

**Kebahagiaan Hati dengan Metode Tasawuf Perspektif Imam Al-Ghazali**

**Indry Nirma Yunizul Pesh<sup>1</sup>, Nurlaela Sa'dillah<sup>2</sup>, As'ad Rasyiq Haidar<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Ibn Khaldun Bogor

*indrynirma@uika-bogor.ac.id<sup>1</sup>, nurlaelahsadillah2@gmail.com<sup>2</sup>,*

*asadrasidhaidar@gmail.com<sup>3</sup>*

**ABSTRACT**

*Happiness is the primary goal of human life. Imam Al-Ghazali, a prominent Sufi scholar, explains that true happiness can only be attained through a Sufi (tasawuf) approach, namely the purification of the heart and drawing closer to Allah. This study aims to analyze the concept of happiness from Al-Ghazali's perspective and the Sufi methods he proposes to achieve it. The research employs a literature review method with a descriptive-analytical approach to Al-Ghazali's works. The findings indicate that true happiness is attained through controlling one's desires, purifying the heart, and complete submission to Allah. Furthermore, the five main Sufi methods taught by Al-Ghazali—repentance (taubah), asceticism (zuhud), patience (sabr), gratitude (shukr), and love (mahabbah)—are proven to be relevant in addressing various spiritual and psychological challenges faced by modern humans. The application of these methods can help individuals manage stress, improve mental health, and foster more harmonious social relationships. Therefore, this study affirms that Imam Al-Ghazali's Sufi approach can serve as a solution for individuals seeking true happiness amid a life full of pressure and challenges.*

**Keywords :** *Happiness, Sufism, Imam Al-Ghazali, Methods, Heart.*

**ABSTRAK**

Kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia. Imam Al-Ghazali, seorang tokoh sufi besar, menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat diperoleh melalui pendekatan tasawuf, yakni penyucian hati dan mendekatkan diri kepada Allah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Ghazali serta metode tasawuf yang beliau tawarkan untuk mencapainya. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka dengan pendekatan analitis kualitatif deskriptif terhadap karya-karya Al-Ghazali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui pengendalian nafsu, pembersihan hati, dan ketundukan penuh kepada Allah. Selain itu, lima metode utama dalam tasawuf yang diajarkan Al-Ghazali yaitu taubat, zuhud, sabar, syukur, dan mahabbah terbukti relevan dalam mengatasi berbagai tantangan spiritual dan psikologis manusia modern. Penerapan metode ini dapat membantu individu dalam mengelola stres, meningkatkan kesehatan mental, dan menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan tasawuf Imam Al-Ghazali dapat menjadi solusi bagi individu yang mencari kebahagiaan sejati di tengah kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan.

**Kata kunci :** *Kebahagiaan, Tasawuf, Imam Al-Ghazali, Metode, Hati.*

**PENDAHULUAN**

Setiap manusia mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya, namun konsep kebahagiaan sering kali dipahami secara berbeda oleh masing-masing individu. Sebagian besar masyarakat modern cenderung mengaitkan kebahagiaan dengan keberlimpahan materi, jabatan tinggi, serta kehidupan sosial yang mapan. Namun,

perspektif Islam, khususnya dalam ajaran tasawuf, menawarkan pemahaman yang lebih mendalam bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya bersumber dari aspek duniawi, tetapi juga dari ketenangan batin dan hubungan yang erat dengan Allah SWT (Alwi, 2021). Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati adalah ketenangan bathin, aplikasinya ketika kita tenang ibadah itu yang membuat ibadah dan hidup kita lebih nikmat.

Imam Al-Ghazali sebagai salah satu ulama besar dalam dunia Islam menjelaskan bahwa kebahagiaan hakiki adalah keadaan jiwa yang bersih dari segala penyakit hati dan berorientasi kepada Tuhan. Dalam karya monumentalnya, *Ihya' Ulumuddin*, beliau merinci bagaimana kebahagiaan dapat dicapai melalui proses penyucian jiwa, pengendalian hawa nafsu, serta memperbanyak ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah (Syukri, 2020). Penjelasan imam Al-Ghazali diatas dapat disimpulkan kebersihan hati bisa terhubung ke penyucian jiwa, dan baiknya sikap atau tindakah sehari hari, karena penentu hidup ada di niat kita terhadap sesuatu, maka nilai perbuatan di mata Allah adalah bagaimana niat kita.

