

KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PEMIKIRAN SENECA

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

FARID MAULANA

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam
NIM : 200301007



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
2025 M/1447 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Farid Maulana
NIM : 200301007
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 18 Juli 2025
Yang Menyatakan,



Farid Maulana
NIM.200301007

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat,
Aqidah dan Filsafat Islam

Diajukan Oleh:

FARID MAULANA

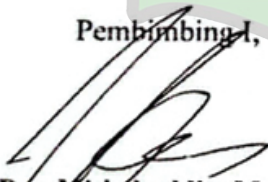
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi: Aqidah dan Filsafat Islam
NIM: 200301007

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Pembimbing I,


Drs. Miskahuddin, M. Si
NIP. 196402011994021001

Pembimbing II,


Happy Saputra, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197808072011011005

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata 1 dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Aqidah dan Filsafat Islam

Pada Hari/Tanggal: Selasa, 22 Juli 2025 M
26 Muharram 1447 H

Di Darussalam-Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

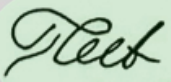
Ketua


Drs. Miskahuddin, M.Si
NIP : 196402011994021001

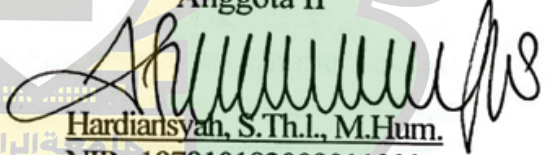
Sekretaris


Happy Saputra, S.Ag., M. Fil.I
NIP. 197808072011011005

Anggota I


Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum
NIP: 196903151996031001

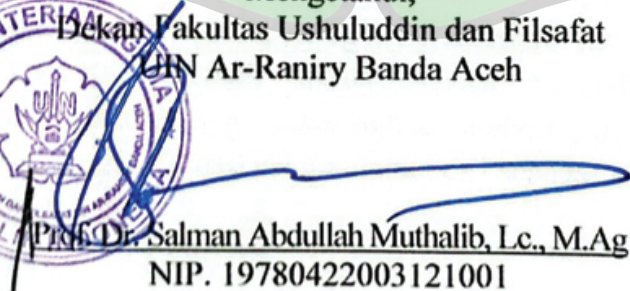
Anggota II


Hardiansyah, S.Th.I., M.Hum.
NIP : 197910182009011009

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Banda Aceh




Prof. Dr. Salman Abdullah Muthalib, Lc., M.Ag
NIP. 19780422003121001

ABSTRAK

Nama / NIM : Farid Maulana / 200301007
Judul : Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Seneca
Tebal Skripsi : 90 halaman
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Pembimbing I : Drs. Miskahuddin, M.Si
Pembimbing II : Happy Saputra, S.Ag., M.Fil.I

Kebahagiaan merupakan tema sentral dalam kajian filsafat dan menjadi perenungan panjang bagi banyak pemikir dari berbagai zaman. Definisi dan cara mencapai kebahagiaan yang relatif seringkali menjadi perdebatan di kalangan filsuf dan pemikir sepanjang sejarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca, serta menelusuri relevansi pemikirannya dalam masyarakat modern. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam bentuk penelitian kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai literatur primer dan sekunder yang berkaitan dengan penelitian, dengan pendekatan historis, deskriptif dan analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Seneca memandang kebahagiaan sebagai hasil dari kebajikan yang meliputi kebijaksanaan, kesederhanaan, hidup selaras dengan alam dan pengendalian diri. Konsep kebahagiaan menurut Seneca masih sangat relevan dalam konteks kehidupan modern, di mana banyak individu yang berpandangan materialis dan hedonis menimbulkan kecemasan, dan tekanan hidup yang bersumber dari ketergantungan terhadap hal-hal eksternal, ajaran Seneca menjadi alternatif filosofis yang menuntun manusia untuk kembali pada kesadaran diri, kehidupan reflektif dan pengendalian diri sebagai jalan menuju kebahagiaan sejati.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang selalu menjadi tempat meminta pertolongan dan memohon ampunan serta yang telah memberikan kesempatan, petunjuk, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang merupakan inspirasi dan keteladanan umat manusia. Beliau yang membawa umat manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang berilmu pengetahuan dan jalan kebenaran serta menuju peradaban dan jalan yang diridai oleh-Nya.

Skripsi yang berjudul *Konsep Kebahagiaan Menurut Pemikiran Seneca*, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) pada Prodi Aqidah dan Filsafat Islam. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua, Ayahanda Maimun Saleh dan Ibunda Nurhasanah atas doa, dukungan, bimbingan dan cinta yang tidak ternilai selama penelitian ini. Dua orang hebat yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dalam memenuhi kebutuhan dan kekurangan selama penulisan skripsi ini. Tanpa bantuan kedua orangtua, penulisan skripsi ini tidak akan terwujud. Dukungan kedua orang tua menjadi pilar penting dalam perjalanan akademik peneliti.

Skripsi ini tidak terlepas dari peran Bapak Drs. Miskahuddin, M.Si selaku pembimbing I dan Bapak Happy Saputra, S.Ag., M.Fil.I selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Husna Amin, M. Hum. selaku Penasehat Akademik, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama perkuliahan. Ucapan terima kasih juga peneliti ucapkan kepada Ibu Dr. Ernita Dewi, M. Hum yang juga telah banyak membantu peneliti dalam penyusunan proposal hingga peneliti

dapat menyelesaikan karya tulis ini. Terima kasih atas kesabaran, dukungan dan dedikasi Bapak dan Ibu selama ini. Hormat dan penghargaan yang tinggi peneliti sampaikan kepada Bapak dan Ibu.

Peneliti menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang tulus kepada seluruh dosen serta segenap civitas akademika Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, khususnya kepada para dosen dan staf Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam. Dukungan, arahan, serta kesempatan yang diberikan selama proses studi telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik peneliti. Terima kasih atas dedikasi, kesabaran, dan komitmen dalam membimbing serta memfasilitasi perkembangan akademik mahasiswa hingga mencapai titik ini.

