunjukkan bahwa Barat, dengan para filosofinya, sejak ribuan tahun lalu terus menerus mencari dan memperdebatkan makna kebahagiaan yang sebenarnya. Hingga, seringkali makna kebahagiaan berbeda secara substansial dan hanya menjadi lintas teori. Hal ini, jika dilihat dari perspektif worldview mereka yang sekuler, terjadi karena Barat tidak menyandarkan standar epistemologis kepada sesuatu yang permanen, kokoh, dan otentik, yaitu wahyu, sehingga kebenaran ditentukan oleh mereka sendiri.

## 2. Problem Konsep Kebahagiaan Afektif dalam pandangan Psikologi Barat Modern

Secara Umum, terdapat dua konsep kebahagiaan di Barat; *pertama* konsep kuno yang dikemukakan oleh *Aristoteles* (sebagaimana dibahas di atas), dan *kedua*, konsep modern.<sup>19</sup> Konsep modern ini berkembang di Barat sebagai hasil dari proses sekularisasi.<sup>20</sup> Walaupun para Psikolog Barat modern merujuk kepada konsep *Aristotle* yang masih terdapat muatan-muatan metafisik, namun seiring dengan perkembangan pemikiran, konsep Psikologi Barat modern menjadi sekular.<sup>21</sup> Bentuk dari penghilangan nilai-nilai spiritual dalam Psikologi modern tersebut bisa dilihat beberapa hal; *Pertama*, alat ukur kebahagiaan walaupun terkadang menggunakan nalar filosofis, namun menitikberatkan kepada standar empiris.<sup>22</sup> Kecenderungan Barat tersebut lahir karena pandangan dikotomis mereka terhadap realitas. Barat sekuler tidak mempercayai adanya realitas di balik fisik (*metafisik*). Sehingga, mereka hanya menyandarkan kebenarannya kepada realitas empiris. Berbeda dengan Barat, Islam memandang realitas secara

<sup>18</sup> Tim Kasser dalam Lengely.

<sup>19</sup> Shigehiro Oishi & Ed Diener, "Journal Association for Psychological Science," *Journal Association for Psychological Science* 2, No. 4 (2007): 346.

<sup>20</sup> Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, 24–25.

<sup>21</sup> Al-Attas, 24–25.

<sup>22</sup> Ruut Venhoven, *Conditions of Happiness* (Holland: D. Riedel Publishing Company, 1984), 36, 107.

*Tauhid* (*integrated*).<sup>23</sup> Islam tidak memisahkan antara realitas empiris dan non-empiris (alam *ghaib* dan *syahādah*).

*Kedua*, tidak ada nilai permanen yang mengarahkan kecenderungan pribadi dalam menentukan kebahagiaan. Dalam konsep evaluasi afektif (sebagai cara untuk mendapatkan kebahagiaan), kecenderungan kepada emosi positif dan negatif ditentukan oleh nilai-nilai yang diyakininya. Permasalahannya, nilai-nilai tersebut sangat subjektif dan relatif, mengingat para Psikolog modern tidak mensyaratkan nilai-nilai tersebut dibimbing berdasarkan wahyu. Sehingga, emosi positif dan negatif tersebut tidak terikat pada konsep kebenaran yang mutlak. Seseorang yang cenderung kepada peningkatan diri (*self-enhancing emotions*) akan semakin bahagia jika ia semakin meningkatkan intensitas kemarahannya, kebenciannya dan hal-hal serupa lainnya. Seseorang yang cenderung kepada transendensi diri (*selftranscending emotions*) menilai bahwa ia akan semakin bahagia jika emosi cinta, damai, tenang, semakin tinggi dalam dirinya. Bagaimana emosi kemarahan, cinta, dan damai tersebut dan bagaimana batas-batasnya, hal inilah yang tidak diatur. Berbeda dalam pandangan Islam, bahwa cinta, marah, sedih, senang, diatur berdasarkan wahyu agar tetap pada tempatnya (adil).

