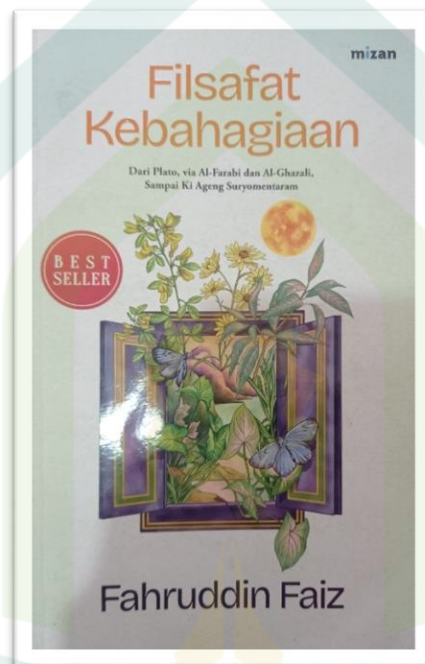




**KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP: STUDI
TERHADAP BUKU “FILSAFAT KEBAHAGIAAN”
KARYA FAHRUDDIN FAIZ**

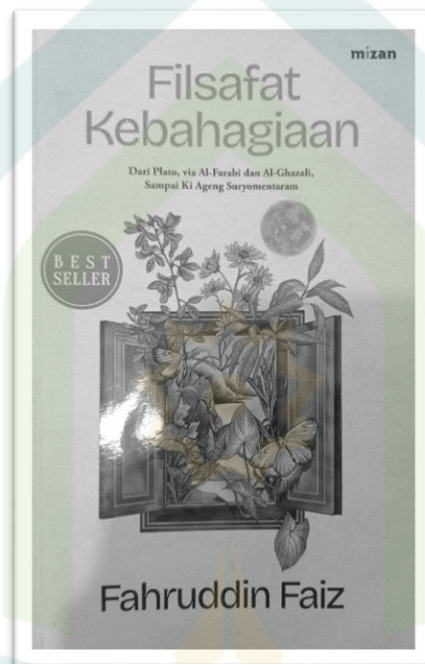


ATINA KARIMAH
NIM: 3321050

2025



**KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP: STUDI
TERHADAP BUKU “FILSAFAT KEBAHAGIAAN”
KARYA FAHRUDDIN FAIZ**



ATINA KARIMAH
NIM: 3321050

2025

**KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP: STUDI
TERHADAP BUKU “FILSAFAT KEBAHAGIAAN” KARYA
FAHRUDDIN FAIZ**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

ATINA KARIMAH

NIM: 3321050

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2025

**KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP: STUDI
TERHADAP BUKU “FILSAFAT KEBAHAGIAAN” KARYA
FAHRUDDIN FAIZ**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

ATINA KARIMAH

NIM: 3321050

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Atina Karimah

NIM : 3321050

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP: STUDI TERHADAP BUKU “FILSAFAT KEBAHAGIAAN” KARYA FAHRUDDIN FAIZ**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 03 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Atina Karimah
NIM. 3321050

NOTA PEMBIMBING

Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag
Jl. Pahlawan, Rowolaku Kec. Kajen, Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Atina Karimah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Atina Karimah
NIM : 3321050
Judul : **KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP: STUDI TERHADAP
BUKU "FILSAFAT KEBAHAGIAAN" KARYA FAHRUDDIN FAIZ**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 03 Juli 2025

Pembimbing,



Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag
NIP. 197411182000032001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uinqusdur.ac.id | Email : fuad@uinqusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

Nama : **ATINA KARIMAH**
NIM : **3321050**
Judul Skripsi : **KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP:
STUDI TERHADAP BUKU "FILSAFAT
KEBAHAGIAAN" KARYA FAHRUDDIN FAIZ**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 14 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
NIP. 197511201999031004

Penguji II

Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004

Pekalongan, 14 Juli 2025

**Disahkan Oleh
Dekan**



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je

ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal Tunggal	Vokal Rangkap	Vokal Panjang
أ = a		آ = ā
إ = i	أي = ai	إِي = ī
أ = u	أُو = au	أُو = ū

C. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamiilatulun*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh;

فاطمة ditulis *faatimatun*

D. *Syaddad* (*Tasydid*, *geminasi*)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا ditulis *rabbanaa*

الْبِرِّ ditulis *albirra*

E. Kata sandang (*artikel*)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu

Contoh:

الشمس ditulis *asy-syamsu*

الرجل ditulis *ar-rajulu*

السيدة ditulis *as-sayyidatu*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر ditulis *al-qomaru*

البديع ditulis *al-badiiu*

الجلال ditulis *al-jalaalu*

F. Huruf Hamzah

Hamzah yang terletak diawal tidak ditransliterasikan. Akan tetapi jika hamzah berada ditengah atau diakhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

امرت ditulis *umirtu*

شيء ditulis *syai'un*



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, dengan mengucap Alhamdulillah robbil ‘alamin, atas segala hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau yang istiqamah hingga akhir zaman. Dengan penuh rasa cinta dan kasih, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ahmad Kahfi dan Ibu Khalimah, serta Kakak-kakak tersayang, yang telah mendoakan dengan tulus, memberikan cinta, kasih sayang, nasihat, semangat, serta dukungan moral dan materi yang tak pernah berhenti mengiringi langkah ananda.
2. Ibu Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberi arahan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tanpa adanya rasa lelah dan putus asa.
3. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberi arahan, menasehati, memberi motivasi selama kuliah.
4. Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, terkhusus Dosen Pengajar yang telah mengajar dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama kuliah.
5. Kawan-kawan angkatan TP 2021 UIN GUSDUR Pekalongan yang telah menjadi teman selama masa kuliah serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

MOTTO

“Allah menciptakan kita untuk bahagia. Kita pun jangan mencari-cari alasan untuk tidak bahagia. Mari berbahagia, sekarang, di sini, seperti ini.”

(Fahrudin Faiz)



ABSTRAK

Karimah, Atina 2025. Kebahagiaan Sebagai Tujuan Hidup: Studi Terhadap Buku “Filsafat Kebahagiaan” Karya Fahrudin Faiz. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. **Pembimbing Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag.**

Kata kunci: Kebahagiaan, Tujuan Hidup, Jiwa Manusia, Fahrudin Faiz, Tasawuf.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya manusia berlomba-lomba untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan dalam menjalani hidupnya. Akan tetapi banyak dari mereka yang kurang paham dalam menentukan dan memaknai kebahagiaan. Kebahagiaan sering dipahami sebagai kenikmatan dan kepuasan yang bersifat fisik dan badani. Padahal masih ada hal-hal yang jauh di atas kita. Seperti dalam ajaran tasawuf bahwa kebahagiaan itu ketika seorang hamba dapat mencapai *ma'rifat*. Oleh karena itu, rumusan masalah yang akan dibahas pada penelitian yaitu bagaimana konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup dan tahapan untuk mencapai kebahagiaan menurut Fahrudin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup dan tahapannya yang dijelaskan oleh Fahrudin Faiz dalam bukunya Filsafat Kebahagiaan. Fokus utama terletak pada bagaimana kebahagiaan dipahami sebagai hal yang bukan bersifat fisik serta material semata atau bergantung pada kondisi eksternal tetapi merupakan sesuatu yang berasal dari dalam diri manusia, yang dicapai melalui pengenalan diri dan juga berhubungan dengan pendayagunaan jiwa-jiwa yang ada di dalam diri manusia.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis pendekatan studi pustaka (*library research*) terhadap buku Filsafat Kebahagiaan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan data dari buku Filsafat Kebahagiaan dan sumber-sumber lain yang relevan. Analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan sebagai tujuan hidup dalam buku Filsafat Kebahagiaan merupakan hakikat tertinggi dalam kehidupan manusia, yang melampaui kondisi emosional atau kepuasan fisik. Kebahagiaan sejati (*al-sa'adah al-haqiqiyyah*) hanya dapat diraih oleh individu yang mampu mencapai *makrifatullah*, yaitu pengenalan dan penyatuan diri dengan Tuhan. Adapun tahapan untuk mencapai kebahagiaan yaitu diawali dengan memenuhi kenikmatan badani agar sampai kenikmatan ukhrawi, kemudian perlu mengenal diri sendiri, mengenal Allah, dan dunia. Selain itu untuk dapat memenuhi kenikmatan badani diperlukan ilmu pengetahuan sebagai pondasi agar dapat mengendalikan hawa nafsu yang terdapat dalam jiwa manusia.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, petunjuk, kepada hamba-Nya dalam setiap langkah kehidupan. Berkat karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Kebahagiaan Sebagai Tujuan Hidup: Studi Terhadap Buku “Filsafat Kebahagiaan” Karya Fahrudin Faiz”. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, pembawa cahaya kebenaran bagi umat manusia, semoga kelak kita memperoleh syafaatnya di hari kiamat.

Penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh dan menyelesaikan studi di UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum., selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi., selaku Sekertaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

5. Bapak Aris Priyanto, M.Ag., dan Ibu Cintami Farmawati, M.Psi., selaku Dosen yang telah menemani dan membimbing selama menjabat sebagai Ketua dan Sekertaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
6. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh keikhlasan telah memberikan bimbingan, arahan, dan meluangkan waktu membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang dengan penuh dedikasi selalu bimbingan, dorongan, dan motivasi kepada penulis sepanjang perjalanan studi.
8. Seluruh Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah dengan tulus berbagi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Seluruh staf dan semua pihak yang telah memberikan pelayanan dan menyediakan fasilitas yang mendukung kelancaran studi mahasiswa dan penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Untuk itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi penulis secara khusus, pembaca secara umum, serta semua pihak yang berkepentingan.