Di era modern, tantangan hidup semakin kompleks dengan berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis yang membuat banyak individu mengalami stres, depresi, dan kehilangan makna hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan material tidak selalu menjamin kebahagiaan batin. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji kembali ajaran tasawuf Imam Al-Ghazali sebagai metode untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

## TINJAUAN LITERATUR

Kajian ini mengacu pada konsep tasawuf dalam Islam, khususnya perspektif Imam Al-Ghazali. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui tahapan penyucian hati yang mencakup taubat, zuhud, sabar, syukur, dan mahabbah (Nurhidayat, 2022). Teori ini berhubungan dengan konsep kebahagiaan spiritual yang dikembangkan oleh para sufi dalam tradisi Islam.

Dalam kajian psikologi Islam, kebahagiaan dikaitkan dengan keseimbangan antara aspek spiritual dan emosional manusia. Studi menunjukkan bahwa individu yang menerapkan ajaran tasawuf memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan ketenangan batin yang lebih tinggi (Rahmawati, 2021). Penjelasan tersebut adalah orang yang menerapkan tasawuf dan spiritualnya pada kehidupan sehari hari dapat terhindar dari depresi karena bagi dia Allah satu satunya penolong.

Teori lain yang relevan adalah konsep **maqamat** (tahapan spiritual) yang diajarkan oleh Al-Ghazali. Menurutnya, seseorang harus melalui tahapan-tahapan spiritual untuk mencapai kedekatan dengan Allah, yang akhirnya membawa pada kebahagiaan sejati. Konsep ini mirip dengan hierarki kebutuhan Maslow, di mana kebutuhan spiritual berada pada tingkat tertinggi dari pencapaian manusia. Dalam teori maqamat, seseorang harus melewati beberapa tahap seperti **mujahadah** (bersungguh-sungguh dalam ibadah), **muraqabah** (kesadaran akan pengawasan Allah), **riyadhah** (latihan spiritual), dan **maqam tertinggi** yaitu **mahabbah** atau cinta sejati kepada Allah (Hasan, 2021). pendapat penulis tentang diatas tahapan

spiritual tertinggi adalah dimana seseorang ibadah bukan karena kewajiban tapi karena cinta kepada Allah.

Tasawuf juga dapat dikaitkan dengan konsep kesejahteraan psikologis dalam psikologi modern. Perspektif psikologi positif yang dikembangkan oleh Seligman (2002) menyatakan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya ditentukan oleh kesenangan material, tetapi juga oleh makna hidup dan keterhubungan spiritual. Oleh karena itu, metode tasawuf Imam Al-Ghazali dapat menjadi solusi bagi individu yang mengalami krisis makna dalam kehidupan modern. Kebahagiaan sejati bisa kita dapatkan dengan spiritual ibadah karena cinta kepada Allah, maka ketenangan bathin akan di dapat, hidup selamat bahagia dunia akhirat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **kualitatif** dengan pendekatan **kajian pustaka** (library research). Data diperoleh dari berbagai sumber literatur, seperti kitab *Ihya' Ulumuddin*, jurnal ilmiah, serta penelitian terdahulu yang membahas konsep kebahagiaan dalam tasawuf.

Teknik analisis yang digunakan adalah **deskriptif-analitis**, yaitu dengan menelaah berbagai pandangan Imam Al-Ghazali mengenai kebahagiaan serta menganalisis relevansinya dalam kehidupan modern. Langkah-langkah penelitian meliputi:

1. **Pengumpulan Data:** Mengumpulkan referensi dari kitab klasik, jurnal ilmiah, dan literatur lain yang relevan.
2. **Klasifikasi Konsep:** Mengelompokkan informasi berdasarkan aspek kebahagiaan, metode tasawuf, dan penerapannya dalam kehidupan modern.
3. **Analisis Data:** Menganalisis konsep kebahagiaan menurut Imam Al-Ghazali serta membandingkannya dengan kondisi psikologis manusia modern.
4. **Interpretasi Hasil:** Menarik kesimpulan dari hasil analisis dan menyusunnya dalam pembahasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali mengungkapkan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh melalui tiga aspek utama: penyucian hati, pengendalian nafsu, dan kedekatan dengan Allah. Ia membedakan kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara dengan kebahagiaan ukhrawi yang abadi (journal.uinsgd.ac.id). Menurutnya, kebahagiaan duniawi sering kali menyesatkan karena hanya bersifat sementara dan dapat membuat manusia lalai terhadap tujuan akhirat. Maka dari hal ini dalam setiap perbuatan kita niatnya untuk mencari ridho Allah dan mendahulukan akhirat maka duniamu akan mengikutimu.