Hal yang sama terjadi pada konsep evaluasi kognitif, di mana kebahagiaan diukur berdasarkan kepuasan hidup. Terdapat banyak pertanyaan mengenai kepuasan hidup ini, di antaranya; bagaimana cara seseorang mendapatkan kepuasan hidup; apakah dengan tercukupinya kebutuhan hidupnya atautkah dengan terlaksana keinginannya, adakah batasan-batasan dalam mendapatkan kepuasan hidup, bagaimana membedakan kepuasan hidup semu dan kepuasan hidup yang hakiki, sejauh mana kepuasan hidup yang didapatkan berdampak positif bagi jiwanya, dan lain sebagainya. Hal ini menandakan diperlukannya sebuah nilai kebenaran permanen dalam membimbing manusia untuk mendapatkan kepuasan hidup atau kebahagiaan.

*Ketiga*, kebahagiaan afektif terlalu memfokuskan kepada evaluasi mental pribadi tanpa memberi batasan perilaku manusia (akhlak). Seseorang yang menurut hasil evaluasi emosinya mesti meluapkan kemarahan atau sebaliknya meluapkan cinta akan berwujud sejauhmana keinginan dari emosinya. Jika emosi kemarahan dikehendaki hingga membunuh maka itu dibenarkan dalam hal ini. Sebaliknya, emosi cinta diwujudkan sesuai kehendak mentalnya tanpa batasan. Padahal, tanpa bermaksud

---

<sup>23</sup> Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, 28.

menafikan adanya aspek mental manusia, mesti juga memperhatikan peristiwa yang terjadi di hadapannya. Tidak berarti setiap peristiwa atau kejadian tertentu mendorong untuk kita melakukan sesuatu yang menjadi sebab peristiwa tersebut. Karena bisa jadi konsekuensi itu buruk. Stimulus atau peristiwa yang terjadi mesti dikondisikan sedemikian rupa sehingga ada batasan atau penyaringan secara sistemik.<sup>24</sup> Dengan kata lain, seseorang mesti berperilaku baik (akhlak al-karīmah) dan tidak serta merta terbawa arus negatif.

### 3. Definisi Kebahagiaan dalam Islam

Para Ulama sering menyebut kebahagiaan dengan istilah *al-Sa'ādah*. Di antara yang menggunakan istilah tersebut adalah Imam al-Ghazāli, beliau menjelaskan bahwa kebahagiaan (*al-sa'ādah*) adalah ketika seseorang mengenal dirinya (*ma'rifah al-Nafs*). Mengetahui diri yang dimaksud bukan secara lahiriyah, seperti mengetahui anggota badan sendiri, melainkan mengenal diri secara *bāṭiniyyah* atau *rūḥiyyah*. Dalam arti, mengenal siapa dirinya (mahluk Allah), dari mana datangnya, ke mana akan kembali, untuk apa diciptakan, serta mengenal jalan kebahagiaan dan jalan kesengsaraan. Al-Ghazāli mengatakan, “*fa al-wājibu ‘alaika an ta’rif hādza wa ta’rif anna likulli wāḥidin min hāulā`i ghadzā`an wa sa’ādatan*” (*maka wajib bagimu mengetahui hal ini/ma'rifah al-Nafs dan dari setiap pengetahuan tentang jiwa akan melahirkan kenikmatan dan kebahagiaan*).<sup>25</sup> Hal ini mengisyaratkan bahwa kebahagiaan bukan didasarkan kepada materi, melainkan bersifat *rūḥiyyah* atau *bāṭiniyyah*.

Meraih Kebahagiaan dengan jalan *ma'rifatunnafs* tersebut mesti ditempuh melalui jalan kenabian, agar tidak keliru dalam memahami nafs tersebut.<sup>26</sup> Al-Ghazāli menyebut bahwa di dalam jiwa manusia terdapat unsur *bahā'im*, yaitu unsur hewani, yang kebahagiaannya adalah dengan memenuhi makan, minum, tidur, dan nikah. *Kedua*, manusia memiliki unsur *sibā'* (binatang buas), di mana kebahagiaannya adalah dengan menerkam dan membinasakan. *Ketiga*, unsur *syaitān*, di mana kebahagiaannya adalah dengan membuat makar dan keburukan. *Keempat*, unsur *malāikah*, kebahagiaan unsur ini adalah dengan merasakan kehadiran Tuhan. Al-Ghazali mengatakan, mengenal

<sup>24</sup> Lailiy Muthmainnah, “PROBLEM DALAM ASUMSI PSIKOLOGI BEHAVIORIS (SEBUAH TELAHAH FILSAFAT ILMU),” *Jurnal Filsafat* 27, no. 2 (2017): 191, <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jf.32801>.