Ucapan terimakasih juga peneliti ucapkan kepada pengelola Perpustakaan UIN Ar-Raniry dan Perpustakaan Wilayah Aceh atas pelayanan dan fasilitas yang telah disediakan selama proses penelitian ini. Ketersediaan koleksi buku, jurnal dan sumber informasi lainnya yang membantu dalam pengembangan penelitian ini.

Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan Prodi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2020 tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang selalu memberikan semangat dan dukungan, dan juga kepada kawan-kawan asrama Sulaimaniyah Sulthan Selahaddin beserta Abi-Abi yang senantiasa sabar dalam membimbing peneliti untuk menjadi insan yang lebih baik.

Peneliti berharap semoga segala kebaikan, ketulusan dan keikhlasan yang telah diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini dibalas oleh Allah dengan pahala yang berlipat ganda, serta dilimpahi ridha dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan anda sekalian.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun karya ini, namun dengan penuh kesadaran, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang

membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pembaca secara umum, maupun bagi peneliti secara pribadi.

Aamiin ya Rabbal 'Alamiin.

Banda Aceh, 20 Mei 2025

Farid Maulana



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. L	
atar Belakang Masalah.....	1
B. R	
umusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Masalah	7
D. Kajian Pustaka	7
E. Kerangka Teori.....	13
F. Definisi Operasional.....	15
G. Metode Penelitian	18
H. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II GAMBARAN UMUM TENTANG	
KEBAHAGIAAN.....	22
A. Definisi Kebahagiaan	22
B. Indikator-Indikator Kebahagiaan.....	24
C. Kebahagiaan Dalam Perspektif Filosof	33
BAB III KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF	
SENECA	49
A. Biografi Seneca.....	49
B. Kebahagiaan Perspektif Seneca.....	64
C. Relevansi Pemikiran Seneca Terhadap	
Masyarakat Modern.....	72
BAB IV PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78

B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	89



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	: Surat Keputusan (SK) Skripsi	89
------------	--------------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang memiliki kemampuan mencapai hidup bahagia lahir dan batin. Kebahagiaan merupakan tujuan esensial dalam kehidupan manusia. Sebagai makhluk yang memiliki akal dan emosi, manusia terus berupaya mencapai kebahagiaan lahir dan batin, baik melalui pemenuhan kebutuhan materi maupun spiritual.

Beberapa aliran filsafat memandang kebahagiaan sebagai kenikmatan, sementara yang lain memahaminya sebagai hidup yang sesuai dengan kebajikan. Hedonisme merupakan salah satu aliran yang meyakini bahwa kebahagiaan sejati terletak pada pencapaian kenikmatan dan penghindaran dari rasa sakit,¹ dengan kata lain, tindakan manusia pada dasarnya dimotivasi oleh keinginan untuk merasakan kesenangan dan menghindari pengalaman yang menimbulkan penderitaan, karena manusia secara naluriah cenderung mencari kenyamanan dan menjauh dari ketidaknyamanan. Epikuros, salah satu filsuf yang dikenal sebagai tokoh utama aliran hedonisme, menyatakan bahwa keberhasilan hidup seseorang ditandai oleh tercapainya keadaan jiwa yang tenteram, tenang, dan damai.²

Selain aliran hedonisme, aliran materialisme juga memiliki pandangan tersendiri berkaitan dengan makna kebahagiaan. Materialisme adalah paham filsafat yang menyatakan bahwa materi adalah esensi segala sesuatu dan segala fenomena adalah hasil

¹I Wayan Sunampun Putra, “Komparasi Etika Hedonisme Epikuros dengan Filsafat Cārvāka”, dalam *Jurnal Widyā Katambung: Jurnal Filsafat Agama Hindu Nomor 2*, (2021), hlm. 43.

²Irwan Heruadi, dkk, “Filsafat Hedonisme Epikuros: Sebagai Refleksi Bagi Remaja Kristen”, dalam *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik Nomor 1*, (2024), hlm. 17.

interaksi materi. Konteks kebahagiaan, materialisme menganggap bahwa kepemilikan material adalah sumber kebahagiaan dan kesuksesan. Materialisme mengatakan bahwa pada dasarnya perbuatan manusia ditujukan untuk mewujudkan kebaikan-kebaikan material, berupa kelezatan, uang, makanan dan ketenaran.³

Di tengah masyarakat modern saat ini ideologi materialisme sering lahir berdasarkan gagasan bahwa materi, harta atau kekayaan merupakan tolak ukur mulia seseorang. Semakin kaya seseorang berarti ia dipandang sebagai orang yang mulia, kemudian semakin sedikit materi atau harta yang dimiliki oleh seseorang maka semakin hina bahkan kurang dihargai oleh masyarakat di mana dia tinggal.

Masalah kebahagiaan ini tiba-tiba semakin terasa dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Sebagian orang menduga bahwa dengan mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan dihantar menuju gerbang kebahagiaan hidup dengan sempurna, tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran. Kecanggihan teknologi yang awalnya digunakan untuk memudahkan pekerjaan manusia ternyata banyak disalahgunakan. Manusia yang semestinya menjadi *homo faber* (makhluk pencipta) justru terperangkap dalam budaya instan (*homo digitalis*) dan pada akhirnya berubah menjadi *homo brutalis* kehilangan kendali diri dan empati.⁴ Bahkan penyakit gangguan kejiwaan akibat implikasi dunia modern semakin banyak.⁵

Kekayaan, jabatan dan popularitas juga sering kali dikaitkan dengan kebahagiaan, namun pernyataan tersebut tidak selalu mutlak benarnya. Salah satu survey yang dilakukan oleh Eric Galbraith

³Firdaus M. Yunus, *Materialisme*, (Banda Aceh: Bambu Kuning Utama, 2019), hlm. 3.

⁴F. Budi Hardiman, "Manusia dalam Prahara Revolusi Digital", dalam *Jurnal Diskursus Nomor 2*, (2018), hlm. 183.