### Metode Tasawuf Al-Ghazali dalam Mencapai Kebahagiaan

Dalam praktiknya, Al-Ghazali menekankan lima metode utama dalam tasawuf yang dapat membawa seseorang menuju kebahagiaan sejati :

## **Taubat (Pertobatan yang Sungguh-Sungguh)**

Taubat merupakan langkah pertama yang harus ditempuh seseorang dalam perjalanan spiritual menuju kebahagiaan sejati. Menurut Al-Ghazali, taubat bukan sekadar mengakui dosa, tetapi harus disertai dengan penyesalan yang mendalam dan komitmen untuk tidak mengulanginya. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, ia menjelaskan bahwa taubat sejati terdiri dari tiga elemen utama:

1. Ilmu (pengetahuan): Kesadaran akan dosa dan akibatnya yang menjauhkan diri dari Allah.
2. Hal (kondisi batin): Perasaan menyesal yang mendalam atas dosa yang telah dilakukan.
3. Amal (tindakan nyata): Berhenti dari perbuatan dosa, menggantinya dengan amal kebajikan, dan berusaha untuk tidak mengulanginya (Nurhidayat, 2022).

Taubat yang tulus membawa ketenangan jiwa, karena individu merasa kembali bersih dan dekat dengan Allah. Dalam konteks modern, taubat dapat menjadi terapi spiritual yang membantu seseorang lepas dari rasa bersalah dan kecemasan akibat kesalahan masa lalu, dan meyakini bahwasannya jika kita bertaubat maka Allah akan mengampuni kita.

## **Zuhud (Melepaskan Ketergantungan pada Dunia)**

Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi menempatkan dunia pada posisi yang benar sebagai sarana, bukan tujuan. Al-Ghazali menegaskan bahwa zuhud melibatkan tiga tingkatan:

1. Meninggalkan keinginan terhadap dunia karena takut akan siksa Allah.
2. Tidak bergantung pada dunia karena menginginkan pahala akhirat.
3. Memandang dunia sebagai sesuatu yang tidak berharga dibandingkan cinta kepada Allah.

Zuhud melatih seseorang untuk tidak terbuai oleh kesenangan duniawi yang bersifat sementara, sehingga hati tetap fokus pada kehidupan akhirat. Dalam kehidupan modern, prinsip zuhud dapat diterapkan dengan cara hidup sederhana, mengurangi ketergantungan pada materi, dan meningkatkan kepedulian sosial (Syukri, 2020). Hal tersebut penulis berpendapat zuhud tidak serakah akan sesuatu yang bersifat duniawi, hanya secukupnya saja, dengan fokus dalam setiap tindakan bagaimana nanti di akhirat, bukan berfikir sekilas tentang duniawi yang sesaat.

## **Sabar (Ketabahan dalam Menghadapi Ujian Hidup)**

Sabar menurut Al-Ghazali adalah kunci utama dalam menghadapi cobaan dan tantangan hidup. Ia membagi sabar menjadi tiga jenis:

1. Sabar dalam ketaatan: Menjalankan ibadah secara konsisten meskipun sulit.
2. Sabar dalam menjauhi maksiat: Mengendalikan diri dari hal-hal yang diharamkan.
3. Sabar dalam menghadapi ujian: Tetap tenang dan menerima cobaan sebagai bagian dari ketetapan Allah.

Dalam dunia modern, sabar sangat diperlukan untuk menghadapi tekanan hidup, baik dalam karier, hubungan sosial, maupun kesehatan mental. Dengan kesabaran, seseorang tidak mudah putus asa dan lebih mampu menjalani hidup

dengan ketenangan batin (Rahmawati, 2021). Pendapat penulis tentang diatas adalah sabar dalam keadaan apapun sedang sulit tetap ibadah fokus ke Allah, dalam keadaan senang masih ingat Allah.