<sup>25</sup> Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazāli, *Kimiyā Al-Sa'ādah* (t.t.: t.p., n.d.), 124.

<sup>26</sup> Al-Ghazāli, 2.

unsur malā'ikah ini adalah jalan untuk mengenal Allah.<sup>27</sup> Untuk beristiqāmah dalam unsur *malā'ikah*, diperlukan arahan dan bimbingan *Rasulullah shallallāhu 'alaihi wasallam*. Dapat dipahami kebahagiaan dalam pandangan al-Ghazali, yaitu kondisi ruhiyah atau bāṭiniyyah yang mengenal Allah, yang diraih melalui jalan kenabian atau syari'at.

Selain al-Ghazālī, sebelumnya, al-Muḥāsibī juga memberikan penjelasan mengenai kebahagiaan. Menurut beliau, kebahagiaan seorang hamba adalah ketika ia berniat baik kepada Allah (ikhlas) dalam meninggalkan dan mengerjakan sesuatu. Kebahagiaan yang diberikan Allah kepada seorang hamba tersebut berbentuk *taufiq* (bimbingan ke jalan yang disukai-Nya) dan kebaikan (*khair*). Ia akan dicintakan kepada ilmu, dikaruniai hati yang takut kepada Allah (*isyfāq*), akan selalu dibersamai oleh Allah, dikayakan hatinya dengan *qanā'ah* dan akan diperlihatkan kepada dirinya kecacatannya.<sup>28</sup> Jika dilihat, kebahagiaan dalam pandangan al-Muḥāsibī tidak berbeda dengan definisi-definisi sebelumnya, yaitu ketenangan jiwa yang dihasilkan dari keta'atan yang ikhlas kepada Allah *subhānahū wata'ālā*.

Hal yang sama dikemukakan oleh Prof Al-Attas, beliau juga menyatakan bahwa kebahagiaan diistilahkan dengan *sa'ādah*. Istilah ini menggambarkan kebahagiaan dalam dua dimensi eksistensi, yaitu akhirat dan dunia. Sebaliknya, *syāqāwah*, merupakan istilah yang merujuk kepada arti kesengsaraan yang besar. Al-Attas menjelaskan bahwa, kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang tertinggi/tak terhingga dan memiliki keterkaitan dengan kebahagiaan di dunia. Beliau menjelaskannya dalam tiga hal.

*Pertama*, kebahagiaan diri (*nafs*), yaitu dengan memiliki pengetahuan dan karakter yang baik. *Kedua*, kebahagiaan tubuh (*badaniyyah*), seperti kesehatan yang baik dan keamanan. *Ketiga*, hal-hal yang bersifat eksternal (*khārijīyyah*), seperti memiliki kekayaan dan lingkungan yang mendukung. *Ketiga* hal tersebut, menandakan bahwa kebahagiaan dunia tidak hanya berkaitan dengan kehidupan sekuler, tetapi juga berkaitan dengan kehidupan sebagaimana ditafsirkan sebagai tuntunan oleh agama yang sumbernya adalah wahyu.<sup>29</sup> Dapat dipahami bahwa konsep kebahagiaan al-Attas adalah

<sup>27</sup> Al-Ghazālī, 125–26.

<sup>28</sup> (al-Muḥāsibī al-Bashrī 1983:45,46,165)

<sup>29</sup> Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, 91–92.

kebahagiaan *nafs, badaniyyah* dan *khārijīyyah* yang dibimbing oleh wahyu dan diorientasikan untuk menggapai kebahagiaan tertinggi, yaitu akhirat.