⁵Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1983), hlm. 13.

dari Institut Sains dan Teknologi Lingkungan di Universitas Autònoma de Barcelona menunjukkan bahwa, orang-orang dengan pendapatan sangat rendah bisa mencapai kepuasan hidup yang sama tingginya, dan dalam beberapa kasus malah lebih tinggi, jika dibandingkan dengan yang ditemukan di negara-negara kaya.⁶ Pencapaian karier tinggi, uang banyak, dan kesuksesan, bukanlah kepastian untuk mendapatkan kebahagiaan. Sesuatu yang bersifat materi memang bisa mendatangkan kesenangan sementara, tetapi bukan kebahagiaan atau kepuasan hidup berkelanjutan.⁷

Menurut World Happiness Report (WHR) 2024, Indonesia berada di peringkat 80 dari 143 dalam negara paling bahagia di dunia dengan Indeks skor kebahagiaan 5,568 poin. Peringkat Indonesia ini jauh dibanding sejumlah negara tetangga seperti Singapura (peringkat 30), Malaysia (peringkat 59) dan Thailand (peringkat 58).⁸ Data World Happiness Report menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat Indonesia yang belum bisa mencapai makna kebahagiaan.

Setiap kebahagiaan pasti memiliki faktor penyebabnya seperti kebahagiaan bagi masyarakat Desa Hadipolo Argopuro, Kudus, Jawa Tengah yang mengatakan kebahagiaan muncul dari beberapa faktor, yaitu terpenuhinya ekonomi (kebutuhan primer), mampu membiayai pendidikan untuk anak dan saudara-saudaranya, memiliki pekerjaan serta tersedianya akses layanan publik yang baik. Bagi masyarakat Desa Hadipolo Argopuro, Kudus, Jawa Tengah merupakan suatu kebahagiaan jika mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari seperti kebutuhan makan, minum dan kebutuhan dasar lainnya, mampu memberikan pendidikan dan

⁶Eric D. Gailbraith, "High life satisfaction reported among small-scale societies with low incomes", dalam *Jurnal PNAS Nomor 7*, (2024).

⁷Esti D. Purwitasari, Benarkah Banyak Uang Tidak Menjamin Kebahagiaan? Ini Bukti Ilmiahnya, <https://mepnews.id/2024/02/29/benarkah-banyak-uang-tidak-menjamin-kebahagiaan-ini-bukti-ilmiahnya/>, (diakses pada 29 Februari 2024).

⁸John F. Helliwell, *World Happiness Report 2024*, (University of Oxford: Wellbeing Research Centre, 2024), hlm.16.

menyekolahkan anak-anak mereka walau hingga tingkat SMA akan mendatangkan kebahagiaan tersendiri.⁹

Secara umum, kebahagiaan bagi masyarakat Desa Hadipolo Argopuro, Kudus, Jawa Tengah adalah berdasarkan status pendapatan ekonomi, begitu juga yang disebutkan oleh Angela dalam artikel jurnalnya yang berjudul *Analisis Indeks Kebahagiaan di Indonesia*, yang menunjukkan bahwa kebahagiaan Masyarakat Indonesia dipengaruhi oleh pertumbuhan ekonomi di setiap provinsi, dengan meningkatnya pertumbuhan ekonomi, kesejahteraan masyarakat meningkat dan mendatangkan rasa kebahagiaan.¹⁰

Kepuasan, kesenangan dan kebahagiaan merupakan hal yang berbeda namun memiliki kaitan satu sama lain. Kepuasan merupakan kondisi di mana keinginan dan harapan terpenuhi. Kesenangan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan adanya kepuasan dan bersifat sesaat. Kebahagiaan merupakan tujuan akhir manusia, kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau perasaan kesenangan, ketentraman hidup secara lahir dan batin.

Kebahagiaan sangat berdampak dalam kehidupan manusia, banyak manusia yang rela mengakhiri hidupnya karena tidak bahagia. Di era modern ini perkembangan teknologi dan gaya hidup menjadi problematika masyarakat dalam mencapai tujuan hidup, depresi, ekonomi dan kekerasan rumah tangga sering kali menjadi faktor utama. Konsep kebahagiaan yang dikemukakan aliran hedonisme ternyata tidak selalu tepat, ternyata salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan, manusia harus menghadapi penderitaan yang muncul, bukan menghindar. Beberapa fenomena yang terjadi beberapa tahun ini seorang ibu yang nekat membakar dirinya hingga tewas karena depresi dan tidak kuat menanggung

⁹Lailul Ilham, Ach. Farid, “Kebahagiaan dalam Perspektif Masyarakat Marjinal (Studi Masyarakat Desa Hadipolo Argopuro Kudus Jawa Tengah)”, dalam *Jurnal Sosiologi Agama Nomor 2*, (2019), hlm. 114-121.

¹⁰Angela. AL, “Analisis Indeks Kebahagiaan di Indonesia”, dalam *Jurnal EJME Nomor 1*, (2018), hlm. 11.

himpitan ekonomi yang membelit rumah tangganya, dan kasus seorang ibu yang nekat membunuh dirinya beserta kedua anaknya karena mendapat perilaku kasar dari suaminya.¹¹

Di era modern ini manusia seperti terombang-ambing dalam mencapai makna hidup, pandangan bahwa materi merupakan sumber kebahagiaan menimbulkan berbagai problematika baru, judol (judi online) menjadi masalah serius yang sedang terjadi di Indonesia. Menurut Menteri Koordinator Bidang Politik dan Keamanan (Menko Polkam) Budi Gunawan melalui CNN Indonesia mengatakan, terdapat 8,8 juta Masyarakat Indonesia yang bermain judi online dengan jumlah transaksi mencapai 283 Triliun.¹² Hal ini dilakukan sebagian orang agar mendapatkan kekayaan secara instan serta menganggap bahwa materi merupakan bentuk kepuasan dan kebahagiaan hidup sehingga melakukan segala cara untuk mendapatkan kekayaan yang instan, padahal, kebahagiaan yang dibangun di atas fondasi materialistik cenderung rapuh dan berujung pada kehancuran mental spiritual.

Konsep kebahagiaan menurut beberapa aliran filsafat cenderung mendefinisikan kebahagiaan berupa pencapaian materialistik dan kenikmatan semata. Berbeda pandang dengan ajaran dari aliran stoikisme, yang berkembang di Yunani dan Romawi kuno, menawarkan pandangan unik tentang kebahagiaan yang berbeda dari hedonisme atau materialisme. Aliran ini menekankan pentingnya hidup selaras dengan alam untuk mencapai ketenangan batin.¹³

¹¹Imam Wahyudiyanta, “Ironi Ibu dan Anak Bunuh Diri Minum Racun Ikan Karena Himpitan Ekonomi”, <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4540338/ironi-ibu-dan-anak-bunuh-diri-minum-racun-ikan-karena-himpitan-ekonomi>. (diakses pada 24 April 2025).