### **Syukur (Rasa Terima Kasih kepada Allah)**

Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur adalah ekspresi kesadaran bahwa segala sesuatu yang dimiliki berasal dari Allah. Ia membagi syukur ke dalam tiga aspek:

1. Syukur dengan hati: Menyadari nikmat Allah dan tidak mengeluh terhadap keadaan.
2. Syukur dengan lisan: Mengungkapkan rasa terima kasih dengan dzikir dan doa.
3. Syukur dengan perbuatan: Menggunakan nikmat Allah untuk kebaikan dan tidak menyalahgunakannya.

Sikap syukur terbukti memberikan manfaat psikologis, seperti meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi stres. Dalam kehidupan modern, syukur dapat diterapkan dengan selalu melihat sisi positif dari setiap keadaan dan tidak berlebihan dalam menginginkan sesuatu yang belum dimiliki (Alwi, 2021). penjelasan diatas mencerminkan kita dituntut untuk selau bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan kita ketika dalam keadaan senang dan susah.

### **Mahabbah (Cinta kepada Allah di Atas Segalanya)**

Mahabbah adalah puncak perjalanan spiritual seseorang, yaitu mencintai Allah lebih dari apapun. Menurut Al-Ghazali, cinta kepada Allah harus didasarkan pada:

1. Kesadaran akan nikmat-Nya.
2. Rasa kagum terhadap keagungan-Nya.
3. Keinginan untuk selalu dekat dengan-Nya.

Mahabbah menjadikan seseorang selalu ingin beribadah, menjauhi maksiat, dan mengutamakan ridha Allah dalam setiap tindakan. Dalam kehidupan modern, konsep mahabbah dapat membantu seseorang untuk tidak terlalu bergantung pada cinta duniawi yang bersifat sementara dan lebih fokus pada hubungan spiritual dengan Allah (Nurhidayat, 2022). Pendapat penulis tentang penjelasan diatas bisa kita fahami bahwa setiap perbuatan kita di dorong untu, sadar akan nikmat Allah. rasa kagum ke Allah dengan mengaplikasikan ngaji hati, ngaji diri dengan agama karena Allah. Dan selau mengingat Allah dalam keadaan apapun.

### **Relevansi Metode Tasawuf Al-Ghazali dalam Kehidupan Modern**

Metode tasawuf yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali tetap relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, terutama dalam mengatasi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan membangun hubungan sosial yang lebih harmonis.

## Mengatasi Stres dan Tekanan Hidup

Dalam kehidupan modern, banyak individu mengalami tekanan akibat pekerjaan, tuntutan sosial, dan gaya hidup yang serba cepat. Prinsip **taubat dan sabar** dalam tasawuf membantu seseorang untuk menerima setiap kejadian dengan lebih tenang dan tidak larut dalam penyesalan atau kecemasan berlebihan. Studi psikologi menunjukkan bahwa individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Rahmawati, 2021). Hal ini menarik untuk kita amalkan pada era modern dimana tingkat depresi tekanan pekerjaan harus lebih tinggi spritualnya kepada Allah untuk mengimbangi dunia dengan tetap fokus ke Akhirat dengan mencari ridlo Allah.

## Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional

**1. Taubat** membantu seseorang melepaskan beban psikologis akibat kesalahan masa lalu, yang dalam psikologi modern sering dikaitkan dengan terapi pengampunan diri (*self-forgiveness therapy*). Dalam islam biasanya dengan shalat taubat dan meyakini Allah Maha Pengampun.

**2. Syukur** terbukti meningkatkan hormon kebahagiaan dan mengurangi gejala depresi, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian tentang efek positif gratitude dalam psikologi positif. Syukur dapat meningkatkan kebahagiaan.

**3. Mahabbah** atau cinta kepada Allah mengajarkan individu untuk menemukan kebahagiaan dalam koneksi spiritual yang mendalam, mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal yang sering menjadi sumber kecemasan di era media sosial (Alwi, 2021). Ini bisa kita ambil hikmahnya bahwa dalam era modern koneksi spiritual yang mendaalm harus ditingkatkan untuk mencari ridlo Allah dengan tidak haus validasi manusia. Karena jika orang melakukan sesuatu karena atas dasar validasi manusia dia akan cemas dengan kehidupannya.