Dari empat pandangan tentang definisi kebahagiaan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan hakiki dalam Islam merujuk kepada sesuatu yang sifatnya batiniyah, atau ketenangan jiwa. Jalan mendapatkan kebahagiaan adalah dengan keta'atan kepada Allah. Dr. Abdurrahman menyebutnya dengan *istiqāmahnya 'amaliyah zhāhiriyyah* dan *bāṭiniyyah* yang didorong oleh kekuatan iman, Al-Ghazali menyebutnya dengan mengikuti jalan kenabian untuk ma'rifah al-Nafs, Al-Muḥāsibī menyebutnya dengan mengikhlaskan niat dalam mena'ati perintah dan menjauhi larangan-Nya, dan Al-Attas menyebutnya dengan berpegang kepada wahyu.

#### 4. Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Al-Muḥāsibī

Kebahagiaan seorang hamba sebagaimana telah dijelaskan adalah ketika telah mendapatkan ketenangan jiwa dari Allah setelah ia mendekati-Nya. Dalam *bartaqarrub* kepada Allah, sebagaimana diajarkan oleh Al-Muḥāsibī, salah satunya adalah dengan *muḥāsabah al-nafs*. Beliau, dalam mengingatkan pentingnya bermuhasabah mengatakan, "*ḥāsib nafsaka fī kulli khaṭratin*".<sup>30</sup> Muḥāsabah al-Nafs tersebut merupakan hal yang sering dilakukan oleh al-Muḥāsibī, sehingga ia dikenal dan digelari dengan nama (*laqob*) al-Muḥāsibī. Konsep Muḥāsabah al-Hārīts al-Muḥāsibī ini dibangun dengan memfungsikan akal. Al-Muḥāsibī menjelaskan bahwa akal memiliki kedudukan yang tinggi, yaitu merupakan inti dari manusia. Beliau berkata, *likulli syai'in jauharun wajauharul insān al-'aqlu, wajauharu 'aqli al-taufīq (segala sesuatu memiliki intinya, dan inti manusia adalah akalnya, dan inti akal manusia adalah taufīk*. Ungkapan menarik ini akan dipahami setelah memahami penjelasan al-Muḥāsibī mengenai konsep muḥāsabah al-nafsnya.

Al-Muḥāsibī menjelaskan bahwa muḥāsabah al-nafs dilakukan dengan menggunakan akal untuk membentengi jiwa dari kejahatan-kejahatan atau keburukan-keburukan.<sup>31</sup> Seseorang yang memfungsikan akalnya, dengan ilmu dan pengetahuan, akan mampu mengalahkan hawa nafsu dan syahwat atau keburukan-keburukan jiwa. Seseorang yang dapat menghilangkan sifat *kidzb* (dusta) dari hatinya adalah ia yang

<sup>30</sup> Abu Abdillah Al-Haris, *Risālah Al-Mustarsyidīn*.

<sup>31</sup> Ahmad Ibn Abdullah al-Asbahani, *Hilyah Al-Auliya Wa Thabaqat Al-Ashfiya* (Kairo: Maktabah al-Khanji, 1996), vols. 10: 88-89.

mengetahui bahwa Allah maha melihat dan mendengar. Sehingga, ia merasa takut akan beratnya pertanggungjawaban di hadapan Allah jika ia berdusta.

Hal yang sama dalam menghiasi jiwa dengan sifat *syukr*. Seseorang dapat bersyukur ketika ia mengetahui bahwa nikmat yang ia dapat berasal dari Allah. Selain itu, dalam bersabar, seseorang memiliki sifat tersebut karena ia mengetahui bahwa Allah maha Adil. Sehingga, dengan berbagai cobaan dan musibah yang diberikan kepadanya, ia mengetahui ada kebaikan (*khair*) di balik hal itu.<sup>32</sup> Dengan demikian, dasar dari jiwa yang baik adalah pengetahuan dan ilmu yang terdapat di dalam akal.