¹²CNN Indonesia, “Pemain Judi Online di Indonesia Capai 8,8 Juta, Mayoritas Anak Muda”, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20241114163300-12-1166671/pemain-judi-online-di-indonesia-capai-88-juta-mayoritas-anak-muda>. (diakses pada 26 April 2025).

¹³Henry Manampiring, *Filosofi Teras, Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*, (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2018), hlm. 36.

Seneca merupakan salah satu tokoh dari aliran stoikisme. Tokoh yang hidup pada abad pertama Masehi, menawarkan pandangan yang unik tentang kebahagiaan, yang berakar pada pengendalian diri, kebijaksanaan dan penerimaan terhadap takdir. Seneca mengatakan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada keadaan eksternal melainkan pada kondisi batin yang harmonis dan stabil. Penderitaan adalah bagian dari kehidupan manusia dan dengan menerima serta menghadapinya dengan pikiran yang tenang, seseorang dapat mencapai ketenangan batin yang mendalam. Seneca menekankan bahwa penguasaan diri dan kebijaksanaan merupakan kunci utama untuk mencapai kebahagiaan.¹⁴ Konsep *eudaimonia* (kebahagiaan sejati) dalam stoikisme khususnya pemikiran dari Seneca menawarkan solusi alternatif di tengah krisis makna hidup masyarakat modern.

Definisi dan cara mencapai kebahagiaan seringkali menjadi perdebatan di kalangan filsuf dan pemikir sepanjang sejarah. Di Indonesia, minat terhadap filsafat stoikisme dan pemikiran Seneca mulai tumbuh dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini terlihat dari meningkatnya publikasi buku-buku terjemahan karya Seneca dan tulisan-tulisan tentang stoikisme, seperti *A Happy Life Sebuah Perenungan*, namun penelitian akademis yang mendalam tentang konsep kebahagiaan dalam stoikisme, khususnya pemikiran Seneca, masih terbatas di Indonesia.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan multitafsir dalam pemaknaan tentang kebahagiaan diatas, peneliti melakukan penelitian dalam bentuk skripsi tentang konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis konsep kebahagiaan menurut Seneca.

¹⁴Seneca, *A Happy Life Sebuah Perenungan*, Terjemahan Reinitha Amalia Lasmana, (Jakarta: Noura Books, 2023), hlm. 2.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang mendasari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca?
2. Bagaimana relevansi konsep kebahagiaan Seneca terhadap masyarakat modern?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

a. Tujuan

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan relevansi konsep kebahagiaan Seneca terhadap masyarakat modern.

b. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca, serta dapat menjadi bahan pengembangan dalam dunia literatur akademik.
2. Secara praktis, Seneca merupakan salah satu tokoh pemikir stoikisme dan memiliki pengaruh besar dalam perkembangan ajaran stoikisme khususnya mengenai tentang kebahagiaan. Kajian tentang konsep kebahagiaan dari pemikiran Seneca ini dapat membantu memberikan ide dan gagasan baru serta dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pedoman untuk mendapatkan makna kebahagiaan yang hakiki.

D. Kajian Pustaka

Sebelum melanjutkan kajian lebih dalam mengenai topik penelitian ini, peneliti lebih dulu menelusuri berbagai referensi dan penelitian terdahulu yang relevan dan berkaitan dengan penelitian untuk menjadi rujukan awal dan petunjuk bagi peneliti dalam

melanjutkan penelitian mengenai topik tersebut, serta untuk menjelaskan perbedaan antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Beberapa referensi tersebut antara lain:

Skripsi yang ditulis Muhammad Zaid Rabbani yang berjudul *Relevansi Konsep Kematian Seneca dengan Islam*.¹⁵ Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif analisis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dua temuan utama. Pertama, buku *How To Die* menggambarkan tahapan-tahapan dalam menghadapi kematian, yaitu: menyiapkan diri secara mental dan spiritual, mengatasi rasa takut, melepaskan penyesalan, membebaskan diri dari keterikatan duniawi dan akhirnya menyatu dalam keseluruhan yang lebih besar. Kedua, penelitian ini mengungkap adanya titik-titik persamaan sekaligus perbedaan antara pandangan Seneca dan konsep kematian dalam Islam. Kesamaan dapat dilihat dalam hal pemaknaan eksistensial atas kematian, pengendalian rasa takut terhadap kematian dan pentingnya kesiapan batin dalam menghadapinya. Namun demikian, terdapat pula perbedaan fundamental, khususnya dalam pandangan terhadap tindakan bunuh diri dan konsep kehidupan setelah mati.

Skripsi yang ditulis M. Hasyim Romadani yang berjudul *Studi Komparatif Konsep Sabar dalam Islam dan Etika Seneca*.¹⁶ Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dengan metode kualitatif. Penelitian ini mencoba untuk mengkomparasikan konsep sabar sebagai ajaran moral dalam Islam dan etika. Tepatnya etika Seneca yang berpusat pada penggunaan akal pikiran dan juga pengendalian diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep sabar sebagai ajaran moral dalam

¹⁵Muhammad Zaid Rabbani, “Relevansi Konsep Kematian Seneca dengan Islam”, (Skripsi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2024).

¹⁶M.Hasyim Romadani “Studi Komparatif Konsep Sabar dalam Islam dan Etika Seneca”, (Skripsi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2021).

Islam memiliki aspek rasional moral yang sejalan dengan pandangan etika Seneca. Keduanya merupakan sikap terhadap hal-hal sulit yang berada di luar kendali manusia. Sabar dalam Islam dan etika Seneca sama-sama memiliki kepercayaan pada sosok penguasa yang menciptakan dan memberikan ketentuan-ketentuan untuk hidup manusia. Keduanya memiliki tujuan untuk memudahkan hidup seseorang terlepas dari perbedaan posisi sabar sebagai konsep yang bersifat teologis dan etika Seneca yang menitikberatkan aspek etis.