Pekalongan, 01 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
PERSEMBAHAN.....	xi
MOTTO	xii
ABSTRAK	xiii
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka	10
F. Metode Penelitian	24
G. Sistematika Penulisan	27
BAB II KEBAHAGIAAN DALAM BERBAGAI PERSPEKTIF	29
A. Definisi Kebahagiaan.....	29
B. Kebahagiaan Perspektif Filsafat	31
C. Kebahagiaan Perspektif Tasawuf.....	44
BAB III KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT FAHRUDDIN FAIZ DAN TAHAPAN UNTUK MENCAPAINYA DALAM BUKU FILSAFAT KEBAHAGIAAN.....	56
A. Biografi Fahrudin Faiz & Buku Filsafat Kebahagiaan	56
B. Konsep Kebahagiaan Menurut Fahrudin Faiz dalam Buku Filsafat Kebahagiaan.....	83
C. Konsep Kebahagiaan Menurut Fahrudin Faiz dalam Buku Filsafat Kebahagiaan.....	89
BAB IV ANALISIS KONSEP KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN HIDUP MENURUT FAHRUDDIN FAIZ DALAM BUKU FILSAFAT KEBAHAGIAN.....	96
A. Analisis Tentang Konsep Kebahagiaan Menurut Fahrudin Faiz.....	96
B. Analisis Tentang Konsep Kebahagiaan Sebagai Tujuan Hidup	101

BAB V PENUTUP	104
A. Kesimpulan.....	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	106



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	23
----------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia di dunia ini diisi dengan harapan, cita-cita, dan tujuan. Salah satu tujuan terbesar yang ingin diraih oleh setiap manusia dalam hidupnya yaitu kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan tujuan universal yang diidamkan setiap manusia, namun pemahaman tentang apa itu kebahagiaan sering kali berbeda dan kompleks. Dalam kehidupan modern, banyak orang mengukur kebahagiaan melalui kekayaan, kekuasaan, atau status sosial, namun pendekatan ini kerap kali tidak membawa kepuasan sejati. Meskipun banyak orang berlomba-lomba untuk memperoleh hal tersebut, kebahagiaan sejatinya tidak hanya sebatas pada aspek itu semata.¹

Kebahagiaan merupakan unsur kehidupan yang diidamkan manusia, baik secara esensial maupun eksistensial. Tidak ada manusia yang tidak menginginkan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah sesuatu yang dipandang bernilai, sangat bernilai, bahkan paling bernilai oleh manusia dalam kehidupannya. Kebahagiaan dapat dipandang secara subjektif, karena ada yang percaya bahwa itu berbentuk materi, sementara yang lain berpendapat bahwa itu bukan. Misalnya, bahagia adalah ketika bersama teman, sahabat, terkasih, ataupun keluarga.²

¹ Dea Ayu Kirana, "Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 24, 2023, hlm. 258.

² Nur Ayu, Intan Kusumawardani, Sri Erna, dkk, "Analisis Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Filsafat Islam", *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 4, No. 1, Januari 2024, hlm. 896.

Tolok ukur kebahagiaan berbeda untuk setiap orang karena adanya berbagai konsep dan definisi. Ada orang yang merasa bahagia berada di sekitar orang-orang terkasih mereka tetapi tidak memiliki harta, yang membuat mereka hampa, ada juga orang kaya yang memiliki banyak harta tetapi tidak bersama orang-orang terkasih mereka, yang juga membuat mereka hampa. Kebahagiaan diukur dan didefinisikan secara berbeda untuk setiap orang berdasarkan emosi, latar belakang, dan keadaan hidup mereka. Bahkan dalam mencapai kebahagiaan, setiap orang mengambil jalan unik yang berbeda satu sama lain.³

Hingga saat ini, belum ada yang benar-benar mengetahui apa yang dimaksud dengan kebahagiaan. Ada banyak perbedaan pendapat antara individu tentang apa itu kebahagiaan dan apa itu sebenarnya. Manusia seringkali tersesat dalam menentukan dan memaknai apa itu kebahagiaan. Kebahagiaan biasanya didefinisikan sebagai kenikmatan dan kepuasan yang bersifat fisik dan badani. Mereka menganggap kebahagiaan sebagai hadiah yang akan mereka terima di masa depan sebagai balasan atas apa yang telah mereka perbuat di dunia ini. Orang lain berusaha untuk mendapatkan kebahagiaan dengan cepat dan mudah untuk mendapatkan kedudukan, kehormatan, dan kekayaan materi. Orang biasanya cepat puas dengan definisi kebahagiaan mereka sendiri.⁴

³ M. Rosifa, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Etika Epikureanism", *Jurnal Moderasi*, Vol 2, No. 2, 2022, hlm. 55.

⁴ Yakobus Banusu, Antonius Denny F., "Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia", *Forum: Filsafat dan Teologi*, Vol. 49 No. 2, 2020, hlm. 52.

Ed Diener, seorang psikolog ternama, menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki makna yang sepadan dengan *subjective well-being*. Konsep ini terdiri dari dua aspek utama, yaitu, komponen afektif yang mencerminkan pengalaman emosional berdasarkan kesenangan dan kegembiraan. Komponen kognitif, yang berkaitan dengan kepuasan hidup serta keyakinan atau perasaan subjektif bahwa kehidupan dijalani dengan baik.⁵ Namun, pandangan ini masih bersifat subjektif dan terbatas pada aspek psikologis, tanpa mengakomodasi dimensi spiritual atau sosial yang lebih luas.

Subjective well-being merupakan penilaian pribadi terhadap kualitas hidup, mencakup kepuasan secara keseluruhan serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Seseorang merasakan *subjective well-being* yang tinggi ketika mengalami banyak perasaan positif dan hanya sedikit ketidaknyamanan, terlibat dalam aktivitas yang menarik, menikmati kesenangan lebih banyak daripada rasa sakit, serta merasa puas dengan kehidupannya. Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi cenderung sering merasakan kebahagiaan dan jarang mengalami emosi negatif seperti kekecewaan, kesedihan, atau kemarahan.⁶

Secara luas, kebahagiaan mendorong rasa puas atau kesenangan yang menyenangkan ketika kebutuhan terpenuhi, yang menghasilkan perasaan nyaman dan damai.⁷ Kehidupan yang sejahtera tentu membawa kebahagiaan dan kesenangan, namun kesenangan yang dialami tidak selalu menjamin

⁵ Asri Ayu, *Endless Happiness*, (Penerbit: Anak Hebat Indonesia, 2017), hlm. 17.

⁶ I. Hasyim, *Bekerja (Semestinya) Harus Bahagia*, (Penerbit: PT Alvarendra Global Publisher, 2025), hlm. 2

⁷ Sunedi samardi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), hlm. 24.

kebahagiaan. Kebahagiaan bukanlah hal yang sama dengan perasaan senang serta kenikmatan. Meskipun kenikmatan dan kegembiraan mungkin dapat membawa kebahagiaan, namun keduanya juga bisa menyebabkan penderitaan.⁸

Oleh karena itu, dalam pencarian kebahagiaan, orang sering kali bingung antara kebahagiaan dan kesenangan. Akibatnya, seseorang mungkin tertipu oleh kesenangan yang tidak membawa kebahagiaan. Ini dapat menyebabkan orang terlibat dalam perilaku buruk dalam pencarian kebahagiaan.⁹ Misalnya para pejabat yang melakukan korupsi, mereka melakukan hal tersebut untuk mendapatkan kenikmatan akan tetapi justru mendatangkan kesengsaraan. Ketika seseorang ingin mencapai kebahagiaan yang sesuai dengan pandangannya bisa saja mereka mendapatkan hal tersebut dengan cara yang buruk. Mereka menghalalkan segala cara meskipun dapat merugikan orang lain.

Beberapa filsuf berpendapat bahwa kebahagiaan ialah sesuatu yang tidak dapat didefinisikan dengan jelas dan tidak memiliki batas tertentu. Bahkan, kebahagiaan sering dianggap sebagai ilusi yang tidak rasional. Wajar jika banyak orang mendambakan kebahagiaan, namun sering kali mereka tidak memahami batasannya, tidak tahu apa sebenarnya yang mereka cari dalam hidup, atau merasa bingung tentang cara dan arah untuk menemukannya. Setiap orang berharap kebahagiaan yang pernah dirasakan di masa lalu,

⁸ Isfaroh., "Konsep Kebahagiaan AL-Kindi", *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy*, Vol. 1, No. 1, 2019, hlm. 81.