Al-Muḥāsibī, sebagaimana dinukil oleh al-Junaid, menjelaskan cakupan dalam Muḥāsabah. Beliau menyebut bahwa muḥāsabah dilakukan dalam empat hal; *Pertama* untuk mengukur kadar apakah lebih banyak kadar keimanan daripada kekufuran atau sebaliknya. *Kedua*, untuk mengukur kadar kejujuran dan dusta. *Ketiga*, untuk mengukur kadar tauhid dan syirik. *Keempat*, untuk mengukur kadar ikhlas dan riyā.<sup>33</sup> Imam al-Muḥāsibī dengan demikian, melihat perilaku dan kondisi yang beriman, jujur, bertauhid dan ikhlas yang terdapat dalam konsep muhasabah akan melahirkan kebahagiaan. Dalam hal ini Al-Muhasibi berkata, “..maka ketika itulah akal mendapatkan bashirah, hati bertambah yakin, jiwa lebih ‘ālim, ia dapat menyaksikan bahwa Allah berkehendak kepada hamba-Nya dengan sebaik-baiknya, hatinya mengetahui bahwa keadilan berasal dari Allah, orang yang mengetahui keadilan Allah maka anggota badannya membisu untuk melawan-Nya, dan hatinya akan bergembira atas keputusan-Nya”.<sup>34</sup>

Dari pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa ketenangan dan ketentraman jiwa tidak didapat karena terpenuhinya kebutuhan dan kepuasan hidupnya. Ia hadir baik dalam kondisi yang secara lahiriyah menyakitkan atau menyenangkan. Sebagaimana digambarkan di atas, yaitu dalam bersabar dan bersyukur. Seorang hamba yang bahagia, adalah ketika dalam kondisi menyakitkan bersabar, dan dalam kondisi yang dipenuhi kenikmatan ia bersyukur.<sup>35</sup> Dengan kedua hal ini, hati seseorang akan tetap stabil, bahkan dalam kondisi sedih dan cemas sekalipun.

Keimanan, sebagaimana menjadi salah satu aspek yang dimuhasabah, secara Psikologis akan menyehatkan jiwanya. Tendensi jiwa yang cemas karena berorientasi

<sup>32</sup> Ibn Abdullah al-Asbahani, vols. 10: 88-89.

<sup>33</sup> dalam Ibn Abdullah al-Asbahani, *Hilyah Al-Auliya Wa Thabaqat Al-Ashfiya*.

<sup>34</sup> Ibn Abdullah al-Asbahani, vol. 10: 88.

<sup>35</sup> Muslim bin Hajjaj al-Nisaburi, *Al-Musnad Al-Shahīḥ Al-Mukhtashar Bi Naql Al-'adl 'an Ad-'adl Ilā Rasūlillāh* (Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabiy, n.d.), vol. 4: 2295.

dunia luar, dengan keimanan, akan alihkan ke arah dunia dalam (bātiniyyah). Berbagai persoalan dunia yang membuat jiwa menjadi kacau akan disembuhkan karena jiwanya tidak lagi berorientasi kepada diri sendiri (*self centered*), melainkan berorientasi pada Allah (*god centered*).<sup>36</sup> Oleh karena itu, Allah menyandingkan kalimat *alladzīna āmanu* dengan *ta'thmainnu qulūbuhum bidzikrillah* (Q.S. [13]: 28). Hal ini menunjukkan bahwa keimana adalah landasan seseorang untuk berdzikir kepada Allah, dan ketika itulah ia akan mendapatkan ketenangan jiwa (*alā bidzikrillāh ta'tmainnu al-qulūb*).

Bahkan, bagi seseorang yang memiliki gangguan jiwa, stress dan lain sebagainya, aktivitas spiritual merupakan terapi yang melebihi psikoterapi seperti biasanya. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Prof. Dadang Hawari, seorang psikiater Indonesia, beliau menjelaskan bahwa do'a dan dzikir mengandung unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada jiwa seseorang yang sakit, di mana keduanya akan meningkatkan kekebalan tubuh dan mempercepat proses penyembuhan.<sup>37</sup>

Hal yang sama dikemukakan oleh NAMI (*National Alliance on Mental Illness*), sebuah organisasi yang fokus pada kesehatan mental penduduk Amerika. Mereka menyatakan bahwa keberagaman dan spiritualitas memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Agama memberikan manusia sesuatu yang dapat dipercaya. Aspek ini, setelah diteliti berdampak positif pada kesehatan jiwa, sehingga dapat mengurangi tingkat bunuh diri, mengurangi penggunaan alkohol dan penggunaan narkoba. Selain itu, NAMI menyebut dampak positif beragama terhadap tanggungjawab individualitas, refleksi dan meditasi diri, dan meningkatkan kesadaran interaksi dengan lingkungan fisik. Secara tegas, NAMI menyimpulkan bahwa agama dan spiritualitas dapat membantu seseorang meningkatkan kesehatan mental dan meningkatkan pemulihan jiwa.<sup>38</sup>