Skripsi Nur 'Azzam yang berjudul *Kebahagiaan Hidup dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)*.¹⁷ Penelitian ini berfokus pada konsep kebahagiaan menurut Epictetus dan tindakan apa saja yang harus dilakukan manusia untuk mencapai kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan seseorang berasal dari diri bukan dari luar dengan menggunakan akal sehat seseorang bisa menjadi bahagia. Epictetus membagi dua hal untuk mencapai bahagia yaitu ada yang bisa dikendalikan dan ada yang tidak bisa dikendalikan. Sesuatu yang tidak bisa dikendalikan seperti fenomena alam dan takdir, adapun sesuatu yang dapat dikendalikan seperti pikiran, perilaku dan sikap manusia.

Skripsi Ahmadul Hadi yang berjudul *Kebahagiaan dalam Perspektif Stoikisme Marcus Aurelius dan Ibnu Miskawaih*.¹⁸ Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah pandangan Marcus Aurelius dan Ibn Miskawaih tentang kebahagiaan dan konsep kebahagiaan yang dimaksud oleh kedua tokoh tersebut. Menurut Marcus Aurelius kebahagiaan adalah kondisi seseorang yang telah mampu menjalankan akal pikirannya sebaik mungkin serta hidup harmoni sesuai dengan hukum alam sehingga seseorang tersebut terlepas

¹⁷Nur 'Azzam, "Kebahagiaan Hidup dalam Perspektif Stoikisme (Studi Atas Pemikiran Epictetus)", (Skripsi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Salatiga, Salatiga, 2024).

¹⁸Ahmadul Hadi, "Kebahagiaan dalam Perspektif Stoikisme Marcus Aurelius dan Ibnu Miskawaih", (Skripsi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2023).

dari segala bentuk penyakit jiwa seperti kegelisahan, ketakutan dan kecemasan. Marcus mengatakan bahwa kebahagiaan itu terletak di dalam diri seseorang (jiwa). Terkait jalan untuk mencapai kebahagiaan Marcus Aurelius mengatakan bahwa salah satu jalan yang dapat ditempuh untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan mengenal diri sendiri. Untuk mengenal diri sendiri ini juga mempunyai banyak cara seperti mendefinisikan diri dengan tepat, mengontrol emosi yang ada pada diri, bersyukur dan memaknai singkatnya hidup. Sedikit berbeda dengan pandangan Ibnu Miskawaih yang mengatakan bahwa kebahagiaan akan kepemilikan harta kekayaan, nama besar dan jabatan merupakan salah satu tingkatan dalam kebahagiaan. Kebahagiaan menurut Ibnu Miskawaih adalah tidak hanya dalam bentuk imateri tetapi juga dalam bentuk materi. Ibnu Miskawaih mengatakan puncak kebahagiaan adalah ketika mengenal Tuhan.

Skripsi yang ditulis oleh Ulil Albab yang berjudul *Konsep Bahagia Menurut al-Ghazali*.¹⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut al-Ghazali kebahagiaan adalah tujuan akhir jalan para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Menurut al-Gazali kebahagiaan itu adalah ilmu serta amal. Rasa nikmat akan diperoleh bila ia melakukan semua yang diperintahkan oleh tabiatnya. Tabiat segala sesuatu adalah semua yang tercipta untuknya. Al-Gazali mengatakan proses mencapai kebahagiaan manusia melalui 5 tahap, yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan tentang Allah, pengetahuan tentang dunia, pengetahuan tentang akhirat dan kecintaan kepada Allah.

Skripsi Mohammad Darwis Al Mundzir yang berjudul *Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Etika Nikomachea)*.²⁰ Penelitian yang berfokus pada makna etika dan kebahagiaan menurut Aristoteles. Hasil penelitian menunjukkan

¹⁹Ulil Albab, "Konsep Bahagia Menurut al-Ghazali", (Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Purwokerto, Purwokerto, 2020).

²⁰Mohammad Darwis Al Mundzir, "Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Etika Nikomachea)", (Skripsi Aqidah Filsafat IAIN Tulungagung, Tulungagung, 2015).

bahwa kebahagiaan yang dimaksudkan Aristoteles adalah ketika seseorang telah mencapai nikmat (prestasi), bisa juga dikatakan seseorang itu berprestasi ketika menerima sesuatu dengan mengembangkan dirinya, sehingga membuat nyata pada dirinya sendiri. Menurut Aristoteles kebahagiaan dicapai dengan perilaku baik (etika).

Artikel jurnal yang ditulis oleh Jusmiati yang berjudul *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal*.²¹ Seligman merupakan seorang psikolog, Seligman membagi konsep kebahagiaan menjadi dua sudut pandang yaitu definisi *Moral-Laden*: kebahagiaan diukur berdasarkan nilai-nilai moral, terutama pelaksanaan kebajikan (*virtue*) dan definisi *Morally-Neutral*: kebahagiaan lebih bersifat subjektif, berupa kepuasan hidup atau pencapaian kenikmatan (*hedonic*). Seligman dan Aristoteles menolak kebahagiaan yang bersifat sementara (seperti harta, seks, atau narkoba) karena tidak memberikan kepuasan sejati. Menurutnya, bahwa manusia pada dasarnya dapat mencapai kebahagiaan autentik dengan senantiasa komitmen dalam melakukan kebajikan dalam hidupnya.

Artikel jurnal yang ditulis Shofia Anahdiah, M. Lutfi Mustofa dan Zainal Habib, yang berjudul *Kebahagiaan Era Kontemporer Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre dan Logoterapi Viktor E. Frankl*.²² Penelitian tersebut disandingkan secara komparatif untuk melihat masing-masing pemikiran tokoh dalam memaknai kebahagiaan dan memberi kontribusi terhadap pencapaian kebahagiaan dalam konteks kontemporer. Jean Paul Sartre memandang kebahagiaan sejati hanya bisa diperoleh ketika individu menyadari kebebasannya secara penuh, hidup secara autentik dan mengambil tanggung jawab atas makna hidup yang diciptakannya sendiri. Sartre menolak nilai-nilai eksternal yang

²¹Jusmiati “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal”, dalam *Jurnal Rausyan Fikr Nomor 2*, (2017).