⁹ Khairul Hamim, "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat", *Jurnal Tasamuh*, Vol. 13, No. 2, 2016, hlm. 139.

khususnya saat bersama keluarga atau orang tua, dapat terulang kembali. Sayangnya, kenyataan hidup yang mereka hadapai saat ini sering kali terasa lebih suram, penuh masalah, krisis, dan ketidakpastian.¹⁰ Seolah-olah mereka berusaha menghindari fakta bahwa kehidupan ini dipenuhi tantangan, kesulitan, serta beban yang semakin berat.¹¹

Bahkan setelah maraknya atau terdapat banyaknya isu-isu kesehatan mental seperti, depresi, stress, dan kecemasan. Maka dari itu, apakah kebahagiaan hanya berdasarkan materi dan fisik saja. Persoalan mengenai kebahagiaan ialah tema yang selalu menarik untuk dibahas. Perdebatan yang muncul adalah mengenai apakah kebahagiaan adalah sesuatu yang bersifat materil yang artinya kebahagiaan puncak dapat diperoleh di dunia ini, ataukah kebahagiaan itu berhubungan dengan aspek spiritual yang mengindikasikan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan setelah kehidupan ini. Selain itu, ada pandangan yang mencampurkan kedua sisi tersebut, mengajukan bahwa kebahagiaan tertinggi bisa diperoleh baik di dunia ataupun di akhirat.¹²

Dikarenakan banyaknya perbedaan pendapat dan pandangan tentang kebahagiaan, para filsuf muslim terutama dalam bidang tasawuf juga mempunyai pandangannya sendiri. Kebahagiaan sejati dalam tasawuf itu ketika seseorang telah dekat dengan Allah, tidak lagi mencari kenikmatan dunia yang sementara. Bagi para sufi, yang merupakan orang-orang ahli tasawuf,

¹⁰ Abu Bakar MS, "Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikolog", *Jurnal Madania*, Vol. 8, No. 2, 2018, hlm. 167.

¹¹ Simolesius Sandur, *Etika Kebahagiaan Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2021), hlm. 257.

¹² Endrika W. Putri, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi", *Thaqafiyat*, Vol. 19, No. 1, 2018, hlm. 96.

kebahagiaan hidup muncul ketika individu tidak terperangkap oleh segala daya tarik yang bersifat duniawi. Daya tarik dunia sering kali membuat seseorang lupa, padahal kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan dengan Allah swt. Kehidupan dunia bisa dianalogikan seperti meminum air laut, semakin banyak yang diminum, semakin besar rasa dahaganya. Inilah dunia yang kerap kali membuat pola pikir manusia terbuai oleh keindahan yang tidak nyata, keindahan yang hanya bersifat sementara.¹³

Menurut al-Ghazali bahagia dapat dicapai ketika manusia telah berhasil mengendalikan dorongan binatang dalam dirinya. Karena, pada dasarnya kunci kebahagiaan itu ketika kita mengenal siapa diri kita. Menurut beliau seseorang bisa bahagia ketika ia mampu mengenal dirinya juga telah terpenuhi semua kebutuhan dalam hidupnya yang menjadikannya segala hal yang dilakukannya itu hanya semata-mata agar memperoleh keridhoan Allah swt. Kebahagiaan sejati menurut al-Ghazali adalah kebahagiaan yang berkaitan dengan pencapaian tahapan yang amat tinggi disebut dengan *ma'rifatullah*.¹⁴

Karena kebahagiaan yang dimaksud ialah kebahagiaan yang nyata, maka semua orang belum tentu dapat mencapai level ini, meskipun pada dasarnya setiap manusia selalu menginginkan kebahagiaannya. Hanya individu yang sudah mengenal Allah swt, maka dapat merasakan kebahagiaan yang sebenarnya. Bagi al-Ghazali, kebahagiaan berarti suatu hal yang bisa diraih melalui perubahan yang bukan secara fisik, melainkan perubahan dalam jiwa,

¹³ Jonsi Hunadar, "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf", *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Islam dan Tafsir Hadits*, Vol. 11 No. 2, 2022, hlm. 299.

¹⁴ Fahrudin Faiz, *Filsafat Kebahagiaan*, (Bandung: penerbit Mizan Pustaka, 2024), hlm. 168.

pikiran, perasaan, serta batin, yang bisa membawa seseorang menuju kebahagiaan yang sbenarnya, dalam artian yang bisa mengubah aspek rohani seseorang untuk mencapai kebahagiaan yang sebenarnya.¹⁵

Sedangkan menurut al-Farabi bahwa kebahagiaan itu tidak sama dengan kenikmatan. Kenikmatan itu merupakan level awal dari kebahagiaan. Menurut beliau, kenikmatan itu bersifat temporer dan berubah-ubah, sedangkan kebahagiaan bersifat lebih tahan lama dan abadi. Selain itu menurut beliau bahwa Allah sejatinya menciptakan manusia untuk bahagia karena Allah telah memberikan fasilitas dan nikmat di dunia.¹⁶ Bagi al-Farabi sendiri bahwa kebahagiaan sebenarnya tidak berbeda jauh dengan kesenangan, karena kedua hal tersebut memiliki elemen yang serupa, yaitu rasa puas, kesenangan, dan tidak mengalami kesulitan. Namun, kesenangan bukan satu-satunya hal yang diperlukan untuk mendapatkan kebahagiaan. Pemahaman al-Farabi tentang kebahagiaan tidak hanya berfokus pada diri sendiri, tetapi juga melibatkan aspek yang lebih luas seperti dalam masyarakat, mengingat manusia ialah makhluk sosial yang mustahil untuk dapat hidup sendiri.¹⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, maka terdapat celah yang relevan untuk diteliti melalui analisis buku Filsafat Kebahagiaan karya Fahrudin Faiz. Buku ini mengeksplorasi konsep kebahagiaan melalui perspektif empat tokoh besar: Plato (filsafat Yunani), al-Ghazali dan al-Farabi (filsafat Islam), serta Ki Ageng

¹⁵ Maulana Hakim, Radea Yuli, dkk, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi dan Al-Kindi)”, *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 19, 2022, hlm. 830.

¹⁶ Fahrudin Faiz, *Filsafat Kebahagiaan*, (Bandung: penerbit Mizan Pustaka, 2024), hlm. 90-92.

¹⁷ Auliati, Radea Yuli Hambali, “Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Kindi dan Al-Farabi”, *Jurnal Riset Agama*, Vol. 3, No. 3, 2023, hlm. 414.

Suryomentaram (spiritualitas Jawa). Fahrudin Faiz berargumen bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pencapaian material, bahkan kebahagiaan ternyata bukan hanya tentang perasaan puas dan menyenangkan, tetapi juga berhubungan dengan kualitas hidup secara keseluruhan. Buku ini juga menawarkan tahapan reflektif untuk mencapai kebahagiaan, yang mengintegrasikan dimensi filosofis, spiritual, dan sosial, sehingga relevan untuk menjawab kebutuhan manusia modern akan kebahagiaan.¹⁸

Penelitian ini penting karena kebahagiaan bukan hanya isu filosofis, tetapi juga kebutuhan dasar manusia yang relevan dengan kesejahteraan sosial. Banyak individu keliru menyamakan kebahagiaan dengan kesenangan sesaat, yang dapat membawa dampak negatif seperti perilaku tidak etis (misalnya, korupsi untuk mencapai kenikmatan). Dengan menganalisis buku *Filsafat Kebahagiaan*, penelitian ini bertujuan untuk memahami konsep kebahagiaan menurut Fahrudin Faiz dan tahapan praktis untuk mencapainya, sekaligus mengevaluasi bagaimana pandangan ini melengkapi atau berbeda dari perspektif lain. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dengan menjelaskan konsep dan tahapan kebahagiaan menurut Fahrudin Faiz, sekaligus menawarkan wawasan praktis bagi individu yang mencari kebahagiaan sejati di tengah kompleksitas kehidupan modern. Berdasarkan latar belakang di atas maka, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut penelitian ini dengan judul **“KEBAHAGIAAN SEBAGAI TUJUAN**

¹⁸ Fahrudin Faiz, *Filsafat Kebahagiaan*, (Bandung: penerbit Mizan Pustaka, 2024), hlm. 9-10.

HIDUP: STUDI TERHADAP BUKU “FILSAFAT KEBAHAGIAAN” KARYA FAHRUDDIN FAIZ”.

B. Rumusan Masalah

Sesudah mempertimbangkan konteks yang dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan bahwa permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup menurut Fahrurddin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan?
2. Bagaimana tahapan mencapai kebahagiaan menurut Fahrurddin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan?

C. Tujuan Penelitian

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tujuan yang hendak diraih oleh penulis dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup menurut Fahrurddin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan.
2. Untuk mengetahui tahapan mencapai kebahagiaan menurut Fahrurddin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, penulis mengharapkan hasil yang dapat memberikan manfaat baik bagi pembaca serta penulis itu sendiri.

1. Manfaat teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan temuan yang diperoleh bisa menambah pemahaman khazanah keilmuan dalam bidang ilmu tasawuf

dan psikoterapi tentang konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Al-Farabi seperti yang tertuang didalam buku filsafat kebahagiaan karya Fahrudin Faiz guna untuk mencapai kebahagiaan sejati.

2. Manfaat praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan bisa memberikan wawasan dan dapat sebagai sumber referensi tambahan untuk penelitian mengenai kebahagiaan. Selain itu bagi pembaca juga dapat untuk memberikan pemahaman mendalam tentang kebahagiaan yang sesuai dengan kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Al-Farabi dalam karya filsafat kebahagiaan oleh Fahrudin Faiz serta sebagai solusi atau pencerahan dalam mencapai kebahagiaan sejati.

E. Tinjauan Pustaka

1. Kerangka Teori

a. Konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan tujuan semua orang. Semua orang pasti ingin memiliki kehidupan yang bahagia, ingin kehidupannya diliputi dengan kebahagiaan. Setiap orang pasti akan berjuang untuk mengupayakan segala hal agar mendapatkan kebahagiaan yang ia idamkan. Konsep kebahagiaan sendiri telah dibahas dari banyak sudut pandang berbeda, hingga menghasilkan makna yang berbeda-beda. Jika dilihat dari asal katanya, asal mula istilah bahagia dari bahasa Arab yaitu

Sa'adah yang memiliki arti kebahagiaan.¹⁹ Adapun secara konsep dasar, kebahagiaan itu ketika manusia berusaha untuk memenuhi keinginannya jika manusia mengembangkan semua potensi yang dimilikinya secara maksimal.