Jika dicermati, pandangan-pandangan di atas sejalan dengan pandangan hidup Islam. Worldview Islam menggabungkan antara dunia dan akhirat, di mana aspek dunia tidak bisa dipisahkan dengan aspek akhirat. Segala yang dilakukan di dunia mesti diarahkan untuk tujuan ukhrawi.<sup>39</sup> Hal ini, dicerminkan oleh seseorang yang senantiasa

<sup>36</sup> M.A. Subandi, *Psikologi Dzikir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 58.

<sup>37</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dhana Bakti Prima Yasa, 2002).

<sup>38</sup> Luna Greenstein, "The Mental Health Benefits of Religion & Spirituality," Nami, 2016,

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/December-2016/The-Mental-Health-Benefits-of-Religion-Spiritual>.

<sup>39</sup> Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, 1, 2.

menghisab diri. Dengan memelihara keimanan, keikhlasan, kesabaran, dan ketauhidan, sebagaimana dalam tujuan *muhāsabah al-nafs* akan menjadikan kehidupan seseorang berorientasi *ultimate happiness* (akhirat) dan berdimensi ilahiyah. Dengan orientasi akhirat dan ilahiyah inilah, berbagai perso'alan dunia yang dapat membuat resah, stress dan lain sebagainya, akan dapat disembuhkan, karena jiwanya tidak lagi berorientasi dunia atau materi semata.

Secara keseluruhan, memelihara keimanan, ketauhidan, sabar dan syukur, sebagaimana dalam muhasabah al-nafs akan memberikan kebahagiaan hakiki. Di dunia, ia diberikan kebahagiaan berupa ketenangan, kesehatan, ketentraman hati, dan di Akhirat ia akan mendapatkan surga Allah. Islam tidak menafikan kebahagiaan materi dan jasmani, namun keduanya bukan kebahagiaan yang inti. Bagi seorang Muslim, hidupnya di dunia merupakan sarana untuk menggapai kebahagiaan abadi. Oleh karena itu, ketika seorang Muslim diberikan kesusahan dan kesedihan di dunia, ia tetap bahagia, sebab dengan orientasi ukhrawiyah dan ilahiyahnya, ia menyadari kesusahan dunia adalah ujian yang perlu disikapi dengan sabar. Begitupun, ketika seorang Muslim diberi kenikmatan dengan kecukupan dan kekayaan di dunia, ia akan berbahagia dengan mesyukurnya kepada Allah. Demikianlah Islam, sebagai agama yang satu-satunya diridhai Allah, mengajarkan konsep kebahagiaan yang holistik.

#### **D. SIMPULAN**

Kebahagiaan dalam konsep afektif *subjective well being* adalah evaluasi seseorang melalui emosinya, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Emosi menyenangkan adalah reaksi terhadap pengalaman yang membahagiakan. Emosi tidak menyenangkan adalah reaksi terhadap pengalaman yang menyakitkan. Keduanya merupakan pengejawantahan dari konsep *feeling right*, Aristoteles. Perbedaannya, Aristoteles masih mengakomodir nilai-nilai transenden (walau konsepnya berbeda dengan Islam) sementara kebahagiaan afektif dalam psikologi modern sarat dengan aspek materialistik. Hal ini sebagai konsekuensi dari tidaknya menjadikan wahyu sebagai standar kebenaran. Dampaknya, tidak ada batasan dan aturan sejauh mana menyalurkan emosi, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Jika ditinjau dalam konsep Muḥāsabah imam al-Muḥāsibī, kebahagiaan juga berkaitan dengan evaluasi diri. Namun, konsepnya berbeda. Dalam hal ini, al-Muḥāsibī setidaknya mensyaratkan empat hal untuk dievaluasi; menjaga keimanan, kejujuran,