²²Shofia Anahdiah, M. Lutfi Mustofa dan Zainal Habib, “Kebahagiaan Era Kontemporer Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre dan Logoterapi Viktor E. Frankl”, dalam *Jurnal Filsafat Indonesia Nomor 2*, (2025).

bersifat deterministik dan mendorong manusia untuk menjadi arsitek kehidupannya sendiri. Berbeda dari Sartre, Viktor Frankl menekankan pentingnya menemukan (bukan menciptakan) makna hidup, bahkan di tengah penderitaan, dalam logoterapinya, Frankl menunjukkan bahwa kebahagiaan bukanlah tujuan akhir, melainkan konsekuensi dari keberhasilan individu dalam menemukan makna yang transenden dalam hidupnya.

Artikel jurnal yang ditulis oleh Auliati dan Radea Yuli Hambali, yang berjudul *Filsafat Kebahagiaan Menurut al-Kindi dan al-Farabi*.²³ Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya suatu perbedaan yang sangat signifikan antara pendapat al-Kindi dan al-Farabi terkait filsafat kebahagiaan. Bagi al-Kindi, kebahagiaan merupakan suatu upaya manusia untuk mengimplementasikan perbuatan-perbuatan Tuhan di dunia ini, dengan cara tersebut manusia tidak akan menyandarkan kebahagiaan kepada hal-hal yang bersifat materi, adapun jalan yang dapat dilakukan oleh manusia untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan rasionalitas dan jiwa, sedangkan menurut al-Farabi, manusia yang memperoleh kebahagiaan adalah manusia yang telah mencapai empat keutamaan, yaitu keutamaan teoritis, keutamaan berpikir, keutamaan akhlak dan keutamaan amaliah.

Sejauh kajian pustaka yang telah dilakukan belum ditemukan sebuah karya pun yang terkhusus membahas tentang konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca, oleh sebab itu penelitian ini menjadi kajian penting untuk dilakukan sebagai perkembangan keilmuan dan wawasan baik secara praktik maupun akademik.

²³Auliati dan Radea Yuli Hambali, "Filsafat Kebahagiaan Menurut al-Kindi dan al-Farabi", dalam *Jurnal Riset Agama Nomor 3*, (2023).

E. Kerangka Teori

Perspektif tentang makna kebahagiaan bersifat relatif, dimana setiap individu memiliki cara pandang yang berbeda-beda dalam menginterpretasikan konsep kebahagiaan tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Aristoteles dan al-farabi sebagai landasan teori penelitian. Aristoteles adalah salah satu filsuf yang paling dikenal dan ikut andil dalam pembahasan makna kebahagiaan. Aristoteles mengemukakan bahwa kebahagiaan sejati yang ia sebut *eudaimonia*, yang merupakan tujuan akhir dari kehidupan manusia.²⁴ Kebahagiaan ini dicapai bukan melalui kenikmatan sementara, tetapi melalui hidup yang penuh kebajikan dan sesuai dengan akal.

Kebahagiaan dalam pandangan Aristoteles tidak terlepas dari nilai etika, *eudaimonia* bukan sekadar perasaan bahagia, melainkan kehidupan yang utuh dan bermakna dengan menjalankan kebajikan, menggunakan akal budi dan berkontribusi bagi masyarakat. Aristoteles menekankan bahwa kebahagiaan sejati adalah proses, bukan sekadar hasil.

Bagi Aristoteles, kebahagiaan tercapai melalui aktualisasi potensi manusia sebagai makhluk rasional. Artinya, manusia akan mencapai kebahagiaan sejati ketika ia menggunakan akalnya secara maksimal dan hidup sesuai dengan kebajikan (*virtue*). Cara meraih kebahagiaan menurut Aristoteles melalui dua keutamaan yaitu keutamaan moral dan intelektual. Keutamaan moral (seperti keberanian, keadilan dan pengendalian diri) dan keutamaan intelektual (seperti kebijaksanaan) berperan penting dalam mencapai *eudaimonia*.²⁵ Kebahagiaan tidak sekadar ditentukan

²⁴Benito Cahyo Nugroho, "Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari", dalam *Jurnal Focus Nomor 1*, (2020), hlm. 8.

²⁵Antonius Kapitan, "Menimbang Kebahagiaan Bersama Aristoteles: Sebuah Tinjauan Filosofis", dalam *Jurnal Dekonstruksi Nomor 3*, (2023), hlm. 27.

pemenuhan kebutuhan ekonomi. Kebahagiaan juga ditentukan kondisi jiwa.

Seorang filsuf muslim yaitu al-Farabi juga ikut andil dalam menginterpretasikan makna kebahagiaan. Al-Farabi dikenal sebagai *mu'allim tsani* (guru kedua) setelah Aristoteles dalam tradisi filsafat Islam, mengembangkan teori kebahagiaan yang dipengaruhi oleh pemikiran Yunani, terutama Plato dan Aristoteles, namun diintegrasikan dengan konsep-konsep Islam.²⁶ Teori kebahagiaannya bersifat holistik, menggabungkan aspek intelektual, spiritual dan sosial.

Pemikiran al-Farabi yang dipengaruhi oleh filsafat Aristoteles dan Plato menempatkan kebahagiaan pada titik pencapaian tertinggi manusia, etika dan moral merupakan cara manusia untuk mencapai kebahagiaan.

Al-Farabi dalam kitab *Risalah Tanbih as-Sabil as-Sa'adah*, mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kebaikan yang diinginkan untuk kebaikan itu sendiri.²⁷ Maksudnya, seseorang melakukan tindakan baik bukan karena mengharapkan imbalan atau keuntungan tertentu, melainkan karena ia memang mencintai dan menghargai kebaikan itu sendiri. Motif utama dalam berbuat baik, menurut al-Farabi, murni bersumber dari kesadaran akan nilai kebaikan, bukan dari dorongan eksternal atau tujuan-tujuan lain.

Al-Farabi menekankan bahwa kebahagiaan sejati adalah pencapaian intelektual dan spiritual, bukan pemuasan nafsu. kebahagiaan sejati berbeda dari kesenangan indrawi semata atau pemuasan materi, yang ia anggap fana dan bukan tujuan utama kehidupan manusia. Kebahagiaan sejati lebih berakar pada pemenuhan intelektual, moral, dan spiritual. Al-Farabi menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh ketika manusia telah mencapai empat kriteria keutamaan yaitu keutamaan teoritis, keutamaan

²⁶Dedi Supriadi, *Pengantar Filsafat Islam (Konsep, Filsuf dan Ajarannya)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm. 82.