Persoalan mengenai konsep kebahagiaan tidak akan pernah habis untuk dibahas. Sebab terdapat banyak perbedaan pandangan mengenai hal tersebut. Perbedaan tersebut muncul karena latar belakang, pengalaman, visi dan lain sebagainya yang berbeda-beda setiap orang. Banyak filosof muslim yang mengemukakan pandangannya mengenai kebahagiaan. Salah satunya yaitu al-Kindi, ia berpendapat kebahagiaan yang utuh serta pengetahuan yang lengkap tidak akan bisa diperoleh selagi jiwa (ruh) tetap terikat dengan tubuh. Saat jiwa (ruh) terlepas dari tubuh, jiwa (ruh) akan memasuki "alam kebenaran," "alam akan," dan "kehidupan setelah mati," yang berada di dalam cahaya Allah SWT. dan dapat menyaksikan-Nya.²⁰ Selain al-Kindi terdapat filsuf lain seperti al-Ghazali dan al-Farabi yang mempunyai pandangan sendiri mengenai kebahagiaan. Hal tersebut yang akan penulis bahas pada penelitian ini.

b. Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat

Manusia yang bahagia ialah seseorang yang menjalani hidupnya dengan seimbang. Ia mempunyai rasa cinta yang mendalam dan

¹⁹ Aulia Fitridah, Alfianoor, dkk, "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali", *Al-Ma'had*, Vol. 01 No. 01, 2023, hlm. 2.

²⁰ Maulana Hakim, Radea Yuli, dkk, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi dan Al-Kindi)", *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 19, 2023, hlm. 829.

banyak hobi, Dia menemukan kebahagiaan dari cinta dan hobi tersebut, dan dua perasaan ini membuatnya dicintai dan disukai oleh banyak orang. Menerima cinta dari orang lain merupakan permulaan kebahagiaan yang sangat besar, sementara orang yang selalu meminta perhatian malahan tidak akan memperoleh kasih sayang itu. Namun, memberikan cinta dengan harapan balasan sama seperti meminjamkan uang dengan bunga, karena cinta yang diberikan dengan perhitungan tidak tulus dan orang yang menerimanya tidak akan merasakannya.²¹

Jika kita ingin melihat konsep kebahagiaan melalui pandangan filsafat maka itu merujuk pada beberapa filosof yang terkemuka, terutama para filosof Yunani serta barat. Aristoteles seorang filsuf Yunani mengemukakan bahwa perbuatan dan kehidupan manusia pasti mempunyai arah, tujuan antara, dan tujuan akhir. Tujuan akhir ataupun tujuan utama tersebut adalah kebaikan. Aristoteles mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan aktivitas jiwa yang sesuai dengan nilai-nilai terbaik, yang di dalam bahasa Yunani dikenal dengan *psyche* (jiwa yang berpikir) serta yang berarti keunggulan sebagai manusia baik terkait dengan nilai moral maupun intelektual. Pandangan Aristoteles ini terkenal melalui istilah *eudaimonia* (dalam bahasa Yunani yang memiliki arti kebahagiaan).²²

²¹ Jonsi Hunadar, "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf", *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Islam dan Tafsir Hadits*, Vol. 11, No. 2, 2022, hlm. 305.

²² Jonsi Hunadar, "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf", *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Islam dan Tafsir Hadits*, Vol. 11, No. 2, 2022, hlm. 306.

Berdasarkan pandangan para filosof dari Yunani, kebahagiaan adalah pencapaian tertinggi yang dapat diraih oleh semua orang. Segala pengetahuan yang diteliti oleh tokoh-tokoh filsuf pada akhirnya berfokus menggali cara seseorang agar bisa memperoleh "kebahagiaan". Kebahagiaan sejati menurut Socrates merupakan kebahagiaan jiwa yang disebut *eudaimonia*. Socrates menjelaskan bahwa jiwa manusia bukan hanya tentang nafas, tetapi merupakan bagian paling penting di dalam kehidupan seseorang. Jiwa merupakan inti dari eksistensi manusia. Oleh karena itu, manusia seharusnya mengutamakan kebahagiaan jiwanya (*eudaimonia* = memiliki jiwa yang baik) dibandingkan kebahagiaan fisik atau kebahagiaan yang bersifat materi.²³

Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang bisa dimiliki oleh manusia dan bentuk kebahagiaan itu berbeda-beda tergantung pada jenis orang yang mencarinya. Kadang-kadang, apa yang dianggap sebagai kebahagiaan oleh seseorang, tidak selalu dianggap sama oleh orang lain, karena kebahagiaan merupakan kepuasan yang dirasakan oleh tiap individu sesuai dengan keinginan masing-masing. Ia juga berpendapat bahwa kebahagiaan tidak bisa diartikan sebagai satu peristiwa saja, akan tetapi memiliki bentuk yang bervariasi sesuai dengan tujuan masing-masing orang. Kebahagiaan merupakan tujuan utama setiap individu.²⁴

²³ Khairul Hamim, "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Filsafat", *Jurnal Tasâmuh* Vol. 13, No. 2, 2016, hlm. 131.

²⁴ Munawir Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 8, No. 2, 2016, hlm. 251-252.

Selain para filsuf Yunani itu, terdapat juga pandangan dari filsafat etika Epikuros tentang kebahagiaan. Menurut Epikuros, kebahagiaan adalah menikmati hidup. Menurut pandangannya, menikmati hidup adalah hal yang paling berharga. Mencari kesenangan hidup berarti mengumpulkan kekayaan sebanyak mungkin tanpa memikirkan orang lain. Perbuatan tersebut tidak akan memberikan kepuasan hidup. Hidup artinya mendapatkan kenyamanan fisik serta ketenangan mental. Tubuh merasa nyaman dan jiwa merasa tenang. Hal terpenting dan paling mulia adalah kebahagiaan jiwa, sebab kebahagiaan jiwa mencakup masa kini, masa lalu, dan masa depan.²⁵

c. Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf

Jika kita akan melihat konsep kebahagiaan dalam perspektif tasawuf maka kita akan merujuk pada para ahli tasawuf atau orang-orang sufi. Orang-orang sufi percaya bahwa jiwa manusia terdiri dari berbagai level yang tidak terhitung. Namun, tidak semua orang mengarah ke kebaikan dan kebenaran. Bagi para sufi, untuk menemukan kebahagiaan, seseorang harus tidak terjebak pada segala daya tarik dunia. Terkadang, hal-hal duniawi dapat membuat orang melupakan kenyataan bahwa kebahagiaan sejati selalu berada dalam kedekatan dengan Allah SWT. Dunia bagaikan melihat sebuah gunung, tampak dekat namun sejatinya jauh. Dunia juga seperti meminum air laut;

²⁵ Jonsi Hunadar, "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf", *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Islam dan Tafsir Hadits*, Vol. 11, No. 2, 2022, hlm. 300.

semakin diminum, semakin besar rasa haus yang timbul. Seperti itulah dunia yang sering menipu pikiran manusia terpedaya keindahan yang semu, keindahan yang hanya sementara.²⁶

Kebahagiaan, menurut Syekh Ibnu Atha'illah as-Sakandari, adalah keadaan hati manusia yang senantiasa tunduk dan patuh pada perintah Allah serta menghindari semua larangan-Nya. Kebahagiaan ini mencakup kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Kondisi serta keadaan hati seseorang selalu mencerminkan sifat orang yang bahagia. Hal ini karena kondisi hati memengaruhi kebahagiaan.²⁷

Menurut Al-Ghazali, Bahagia adalah suatu keadaan jiwa yang tenteram dan penuh kedamaian tanpa ada kekurangan. Puncak kebahagiaan didapat seseorang ketika dia mengenal Allah. Kebahagiaan mengenal Allah dapat digambarkan seperti kebahagiaan mata saat menyaksikan hal-hal yang baik, atau kebahagiaan telinga saat mendengarkan sesuatu yang menyenangkan, dan sebagainya. Demikian pula, syekh Naquib al-Attas menyatakan bahwa kebahagiaan tidak terkait dengan tubuh fisik manusia, juga bukan dengan jiwa hewan atau tubuh manusia. Kebahagiaan bukanlah suatu keadaan pikiran manusia yang hanya bersifat rasional. Sebaliknya, kebahagiaan mengacu pada keyakinan pribadi terhadap kebenaran yang Absolut. Ini adalah

²⁶ Jonsi Hunadar, "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf", *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Islam dan Tafsir Hadits*, Vol. 11, No. 2, 2022, hlm. 299.