ketauhidan dan keikhlasan. Dengan begitu, orientasi seseorang dipindahkan dari kedisini-kinian kepada orientasi ketuhanan (*god sentered*). Sehingga, kehidupan yang dijalani, termasuk berbagai permasalahan senantiasa tidak terlepas dari campur tangan Tuhan dalam penyelesaiannya. Zeenat Ismail dan Soha Desmukh, berdasarkan penelitian mereka, menyatakan bahwa orang yang ta'at beragama (dalam arti Islam) cenderung tidak gelisah, stress dan lebih dapat mengatasi permasalahan kehidupannya dibandingkan dengan yang tidak ta'at beragama. Konsep Muḥāsabah ini tentu bertujuan mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dunia dan akhirat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdillah Al-Haris, Al-Muhasibi. *Risālah Al-Mustarsyidīn*. Bab al-Hudaid: Maktabah al-Nahdlah, 1983.
- Al-Attas, Syed Naquib. *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*. Kuala Lumpur: ISTAC, 2001.
- Al-Ghazālī, Abu Hāmid Muhammad bin Muhammad. *Kīmīyā Al-Sa'ādah*. t.t.: t.p., n.d.
- al-Nisaburi, Muslim bin Hajjaj. *Al-Musnad Al-Shaḥīḥ Al-Mukhtashar Bi Naql Al-'adl 'an Ad-'adl Ilā Rasūlillāh*. Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabiy, n.d.
- Aristotele. *The Nicomachean Ethics*. Edited by translated by Harris Rackham. Great Britain: Wordworth Edition, 1996.
- Brulé, Gaël. *Metrics of Subjective Well Being: Limits and Improvements*. New York: Springer, 2017.
- Diener, Ed. *Assessing Well Being; The Collected Works of Ed Diener*. Edited by Springer. New York, 2009.
- Greenstein, Luna. "The Mental Health Benefits of Religion & Spirituality." Nami, 2016. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/December-2016/The-Mental-Health-Benefits-of-Religion-Spiritual>.
- Gruber, June, ed. *The Oxford Handbook of Positive Emotion and Psycopathology*. New York: Oxford University Press, 2019.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dhana Bakti Prima Yasa, 2002.
- Ibn Abdullah al-Asbahani, Ahmad. *Hilyah Al-Auliya Wa Thabaqat Al-Ashfiya*. Kairo: Maktabah al-Khanji, 1996.
- Ibn Mua'lla al-Luwaihiq, Abdurrahman. "Mafhūm Al-Sa'ādah Fī Al-Islām." Alukah.net, 2015.

- Ismail, Zeenat & Soha Desmukh. "Religiosity and Psychological Well-Being." *International Journal of Business and Social Science* 3, no. 11 (2012): 20–28.
- Kahneman et al., Daniel. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation, 1999.
- Lengely, Alex and Stephen Joseph. *Positif Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Son, 2004.
- Muthmainnah, Lailiy. "PROBLEM DALAM ASUMSI PSIKOLOGI BEHAVIORIS (SEBUAH TELAAH FILSAFAT ILMU)." *Jurnal Filsafat* 27, no. 2 (2017): 191. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jf.32801>.
- Samman, Emma. *Working Paper Series Oxford Poverty & Human Development Initiative*. University of Oxford, 2007.
- Shigehiro Oishi & Ed Diener. "Journal Association for Psychological Science." *Journal Association for Psychological Science* 2, No. 4 (2007).
- Subandi, M.A. *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Synder, C.R. & Shane J Lopez. *Positif Psychology the Scientific and Practical Exploration of Human Strength*. California: Sage Publication, 2007.
- Tamir et al., Maya. "The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?" *Journal of Experimental Psychology* 146, no. 10 (2017): 1448 –1459. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xge-xge0000303.pdf>.
- Venhoven, Ruut. *Conditions of Happiness*. Holland: D. Riedel Publishing Company, 1984.
- Verhaeghen, Paul and Christopher Hertzog, ed. *The Oxford Handbook of Emotion, Social Cognition, and Problem Solving in Adulthood*. New York: Oxford University Press, 2014.
- Weir, Kirsten. "Worrying Trends in U.S. Suicide Rates." 50, 2019. <https://www.apa.org/monitor/2019/03/trends-suicide>.
- World Health Organization. *The World Health Report 2001, Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: WHO, 2001.
- Wuryanano. *The 21 Principles to Build and Develop Fighting Spirit*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.