## Membentuk Pola Hidup yang Seimbang dan Bermakna

Imam Al-Ghazali mengajarkan konsep **zuhud**, yaitu hidup sederhana dan tidak terikat pada kesenangan duniawi. Dalam kehidupan modern, prinsip ini dapat diterapkan melalui gaya hidup minimalis, manajemen keuangan yang sehat, dan menumbuhkan kesadaran bahwa kebahagiaan tidak selalu datang dari kepemilikan materi. Dengan demikian, individu dapat menghindari budaya konsumtif yang sering kali menyebabkan stres finansial dan ketidakpuasan hidup.

## Membangun Hubungan Sosial yang Harmonis

**1. Sabar dan syukur** membantu seseorang dalam mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Seseorang yang mampu bersikap sabar dalam menghadapi konflik dan bersyukur atas relasi yang dimilikinya akan lebih mudah menjalin hubungan yang harmonis.

**2. Prinsip mahabbah**, yang menekankan cinta kepada Allah, juga mendorong seseorang untuk menebarkan kasih sayang kepada sesama, menciptakan hubungan yang lebih positif dalam keluarga, tempat kerja, dan masyarakat.

## Relevansi dalam Dunia Kerja dan Produktivitas

Penerapan konsep tasawuf dalam dunia kerja juga berperan dalam meningkatkan produktivitas dan etos kerja.

**1. Zuhud** mengajarkan fokus pada tujuan jangka panjang tanpa terdistraksi oleh keinginan duniawi yang berlebihan. Tidak korupsi dan tidak mengambil hak orang lain.

**2. Sabar dan syukur** membuat seseorang lebih tahan terhadap tekanan kerja dan lebih menghargai proses dalam mencapai kesuksesan.

**3. Taubat** mengajarkan refleksi diri, yang dapat diterapkan dalam evaluasi profesional untuk perbaikan diri secara berkelanjutan.

Dengan demikian, metode tasawuf Al-Ghazali tidak hanya menjadi solusi bagi kehidupan spiritual, tetapi juga menjadi pedoman praktis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern secara lebih bijaksana dan damai.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati menurut Imam Al-Ghazali tidak bergantung pada materi duniawi, melainkan pada kebersihan hati dan hubungan yang erat dengan Allah. Metode tasawuf seperti taubat, zuhud, sabar, syukur, dan mahabbah terbukti relevan dalam mengatasi tantangan spiritual dan psikologis manusia modern. Oleh karena itu, pendekatan tasawuf dapat menjadi solusi bagi individu yang mencari ketenangan jiwa dalam kehidupan yang penuh tekanan dan kesibukan. Selain itu, penelitian ini merekomendasikan penerapan metode tasawuf dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui pendidikan agama maupun praktik spiritual yang mendalam, guna mencapai kebahagiaan yang hakiki. Praktiknya dengan cara ngaji hati, ngaji fikir, ngaji rasa, ngaji tindakan yang akan menghasilkan Akhlak baik dan diridloi Allah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Alwi, Z. (2021). "Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf: Studi atas Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Riset Agama*, 21(3), 45-60.
- Deswita, D. (2014). "Konsepsi Al-Ghazali tentang Fiqh dan Tasawuf." *JURIS (Jurnal Ilmiah Syariah)*, 13(1).
- Fais, N. L. (2021). "Komodifikasi Al-Quran: Analisa Sosial terhadap Mushaf Al-Quran Grand Maqamat." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(2), 172-188.
- Nurhidayat, A. (2022). *Tasawuf dan Psikologi: Studi Kesehatan Mental Berbasis Islam*. Jurnal Studi Islam, 14(1), 87-98.
- Rahmawati, L. (2021). "Penerapan Ajaran Tasawuf dalam Mengurangi Stres: Studi Kasus pada Jamaah Tarekat Qadiriyyah." *Jurnal Psikologi Islam*, 14(1), 89-102.
- Ridwan, M. I. (2020). *Atsarul Tasawwufi Al-Ghazali fi Manahiji al-Tarbiyah al-Islamiyah fi Indonesia* (Pengaruh Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali terhadap Metode Pendidikan Islam di Indonesia). Tembilahan: Muannif Ridwan Indra Institute Research & Publication.

# **Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal**

**Volume 8 Nomor 5 (2026) 87 – 94 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691**

**DOI: 10.47476/reslaj.v8i5.10946**

Syukri, M. (2020). "Penyucian Jiwa dalam Tasawuf Al-Ghazali." *Jurnal Filsafat*, 30(2), 123-135.