²⁷Endrika Widdia Putri, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif al-Farabi", dalam *Jurnal Thaqafiyat Nomor 1*, (2018), hlm. 102.

berpikir, keutamaan akhlak dan keutamaan amaliah (keutamaan berkreasi).²⁸

Kebahagiaan menurut al-Farabi dapat diperoleh manusia dengan cara melakukan perbuatan baik dan terpuji yang terus menerus dilatih dan dilakukan berdasarkan keinginan dan kesadaran, dengan kata lain bahwa tidak hanya paham dan sadar terkait konsep kebahagiaan, namun dilakukan dan diamalkan sehingga menjadi kebiasaan dalam hidupnya.²⁹

Al-Farabi menganggap pengembangan dan penggunaan akal yang tepat sebagai fundamental untuk perilaku etis dan pencapaian kebahagiaan. Al-Farabi menekankan pandangannya bahwa perilaku moral harus dipandu oleh pertimbangan intelektual daripada hanya oleh emosi atau keinginan. Al-Farabi menjelaskan tahapan perkembangan intelektual, yang berpuncak pada *aql mustafad* (akal perolehan), yang memungkinkan penerimaan pencerahan ilahi dan pencapaian kebahagiaan sejati melalui pengetahuan.

F. Definisi Operasional

Sebagai upaya menghindari kekeliruan dalam memahami dan mengartikan kata-kata yang memiliki hubungan dan terkait dengan penelitian ini, maka peneliti mencantumkan definisi operasional yaitu:

1. Konsep

Secara etimologis, istilah konsep berasal dari bahasa Latin, yaitu kata *conceptum*, yang memiliki arti sesuatu yang dipahami. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, konsep adalah ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret. Konsep juga berarti sebuah gambaran mental dari obyek, proses,

²⁸Auliati dan Radea Yuli Hambali, "Filsafat Kebahagiaan..., hlm. 423-424.

²⁹Auliati dan Radea Yuli Hambali, "Filsafat Kebahagiaan..., hlm. 423.

pendapat, atau apapun yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain.³⁰

Definisi-definisi tersebut menunjukkan bahwa konsep memiliki cakupan makna yang luas, mencakup baik aspek abstrak maupun konkret. Istilah ini tidak hanya merujuk pada pemahaman atau gambaran mental terhadap sesuatu, tetapi juga dapat berarti sebuah rencana atau draf awal. Lebih lanjut, definisi yang menyebutkan ciri-ciri esensial suatu objek atau kejadian, mengindikasikan bahwa konsep melibatkan identifikasi karakteristik mendasar yang membentuk suatu entitas atau peristiwa.

Menurut *Kamus Filsafat*, konsep merupakan kesan mental, suatu pemikiran, ide, suatu gagasan yang mempunyai derajat kekongkretan atau abstraksi, yang digunakan dalam pemikiran abstrak³¹

Immanuel Kant berpendapat bahwa konsep adalah gambaran yang bersifat umum atau abstrak tentang sesuatu, sehingga ia mudah untuk dimengerti dan dipahami. Sedangkan Woodruff mengartikan konsep sebagai alat bantu untuk menginterpretasi dan mengkategorisasi informasi dalam berbagai konteks yang berasal dari cara seseorang membuat definisi terhadap objek tertentu berdasarkan pengalamannya.³²

Berdasarkan beberapa definisi konsep di atas dapat dipahami, konsep adalah ide atau alat bantu untuk menginterpretasikan sebuah informasi dalam berbagai konteks baik yang bersifat umum atau konkret agar mudah dipahami, dalam penelitian ini yang dimaksud konsep oleh penulis adalah ide dan gagasan.

2. Kebahagiaan

³⁰Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 725.

³¹Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), hlm. 481.

³²Cawidu, Harifudin, *Konsep Kufr dalam Al-Qur'an: Suatu Kajian Teologis dengan Pendekatan Tematik*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1991), hlm. 13.

Kebahagiaan merupakan asal dari kata bahagia, menurut *KBBI* bahagia berarti keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala sesuatu yang menyusahkan). Kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin.³³ Rahmad dalam bukunya menjelaskan bahwa kebahagiaan ialah suatu perasaan yang menyenangkan serta penilaian seseorang akan kehidupan yang di jalannya.³⁴ Seligman salah satu ahli psikologi mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan psikologis yang positif dimana seseorang memiliki emosi positif berupa kepuasan hidup, pikiran, dan perasaan positif akan kehidupan yang dijalani nya.

Menurut *Kamus Filsafat* kebahagiaan didefinisikan dengan suatu keadaan atau perasaan yang muncul sebagai akibat tercapainya nilai atau cita-cita dalam hidup. Nilai yang dikejar itu ditafsirkan dengan macam-macam cara: kesenangan diperoleh, potensi atau kemampuan seseorang terwujud, kewajiban terlaksana, saleh, mengikuti hukum kodrat, menghayati hidup dengan ughari, kebebasan sempurna untuk secara rasional menentukan tujuan diri sendiri, dan seterusnya.³⁵

Kebahagiaan dalam bahasa Yunani di kenal dengan istilah *eudaimonia*. Kata ini terdiri dari dua suku kata *en* yang memiliki arti baik atau bagus dan *daimon* yang memiliki arti roh, dewa, kekuatan batin. Secara harafiah *eudaimonia* berarti memiliki roh penjaga yang baik. Bagi bangsa Yunani, *eudaimonia* berarti kesempurnaan, atau lebih tepat lagi, *eudaimonia* berarti mempunyai jiwa yang baik.³⁶

Dari beberapa pengertian kebahagiaan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu kondisi emosi positif

³³Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar...*, hlm.114.

³⁴Jalaludin Rahmad, *Meraih Kebahagiaan*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2009), hlm. 23.

³⁵Lorens Bagus, *Kamus Filsafat...*, hlm. 402.