²⁷ Nur Ayu, Intan Kusumawardani, dkk., "Analisis Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Filsafat Islam", *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 2024, hlm. 899.

keyakinan akan hak Allah dan melaksanakan tindakan yang dilakukan oleh individu berdasarkan keyakinan tersebut.²⁸

Sementara itu, Hamka dalam karyanya yang berjudul *Tasawuf Modern* menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang sulit dijelaskan. Setiap individu memiliki cara pandang yang berbeda mengenai kebahagiaan. Hamka memandang kebahagiaan sebagai hal yang selalu diupayakan oleh semua orang. Sayangnya, tidak semua orang mampu memahami apa itu kebahagiaan dengan tepat. Menurut Hamka, kebahagiaan bisa dimaknai sebagai keadaan yang sejahtera, yang ditandai dengan situasi yang stabil, serta perasaan yang umumnya bahagia, mulai dari suka hingga senang menempuh kehidupan serta keinginan alami untuk mempertahankan keadaan tersebut. Dalam pandangan ini, kebahagiaan pada dasarnya berhubungan dengan keadaan mental seseorang.²⁹

Menurut Rabi'ah Al-'Adawiyah, seorang wanita ahli tasawuf terkemuka, ia percaya bahwa kebahagiaan bisa diraih melalui cinta. Cinta ini berarti mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan rasa kasih, bukan karena takut akan hukuman di neraka atau berharap mendapatkan surga. Cinta kepada Tuhan ialah tingkatan tertinggi dari tasawuf menurut Rabi'ah. Tujuannya supaya merasakan kepuasan di dalam hati. Karena pada dasarnya, perasaan cinta itu sendiri merupakan

²⁸ Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali", *Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17, No. 1, 2020, hlm. 87-88.

²⁹ Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka", *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, Vol. 19, No. 2, 2019, hlm. 208.

kenikmatan yang tiada tara, yang tidak ada yang lebih indah dari cinta itu.³⁰ Menurut pandangan beberapa ulama tasawuf tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan dalam tasawuf terletak pada pengetahuan tentang Allah, pengenalan terhadap-Nya, yang disertai dengan akhlak yang baik serta pemahaman yang mendalam dalam berhubungan dengan-Nya dan semua makhluk-Nya.

2. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis, telah ditemukan beberapa penelitian lain yang relevan dengan topik yang diteliti, yaitu, skripsi berjudul “Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius dan Al-Ghazali” yang ditulis oleh Raju Affrezi. Skripsi ini membahas konsep kebahagiaan menurut Marcus Aurelius dan Al-Ghazali yang menekankan pada pengendalian diri, rasionalitas, memperlakukan orang lain dengan baik, hidup selaras dengan alam, dan kembali kepada yang ilahi. Kedua filosofi ini menyoroti pentingnya mengikuti prinsip-prinsip moral dan praktik spiritual untuk mencapai kebahagiaan sejati. Melalui refleksi diri, pengabdian kepada Tuhan, memahami dunia, mempraktikkan rasa syukur dan kebajikan, serta mempertahankan karakter yang baik, seseorang dapat mencapai kedamaian dan kepuasan dalam hidup. Marcus Aurelius dan Al-Ghazali sama-sama bertujuan untuk mencapai kebahagiaan, tetapi memiliki pendekatan yang berbeda. Marcus Aurelius

³⁰ Kamaruddin Mustamin, “Konsep Mahabbah Rabi’ah Al-‘Adawiyah The Concept Of Mahabbah Rabi’ah Al-‘Adawiyah”, *Farabi: Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, Vol. 17, No. 1, 2020, hlm. 75.

berfokus pada pengendalian diri dan penerimaan takdir, sedangkan AlGhazali menekankan pada ketaatan dan ibadah kepada Allah.³¹

Terdapat persamaan antara skripsi tersebut dengan skripsi milik penulis, yaitu sama-sama membahas tentang konsep kebahagiaan milik Al-Farabi. Adapun perbedaannya yaitu jika skripsi tersebut membahas mengenai konsep kebahagiaan Al-Farabi dengan Marcus Aurelius dan data primer serta sekunder yang digunakan juga memiliki perbedaan. Sedangkan skripsi milik penulis membahas kebahagiaan menurut Al-Farabi dan Al-Ghazali yang terdapat dalam buku Filsafat Kebahagiaannya Fahrudin Faiz.

Kedua, penelitian oleh Faoziyah Ilmi berupa skripsi dengan judul, “Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram”. Skripsi tersebut membahas konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Suryomentaram, yang mana latar belakang kedua tokoh tersebut berbeda meskipun sama-sama tokoh Islam. Hasil penelitian menunjukkan konsep kebahagiaan al-Ghazali merupakan pemenuhan yang sesuai dengan kodratnya tanpa berlebihan, baik secara jasmani ataupun rohani. Adapun kebahagiaan menurut Suryomentaram merupakan keadaan batin yang tercapai ketika melepaskan diri dari ke-aku-an untuk mencapai keadaan sebagai manusia tanpa diri (*menungso tanpo tenger*).³²

³¹ Raju Affrezi, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Stoikisme Marcus Aurelius dan Al-Ghazali”, *Skripsi Sarjana Aqidah dan Filsafat Islam*, (Riau: Universitas Islam negeri Sultan Syarif Kasim, 2024).

³² Faoziyah Ilmi, “Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021).

Terdapat persamaan dan perbedaan antara skripsi tersebut dengan milik penulis. Persamaanya yaitu sama-sama membahas mengenai konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali. Sedangkan perbedaannya yaitu jika skripsi milik penulis membahas kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Al-Farabi maka pada skripsi milik Faoziyah Ilmi tersebut membahas tentang konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan Ki Ageng Suryomentaram yang mana sumber data primer yang digunakan berupa buku karya dari Al-Ghazali sendiri dan buku Ajaran-Ajaran Ki Ageng Suryomentaram.

Ketiga, penelitian yang berjudul “Perspektif Ibn Miskawaih dan Al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan”, ditulis oleh Mohd Annas Shafiq Ayoba, Noor Syahida, Mohd Norazri Mohamad Zain. Pada penelitian tersebut membahas mengenai konsep kebahagiaan menurut Ibn Miskawaih dan Al-Ghazali. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa Ibn Miskawayhdan al-Ghazali setuju bahawa kemuncak kebahagiaan ialah kebahagiaan di akhirat. Mereka juga bersetuju untuk mencapai kebahagiaan perlulah mengamalkan kesederhanaan dalam setiap perkara, di samping peranan akal dan jiwa dalam mencari kebahagiaan. Namun Ibn Miskawayh lebih menekankan aspek keadilan dalam kesederhanaannya bagi mencapai kebahagiaan. Manakala al-Ghazali dalam kesederhanaannya menekankan

pengawalan ketiga kekuatan yaitu nafsu marah, nafsu berahi dan ilmu pengetahuan dalam mencapai kebahagiaan.³³

Penelitian tersebut memiliki persamaan serta perbedaan dengan skripsi penulis. Persamaanya yaitu sama-sama membahas mengenai kebahagiaan terutama kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan perbedaannya yaitu dalam penelitian tersebut terdapat perbandingan kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dengan Ibn Miskawaih. Bahwa Ibn Miskawaih dan Al-Ghazali setuju bahwa kemuncak kebahagiaan ialah kebahagiaan di akhirat. Mereka juga bersetuju untuk mencapai kebahagiaan perlulah mengamalkan kesederhanaan dalam setiap perkara, di samping peranan akal dan jiwa dalam mencari kebahagiaan. Namun Ibn Miskawaih lebih menekankan aspek keadilan dalam kesederhanaannya bagi mencapai kebahagiaan.

Keempat, skripsi Tahun 2023, yang berjudul “Konsep Kebahagiaan Menurut Abu Nasr Al-Farabi (870-950) dan Ki Ageng Suryomentaram (1892-1962M)”, ditulis oleh Aghistna Muhammad Ibrahim Sulaiman Al-Warist. Pada skripsi ini, Aghistna menyatakan bahwa menurut Al-Farabi, kebahagiaan merupakan kebaikan puncak. Tidak ada yang lebih baik lagi untuk diraih. Sedangkan konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram lebih mengedepankan rasa syukur dan mengawasi keinginan-keinginan diri. Konsep kebahagiaan menurut Al-Farabi dan Ki Ageng Suryomentaram

³³ Mohd Annas Shafiq Ayoba, dkk, “Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan”, *UMRAN: International Journal of Islamic and Civilizational Studies*. vol. 8, no.1, 2021, hlm. 39-53.

terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah samasama memiliki konsep kebahagiaan bersama dan membedakan antara kesenangan dengan kebahagiaan. Sedangkan perbedaannya terletak pada kedua tokoh ini merumuskan cara mencapai kebahagiaan.³⁴

Adanya persamaan dan perbedaan dalam skripsi tersebut dengan skripsi penulis. Persamaannya yaitu dalam skripsi tersebut sama-sama membahas tentang konsep kebahagiaan menurut Al-Farabi. Sedangkan perbedaan yaitu dalam skripsi tersebut membahas konsep kebahagiaan menurut Al-Farabi dan Ki Ageng Suryomentaram serta sumber data primer yang digunakan itu berupa kitab karya Al-Farabi dan buku Kawruh Jiwa yang ditulis oleh anaknya Ki Ageng Suryomentaram yaitu Dr. Grangsang Suryomentaram.

Kelima, penelitian berupa skripsi dengan judul “Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan antara Pemikiran Al- Ghazali dan Ibn Miskawaih)”, ditulis oleh Muhammad Nova Sarof. Nova dalam skripsinya menekankan konsep kebahagiaan menurut al-Ghazali dan Ibn Miskawaih serta perbandingan antara keduanya. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa konsep kebahagiaan menurut kedua tokoh tersebut memiliki persamaan yaitu keduanya menekankan pentingnya pengenalan diri sendiri yang bertujuan akhir untuk mengenal Allah swt. dan akhirat. Selain itu konsep dari kedua tokoh tersebut memiliki perbedaan yaitu bahwa Ibn

³⁴ Aghistna Muhammad Ibrahim Sulaiman Al-Warist, “Konsep Kebahagiaan Menurut Abu Nasr Al-Farabi (870-950) dan Ki Ageng Suryomentaram (1892-1962M)”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Universitas Negeri Islam K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2023).

Miskawaih dasar pemikirannya mengenai konsep kebahagiaan cenderung mengarah pada filsafat etika adapun Al-Ghazali, cenderung pada tasawuf.³⁵

Terdapat persamaan serta perbedaan antara skripsi tersebut dengan skripsi penulis. Persamaannya yaitu bahwa dalam skripsi tersebut dan milik penulis sama-sama membahas mengenai konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali. Sedangkan perbedaannya, dalam skripsi tersebut tidak hanya membahas konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali tetapi juga kebahagiaan menurut Ibn Miskawaih.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa belum ada penelitian yang membahas secara khusus mengenai konsep kebahagiaan dalam buku Filsafat Kebahagiaan karya Fahrudin Faiz. Maka dari itu, sepertinya penelitian ini layak untuk dilakukan karena penulis ingin memaparkan bagaimana konsep kebahagiaan yang terdapat pada buku Filsafat Kebahagiaan karya Fahrudin Faiz, yang didalamnya berisi tentang kebahagiaan menurut beberapa tokoh seperti Al-Farabi dan Al-Ghazali serta cara untuk mencapai kebahagiaan sejati.

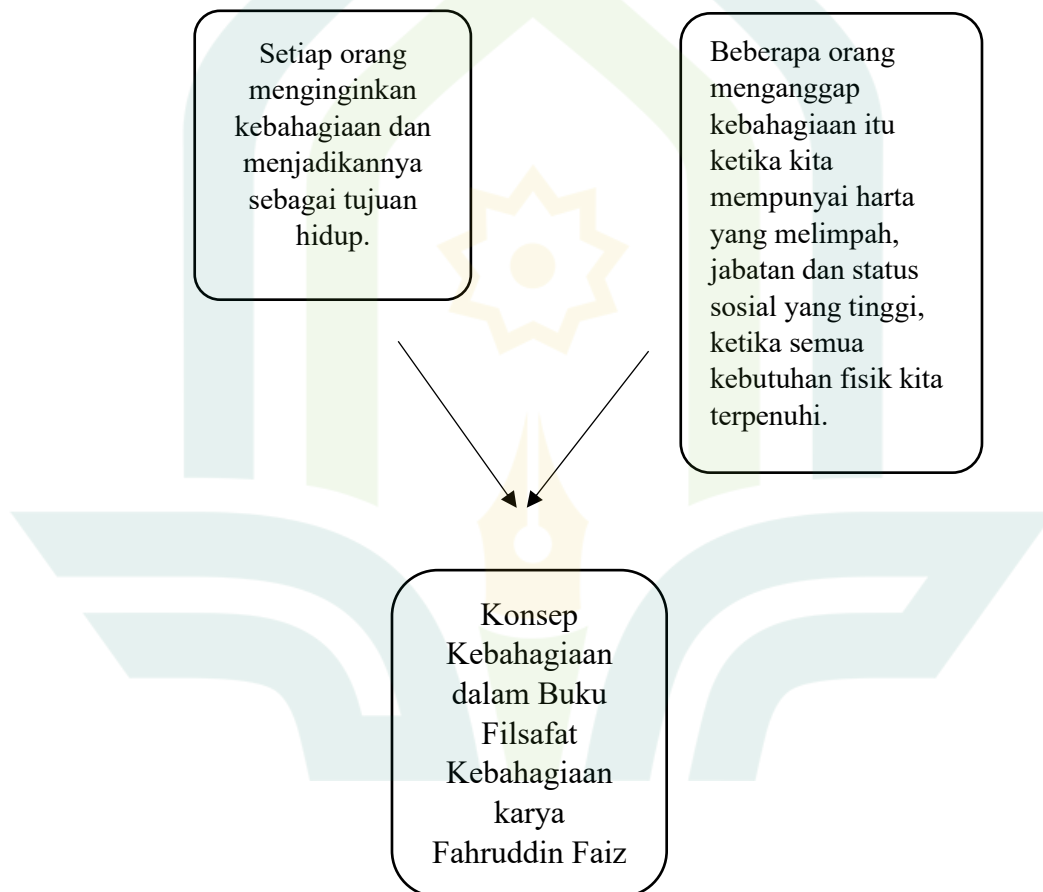
3. Kerangka Berpikir

Setiap manusia pasti menginginkan kebahagiaan. Tidak ada manusia yang tidak ingin bahagia. Kebahagiaan sendiri, yang bisa diketahui itu mengenai banyaknya harta kekayaan dan jabatan yang bernilai. Akan tetapi, apa hanya itu saja hakikat mengenai kebahagiaan. Para filsuf banyak yang

³⁵ M. Nova Sarof, "Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih)", *Skripsi Sarjana Agama*, (Universitas Negeri Islam Walisongo Semarang, 2021).

memperdebatkan mengenai hakikat kebahagiaan. Tentu karena tidak mudah untuk mengukur tingkat kebahagiaan sebab setiap orang pasti memiliki konsep atau persepsi yang berbeda-beda mengenai kebahagiaan. Maka dari itu, dalam buku yang akan diteliti ini terdapat konsep kebahagiaan yang tidak hanya berfokus pada hal-hal material saja. Namun, terdapat pembahasan yang lebih menyeluruh mengenai kebahagiaan sejati atau hakikat kebahagiaan.

Gambar 1 Kerangka Berpikir



F. Metode Penelitian

Untuk menyusun skripsi ini, penulis menerapkan metode berikut untuk mengumpulkan data dan informasi dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian pustaka (*library research*) dalam penulisan skripsi ini. Metode penelitian pustaka merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi dari beragam sumber, seperti artikel, buku, jurnal, serta sumber lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Jenis penelitian ini melibatkan pencarian, pengumpulan, evaluasi, dan analisis data dari berbagai sumber. Jenis penelitian ini serupa dengan analisis teks atau wacana yang mengkaji suatu peristiwa, baik berupa tindakan maupun tulisan yang diteliti untuk memperoleh fakta-fakta yang akurat.³⁶

Penulisan ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan penulisan kualitatif adalah penulisan yang didasarkan pada data-data yang disajikan dalam bentuk kalimat ataupun berupa pernyataan. Dalam penelitian ini, metode kualitatif diterapkan dengan mengintegrasikan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber literatur. Penelitian kualitatif mencakup langkah-langkah penting, seperti merumuskan pertanyaan dan prosedur khusus untuk mengumpulkan data dari sumber yang relevan, serta melakukan analisis terhadap data yang terkumpul.³⁷

³⁶ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, (Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020), hlm. 21.

³⁷ Suliyanto, *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, & Disertasi*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2018), hlm.19

2. Sumber Data

Dalam skripsi ini, terdapat dua jenis sumber data, yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang digunakan oleh penulis sebagai sumber data utama yang memberikan keterangan atau sebagai rujukan utama dalam penulisan skripsi. Dengan demikian, data primer pada penulisan ini menggunakan yaitu buku filsafat kebahagiaan karya Fahrudin Fai yang diterbitkan oleh PT Mizan Pustaka pada tahun 2024.

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah referensi informasi yang tidak diambil dari sumber utama. Pengumpulan data ini dilakukan dengan merujuk pada buku, jurnal, artikel, majalah, serta berbagai sumber lainnya yang memiliki kaitan dengan data utama dan judul skripsi yang diteliti oleh penulis.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode yang dilakukan oleh penulis untuk memperoleh data penelitian. Data yang dicari tentu yang berkaitan dengan judul yaitu mengenai konsep kebahagiaan. Dalam hal ini penulis menggunakan teknik dokumentasi. Teknik ini dilakukan dengan menghimpun, memilih, dan mencatat data dan informasi yang diperoleh. Data diperoleh melalui buku, jurnal maupun yang berkaitan dengannya.

Setelah data diperoleh maka penulis mengidentifikasi data dan menyusunnya secara sistematis agar dapat mudah dipahami.³⁸

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses untuk mencari dan mengatur data yang telah diperoleh secara sistematis. Proses ini melibatkan pengorganisasian data, menjelaskan, menyusunnya dalam pola-pola tertentu, memilih informasi yang penting dan relevan untuk dipelajari, serta menarik kesimpulan yang dapat disampaikan kepada orang lain.³⁹ Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis konten isi. Analisis isi ialah metode ilmiah untuk mempelajari dan menarik kesimpulan atas suatu fenomena dengan memanfaatkan dokumen (teks).⁴⁰ Analisis konten isi digunakan sebagai analisis mendalam terhadap isi teks yang relevan dengan tema penelitian dan tujuan yang sesuai dengan konteksnya, untuk mencapai kesimpulan.⁴¹

Tahapan proses analisis isi konten biasanya berlangsung dalam beberapa tahap yang memastikan pemeriksaan dan interpretasi yang sistematis. Pertama, peneliti mendefinisikan pertanyaan penelitian mereka dan menetapkan tujuan yang jelas untuk analisis. Langkah ini sangat penting karena memandu seluruh proses analisis dan menentukan cakupan konten

³⁸ Dewi Sadiyah, *Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 87-88.

³⁹ Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 334.

⁴⁰ Suwardi Endraswara, *Metodologi Penelitian Sastra*, (Yogyakarta: tim redaksi CAPS, 2011), hlm. 164.