³⁶Ali Mudhofir, *Kamus Teori dan Aliran dalam Filsafat dan Teologi*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), hlm. 67.

dan aktivitas positif yang dirasakan oleh individu secara subyektif dalam menilai diri sebagai individu yang bahagia atau tidak sehingga secara keseluruhan kualitas kehidupan menjadi baik.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan bagian penting dalam penelitian. Bagian ini menjelaskan apa saja dan bagaimana metode dalam penelitian ini dilakukan. Adapun metode penelitian dalam kajian ini meliputi: jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan metode analisis.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) bersifat kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena berdasarkan persepsi, makna dan pengalaman subjek. Penelitian kualitatif menghasilkan analisis deskriptif berupa narasi atau kalimat secara lisan maupun tertulis, bukan dalam bentuk angka atau statistik. Pendekatan ini digunakan untuk menggali informasi secara menyeluruh yang berasal dari kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.³⁷ Peneliti menggunakan metode kualitatif untuk melihat pemikiran Seneca secara mendalam melalui teks-teks yang terdapat pada sumber data primer dan sumber data sekunder yang berkenaan dengan penelitian.

2. Sumber Data

Sumber disebutkan secara jelas dengan menyebutkan sumber primer dan sekunder. Sumber data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber data primer adalah sumber utama kajian yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian ini, yaitu *A Happy Life*

³⁷H. Ibrahim, *Metodologi Penelitian: Perspektif Aqidah dan Filsafat*, (Makassar: Cara Baca, 2018), hlm. 52-53.

Sebuah Perenungan karya Lucius Annaeus Seneca yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

b. Sumber data sekunder berguna sebagai sumber bahan-bahan pendukung yang juga mengkaji mengenai topik yang berhubungan dan bersinggungan dengan penelitian ini, yaitu berbagai macam buku, jurnal, dan referensi lainnya yang koheren dengan penelitian ini.

3. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengumpulan juga disebutkan secara jelas disertai dengan argumentasi pemilihan teknik tersebut. Teknik pengumpulan data dalam skripsi kajian pustaka berbeda dengan penelitian lapangan karena data yang digunakan bersumber dari literatur yang sudah ada. Peneliti menggunakan tiga metode dalam penelitian ini yaitu:

a. Metode Historis

Metode historis adalah pendekatan penelitian yang menggunakan analisis kritis terhadap rekaman dan peninggalan masa lalu untuk memahami dan menjelaskan peristiwa sejarah. Metode ini melibatkan pengumpulan, verifikasi dan interpretasi bukti-bukti sejarah untuk membangun narasi yang koheren dan dapat dipertanggung jawabkan tentang masa lalu.³⁸ Peneliti menggunakan metode historis dalam penelitian ini untuk untuk menelusuri latar belakang kehidupan serta perjalanan keilmuan Seneca.

b. Metode Deskriptif

Metode deskriptif adalah memaparkan apa adanya terkait apa yang terdapat atau dimaksud oleh teks dengan cara memparafrasekannya atau membahasakannya dengan bahasa peneliti. Ini sangat penting sebelum melakukan analisa sesuatu di balik teks. Peneliti dituntut untuk tidak *mis-understanding* terhadap teks. Artinya, tidak salah paham mengenai teks tersebut. Seberapa

³⁸Nina Herlina, *Metode Sejarah*, (Bandung: Satya Historika, 2020), hlm. 31.

jauh peneliti mampu memahami sebuah teks diukur dengan seberapa jauh peneliti memparafrasekan isi teks ke dalam bahasanya sendiri.³⁹ Tujuan dari metode analisis deskriptif adalah memberikan gambaran yang jelas, utuh, dan terstruktur mengenai gagasan kebahagiaan dalam karya-karya Seneca, tanpa disertai penilaian normatif atau perbandingan spekulatif yang tidak berbasis data.

c. Metode Analisis

Penelitian ini juga menggunakan metode analisis untuk mendalami makna filosofis dari konsep kebahagiaan dalam karya-karya Seneca. Metode analisis merupakan pendekatan yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan secara ilmiah dengan cara menguraikan objek penelitian menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. Metode ini dilakukan dengan membedakan antara satu konsep dengan konsep lainnya guna memperoleh pemahaman yang lebih jelas dan mendalam terhadap objek yang dikaji⁴⁰

Metode ini penting dalam penelitian ini karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap isi teks Seneca secara sistematis. Selain itu, analisis ini juga memungkinkan untuk mengungkap struktur internal pemikiran Seneca, seperti bagaimana konsep kebahagiaan dihubungkan dengan kehidupan moral, pengendalian diri dan makna penderitaan. Analisis isi juga membantu memperlihatkan relevansi pemikiran Seneca terhadap problematika masyarakat modern, seperti krisis makna hidup, pencarian ketenangan batin dan kritik terhadap hedonisme modern.

H. Sistematika Pembahasan

Peneliti membagi pembahasan penelitian ini menjadi empat bab, yang mana antar bab akan saling berkesinambungan dan

³⁹Muzairi, dkk., *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: FA Press, 2014), hlm. 53.

⁴⁰Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 57.

berhubungan satu sama lain. Berikut sistematika pembahasan yang peneliti usung:

BAB I, pada bagian ini berisi tentang gambaran skripsi secara garis besar. Selain itu bab pertama juga berisi tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, definisi operasional, hingga metode penelitian.

BAB II, merupakan bagian landasan teori, pada bagian ini penulis akan isi dengan memberikan penjelasan tentang definisi dan pengertian kebahagiaan secara umum. Selanjutnya bab ini akan mengulas tentang pengertian kebahagiaan menurut beberapa tokoh filsafat, mulai dari filsuf zaman Yunani kuno sampai filsuf kontemporer secara garis besar serta indikator-indikator kebahagiaan.

BAB III, membahas tentang biografi tokoh meliputi, riwayat hidup, pendidikan, karya-karya, dinamika pemikiran Seneca dan aliran stoikisme. Pada bab juga ini berisikan jawaban rumusan masalah dengan menganalisis konsep kebahagiaan menurut pemikiran Seneca serta relevansi pemikiran Seneca terhadap masyarakat modern.

BAB IV, bab ini merupakan bab terakhir dari penulisan skripsi ini, bab yang akan menjadi penutup dari tulisan ini yang berisikan kesimpulan dan saran.

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y