⁴¹ Eriyanto, *Analisis Isi, Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), hlm. 10.

yang akan dianalisis. Tahap selanjutnya pemilihan konten untuk analisis mencakup teks-teks yang sesuai dengan focus penelitian. Setelah pemilihan konten, dilanjutkan dengan mengkodekan data, yang melibatkan identifikasi dan pengelompokan tema, pola, atau konsep yang relevan. Setelah pengodean selesai, peneliti menganalisis tema atau pola yang ditemukan. Analisis ini melibatkan penafsiran signifikansi elemen yang diidentifikasi dalam konteks yang lebih luas dari pertanyaan dan tujuan penelitian. Selain itu, peneliti juga membandingkan temuan mereka dengan literatur yang ada untuk menempatkan hasil mereka dalam wacana akademis yang lebih luas.⁴²

G. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ini memudahkan pemahaman terhadap skripsi, sehingga penulis menyusunnya dengan cara yang sederhana dalam lima bab. Secara umum, bab-bab tersebut terbagi menjadi bagian muka, bagian isi, dan bagian penutup, yang masing-masing memiliki sub bab yang terpisah.

Bab I : berisikan pendahuluan yang menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II : konsep kebahagiaan secara umum, kebahagiaan perspektif filsafat dan tasawuf, berisi landasan teori yang berkaitan dengan literature yang

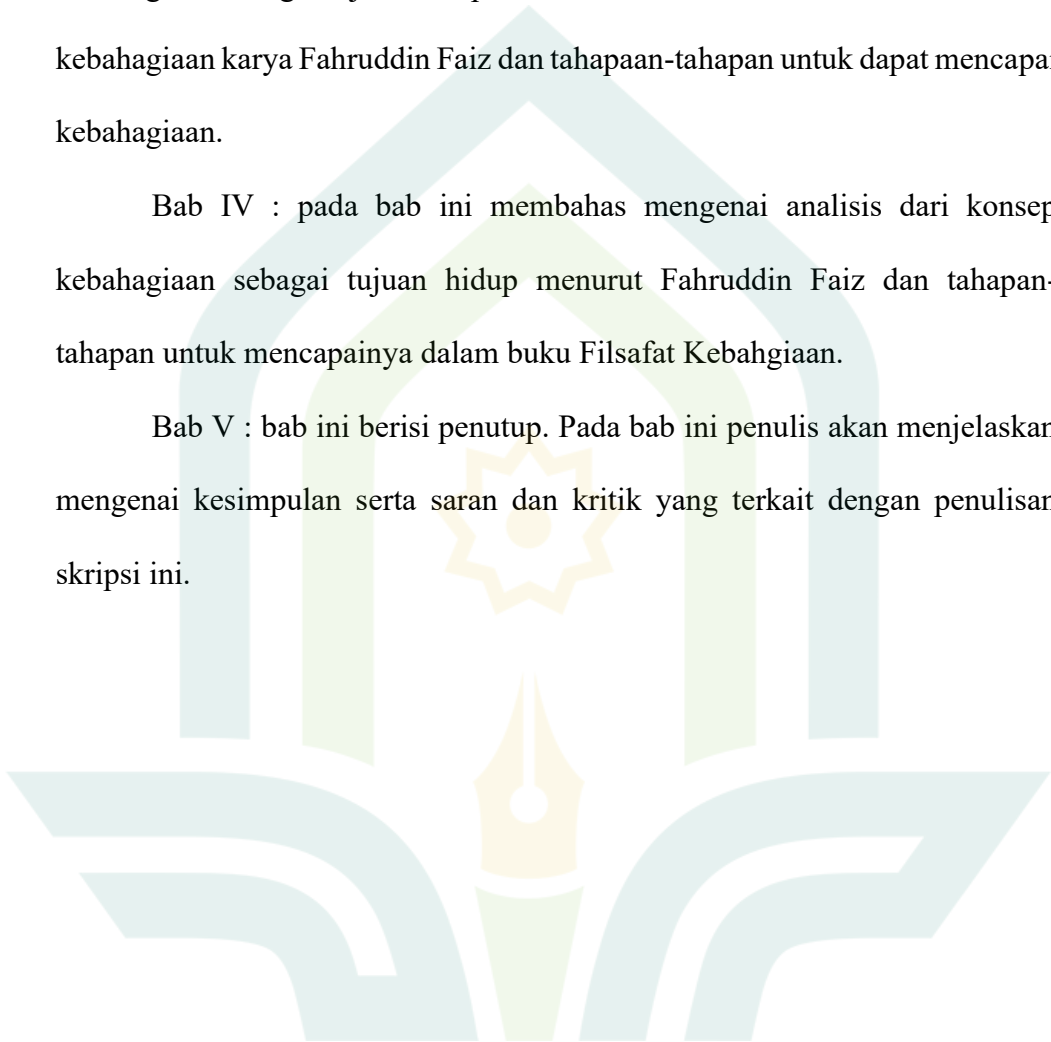
⁴² Dwi Mariyono, *Menguasai Penelitian Kualitatif Metode, Analisis Terapan, dan Arah Masa Depan*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2024), hlm. 220-221.

akan dibahas dalam skripsi yaitu mengenai konsep kebahagiaan dan dalam perspektif yang lainnya.

Bab III : konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup menurut Fahrudin Faiz dalam buku Filsafat Kebahagiaan yang meliputi tentang konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup menurut Fahrudin Faiz dalam buku filsafat kebahagiaan karya Fahrudin Faiz dan tahapan-tahapan untuk dapat mencapai kebahagiaan.

Bab IV : pada bab ini membahas mengenai analisis dari konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup menurut Fahrudin Faiz dan tahapan-tahapan untuk mencapainya dalam buku Filsafat Kebahagiaan.

Bab V : bab ini berisi penutup. Pada bab ini penulis akan menjelaskan mengenai kesimpulan serta saran dan kritik yang terkait dengan penulisan skripsi ini.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap buku Filsafat Kebahagiaan karya Fahrudin Faiz maka, dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep kebahagiaan sebagai tujuan hidup menurut Fahrudin Faiz, bahwa kebahagiaan sebagai hakikat tertinggi dalam kehidupan manusia, yang melampaui kondisi emosional atau kepuasan fisik. Kebahagiaan sejati (*al-sa'adah al-haqiqiyyah*) hanya dapat diraih oleh individu yang mampu mencapai *makrifatullah*, yaitu pengenalan dan penyatuan diri dengan Tuhan. Kebahagiaan merupakan kondisi spiritual yang tidak tergantung pada kondisi eksternal. Kebahagiaan sebagai *ultimate good* (kebaikan tertinggi) dan *ghayah* (tujuan akhir) dari seluruh eksistensi manusia, yang hanya dapat diperoleh melalui penyempurnaan akal dan pencapaian keutamaan jiwa, yang memungkinkan manusia mencapai kesempurnaan esensialnya sebagai makhluk rasional dan spiritual.
2. Tahapan untuk mencapai kebahagiaan yaitu dengan memenuhi kenikmatan badani agar mencapai kenikmatan *ukhrawi*. Kenikmatan badani dapat dicapai ketika jiwa manusia dalam keadaan *muthma'innah*. Untuk menjadikan jiwa *muthma'innah* diperlukan mengenal diri sendiri dengan pengetahuan tentang diri yang cukup, yang mana dapat membawa seseorang agar mengenal unsur-unsur yang ada dan dapat mengendalikannya. Selain tahapan untuk mencapai kebahagiaan juga dengan mengenal Allah dan dunia. Seseorang yang mengenal dirinya pasti dapat mengenal pencipta-

Nya. Mengenal Allah atau dikenal makrifatullah, dapat dicapai dengan melakukan praktik (laku) tertentu seperti *tazkiyatun nafs*. Adapun mengenal dunia juga penting, tetapi dunia menjadi sarana (*wasilah*) untuk mencapai kebahagiaan bukan tujuan akhir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah ditarik, penulis mengajukan saran yaitu,

1. Untuk mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut dan mendalam mengenai kebahagiaan sebagai tujuan hidup dari buku Filsafat kebahagiaan karya Fahrudin Faiz maupun dari buku dan literatur lain yang berkaitan dengan konsep kebahagiaan terutama menurut pandangan Fahrudin Faiz.
2. Untuk pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal dalam pengembangan kajian kebahagiaan yang lebih aplikatif. Dengan pendekatan yang tepat, pemahaman tentang kebahagiaan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memberikan dampak positif bagi peningkatan kesejahteraan individu maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrezi, Raju. 2024. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Stoikisme Marcus Aurelius dan Al-Ghazali". *Skripsi Sarjana Aqidah dan Filsafat Islam*. (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim).
- Al-Warist, A. M. I. S. 2023. "Konsep kebahagiaan menurut Abu Nasr Al-Farabi (870 M-950 M) dan Ki Ageng Suryomentaram (1892 M-1962 M) (Studi Komparasi)". *Skripsi Sarjana Agama*. (Pekalongan: Perpustakaan UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- A., Putra, Agung. 2021. *Sabda Kesadaran: Jalan Menuju Kebahagiaan Hidup*. (Yogyakarta: Jejak Pustaka).
- Arrasyid. 2019. "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka", *Refleksi: Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*. Vol. 19. No. 2, Juli.
- Arroisi, J., Mulyana, A., & Da'i, R. A. N. R. 2023. "Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam)". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*. Vol. 9. No. 2. 627-638.
- Arwani, Khairul, M. Afifah, Sarah. 2023. "Faktor Kepopuleran Kajian Dr. H. Fahrudin Faiz, S.Ag, M.Ag, di Kalangan Generasi Z". *Jurnal Al-Imam: Journal on Islamic Studies, Citalisation and Learning Societies*. Vol. 4. pp. 87-94.

- A. Sholahuddin & Dinora., Germani A. 2020. *Logika Kritis Filsuf Klasik (Dari Era Pra-Socrates Hingga Aristoteles)*. (Penerbit: Anak Hebat Indonesia).
- Auliati, Hambali Y., Radea. 2023. "Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Kindi dan Al-Farabi". *Jurnal Riset Agama*. Vol. 3. No. 3. 411-427.
- Ayu, Asri. 2017. *Endless Happiness*. (Penerbit: Anak Hebat Indonesia).
- Ayu N., Kusumawardani, Intan, Erna S., dkk. 2024. "Analisis Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Filsafat Islam". *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Vol. 4. No. 1.
- Ayob, M. A. S., Soh, N. S. M., & Zaini, M. N. M. 2021. "Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Ibn Miskawayh and al-Ghazali on Happiness)". *UMRAN-Journal of Islamic and Civilizational Studies*. Vol. 8. No. 1. 39-53.
- Azhari, Wahyu, I., Arroisi, J. 2021. "Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah". *Al-Banjari*. Vol. 20, No 1.
- Banusu Y., Denny, Antonius. 2020. "Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia". *Forum: Filsafat dan Teologi*. Vol. 49. No. 2.
- Bakar, A. 2018. "Psikologi transpersonal; Mengenal konsep kebahagiaan dalam psikologi". *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*. Vol. 8. No. 2. 162-180.
- Bakker, Anton dan Zubair H., Ahmad. 1994. *Metodologi Penelitian Filsafat*. (Yogyakarta: Kanisius).
- Din Al, Farid, 'Aththar, Al. 1905. *Tadzkirat al-Auliya*, London: Luzac.

- Effendi, Rusfian. 2017. *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*. (Yogyakarta: Deepublish).
- Endraswara, Suwardi. 2011. *Metodologi Penelitian Sastra*. (Yogyakarta: Tim Redaksi CAPS).
- Eriyanto. 2015. *Analisis Isi, Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta: Prenadamedia Group).
- Faiz, Fahrudi. 2024. *Filsafat Kebahagiaan*. (Bandung: Penerbit Mizan Pustaka).
- Fitridah, A., & Asqalani, I. 2023. "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali". *Al-Ma'had: Jurnal Ilmiah Kepesantrenan*. Vol. 1. No. 01. 1-24.
- Hakim M., Hambali A., Yuli Radea. 2023. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi dan Al-Kindi)". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 19.
- Hamka. 2015. *Tasawuf Modern*. (Jakarta: Republika Penerbit).
- Hamim, Khairul. 2016. "Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat", *Jurnal Tasamuh*. Vol. 13. No. 2.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Kepustakaan (Library Research)*. (Malang: Nusantara Abadi).
- Haris, Munawir. 2016. "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf". *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*. Vol. 8, No. 2.
- Hasyim, I. 2025. *Bekerja (Semestinya) Harus Bahagia*. (Penerbit: PT Alvarendra Global Publisher).

- Hunadar, Jonsi. 2022. "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf". *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Islam dan Tafsir Hadits*, Vol. 11 No. 2.
- Ilmi, Faoziyah. 2021. "Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram". *Skripsi Sarjana Agama*. (Semarang: Perpustakaan UIN Walisongo Semarang).
- Jusmiati. 2017. "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal". *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat*. Vol. 13. No. 2.
- Kirana, Ayu, Dea. 2023. "Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 24.
- Kusuma., Reza, A. 2023. "Konsep Kebahagiaan Menurut Ibnu Sina". *Jurnal Penelitian Medan Agama*. Vol. 14. No. 01.
- Lubis, D. M. R. 2021. "Konsep Pemikiran Tasawuf Akhlaqi". *Islam & Contemporary Issues*, 1(2), 28-35.
- Isfaroh. 2019. "Konsep Kebahagiaan Al-Kindi", *Indonesia Journal of Islamic Theology and Philosophy*. Vol. 1. No. 1.
- Ishaq, U. M. 2020. "Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn al-Haytham". *Islamica: Jurnal Studi Keislaman*. Vol. 14. NO. 2. 269-290.
- Maimun, Ach. 2004. "Mahabbah Dalam Tasawuf Rabi'ah Al-'Adawiyah: Apresiasi atas Rintisan Mistik Sejati dalam Islam". *Millah: Journal of Religious Studies*. Vol. III, No. 2.

Mariyono, Dwi. 2024. *Menguasai Penelitian Kualitatif Metode, Analisis Terapan, dan Arah Masa Depan*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara).

Martin, Seligman. 2005. *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Terj. Eva Yulia, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, 1st edition, (Bandung: PT. Mizan Pustaka).

Maulidia, Riza, & Pramono, F. M. 2022. "Konsep negara utama dan hubungannya dengan kebahagiaan menurut Al-Farabi". *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*. Vol. 8. No. 4. 1276-1291.

Milah., M., Latifah. 2021. "Konsep kebahagiaan menurut Islam dan psikologi (studi komparasi pemikiran Al-Ghazali dan Erich Fromm)". *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Vol. 2. No. 2. 23-35.

Mustamin, Kamaruddin. 2020. "Konsep Mahabbah Rabi'ah Al-'Adawiyah The Concept of Mahabbah Rabi'ah Al-'Adawiyah". *Farabi: Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*. Vol. 17. No. 1.

Najati, Utsman, M. 2002. *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, terj. Gazi Saloom. (Bandung: Pustaka Hidayah).

NS., Yusuf, Edi. 2014. "Akhlak Tasawuf Sufi Wanita: Belajar dari Rabi'ah Al-'Adawiyah". *Jurnal An-Nur*. Vol. VI. No. 2.

Putri W., Endrika, 2018, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi". *Thaqafiyat*, Vol. 19. No. 1.

- Putra, Nugraha, L. A. 2022. “Kebahagiaan Dalam Pandangan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziyah Dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Modern”. *Jurnal Peradaban*. Vol. 2. No. 2.
- Rachman, Izzati. Syafikha, Putri. 2024. “Studi Komparasi Pemikiran Sufistik Nasruddin Umar dan Fahrudin Faiz”. *Tesis Sarjana Aqidah dan Filsafat Islam*. (Jakarta: Perpustakaan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Rosifa M. 2022. “Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Etika Epikureanism”, *Jurnal Moderasi*. Vol. 1. No. 2.
- Sadiah, Dewi. 2015. *Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Sahputra, J., & Siddiq, U. A. 2022. “Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi”. *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama. Tesis Sarjana Aqidah dan Filsafat Islam*. Vol. 7. No. 1. 18-32.
- Sandur, Simolesius. 2021. *Etika Kebahagiaan Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas*. (Yogyakarta: PT Kanisius).
- Sarof, Nova M. 2021. “Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih)”. *Skripsi Sarjana Agama*. (Semarang: Perpustakaan UIN Walisongo Semarang).
- Santoso, Gunawan. Asbari, Masduki, Azmi, Fikrie, A. 2023. “Kenali Diri Agar Bahagia: Filosofis Fahrudin Faiz”, *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. Vol. 01. No. 01.

Setiadi, M. D. 2024. "Al-Ghazali dan Kebahagiaan sebagai Tujuan Akhir dalam Telaah Filsafat Tasawuf". *Tanwir: Journal of Islamic Civilization*. Vol. 1. No. 1. 153-172.

Suliyanto. 2018. *Metode Penelitian Skripsi, Tesis, & Disertasi*. (Yogyakarta: Andi Offset).

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. (Bandung: CV Alfabeta).

Syahrus, Ahmad. 2020. *Menolak Kemudharatan*. (PT. Citra Adiya Bakti).

Tri, Tjahjono. 2023. *Kebahagiaan Sebagai Gaya Hidup: Menjalani Hidup Yang Lebih Bahagia dan Memuaskan*. (Yogyakarta: Cahaya Harapan).

Uzakir. 2018. *Tasawuf Pemikiran, Ajaran dan Relevansinya Dalam Kehidupan*. (Medan: Perdana Publisng).

Wandira, A. 2021. "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir". *Hijaz: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*. Vol. 1. No. 1. 50-59.

Widarda, D., Muliadi, Suhada, A. A. 2024. "Kebahagiaan Menurut Syeikh Ibnu Atha'illah as-Sakandari". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*. Vol. 2 No. 1.

Karya-karya Fahrudin Faiz: <https://www.gramedia.com/author/author-fahrudin-faiz>, diakses pada 17 Mei 2025.

Profil Fahrurddin Faiz”, Diakses pada https://uin-suka.ac.id/id/page/detil_dosen/197508162000031001-Fahrurddin-Faiz. diakses pada 17 Mei 2025.

Profil Fahrurddin Faiz. <https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=kzW0XaQAAAAJ>. [Fahrurddin Faiz - Goo gle Scholar](#). diakses pada 17 Mei 2025.

Rindi Andriansah, *Profil Fahrurddin Faiz, Pengasuh Ngaji Filsafat*. 27 Juli 2024. [Profil Fahrurddin Faiz, Pengasuh Ngaji Filsafat - Tebuireng Initiatives](#), diakses pada 17 Mei 2025.

Yusuf Abdhul Azis. *Biografi Fahrurddin Faiz: Biodata, Pendidikan, Karir dan Karya Buku*, May 30, 2024, [Biografi Fahrurddin Faiz: Biodata, Pendidikan, Karir dan Karya Buku - Penerbit Bukunesia](#), diakses pada 17 Mei 2025.