

FENOMENA DEPRESI DI ERA MODERN DAN SPIRITUALITAS KEBAHAGIAAN: STUDI ATAS PEMIKIRAN JALALUDDIN RUMI DAN BUYA HAMKA

Ihwan Amalih

Universitas Al-Amien Prenduan
Email: onlywawan1@gmail.com

Tantriatus Sholehah

Universitas Al-Amien Prenduan
Email: tantrirahmad06@gmail.com

Abstrak

Fenomena depresi dan pencarian kebahagiaan telah menjadi isu yang semakin relevan dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi. Di tengah-tengah hiruk-pikuk zaman modern, individu seringkali merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, meskipun secara materialistik banyak yang telah tercapai. Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui interpretasi makna kebahagiaan perspektif Jalaluddin Rumi dan Buya Hamka dan korelasinya dengan fenomena depresi di era modern dan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara makna kebahagiaan perspektif Jalaluddin Rumi dan Buya Hamka. Penulisan artikel ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan analisis deskriptif dan komparatif untuk membandingkan pandangan kedua tokoh tersebut. Hasil artikel ini menunjukkan bahwa kebahagiaan di era modern sering dikaitkan dengan materialisme dan hedonisme, yang mengarah pada pemahaman kebahagiaan sebagai pencapaian duniawi dan kepuasan fisik, yang menciptakan kesalahan dalam memahami kebahagiaan. Fenomena depresi yang dialami masyarakat modern seringkali dipicu oleh ketidakpuasan terhadap materi dan kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup. Reinterpretasi kebahagiaan menurut Rumi dan Hamka menekankan bahwa kebahagiaan sejati bukan terletak pada materi semata, tetapi pada kenikmatan rohani yang melampaui batas fisik. Keduanya sepakat bahwa kebahagiaan hakiki berkaitan dengan kedekatan dengan Tuhan dan pengendalian diri terhadap ketergantungan duniawi, namun Rumi lebih menekankan aspek spiritual melalui cinta kepada Tuhan dan menghindari keegoisan, sedangkan Hamka menekankan pentingnya penggunaan akal dan kebijaksanaan dalam memaknai dunia dan materi.

Kata Kunci: Depresi, Era Modern, Spiritualitas, Kebahagiaan

Abstract

The phenomenon of depression and the search for happiness has become an increasingly relevant issue in the context of modern life full of social pressures and high expectations. In the midst of the hustle and bustle of modern times, individuals often feel dissatisfied with their lives, even though materialistically much has been achieved. The writing of this article aims to know the reinterpretation of the meaning of happiness from the perspective of Jalāl al-Dīn al-Rūmī and Buya Hamka and its correlation with the phenomenon of depression in the modern era and to find out the similarities and differences between the meaning of happiness from the perspective of Jalāl al-Dīn al-Rūmī and Buya Hamka. This research is a library research with descriptive and comparative analysis to compare the views of the two figures. Research results show that happiness in the modern era is often associated with materialism and hedonism, which leads to an understanding of happiness as worldly achievements and physical satisfaction, which creates errors in understanding happiness. The phenomenon of depression experienced by modern society is often triggered by dissatisfaction with materials and difficulties in dealing with the pressures of life. The reinterpretation of happiness according to Rumi and Hamka emphasizes that true happiness does not lie in material things alone, but in spiritual pleasures that transcend physical limits. Both agree that ultimate happiness is related to closeness to God and self-control of worldly dependence, but Rumi emphasises the spiritual aspect through love of God and avoiding selfishness, while Hamka emphasises the importance of using reason and wisdom in interpreting the world and material.

Keywords: Depression, Modern Era, Happiness, Spirituality

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan topik menarik yang tidak pernah habis diperbincangkan. Karena kebahagiaan merupakan tujuan fundamental yang didambakan oleh setiap manusia. Bahagia memiliki arti keadaan atau perasaan tenteram dan bebas dari segala yang menyusahkan. Sedangkan kebahagiaan berarti ketenteraman hidup yang bersifat lahir batin.¹ M. Iqbal Irham menjelaskan bahwasanya bahagia adalah “*A good thing in our mind/heart*” (sesuatu yang indah di dalam hati dan pikiran). Ia berpendapat bahwasanya

¹ Dwi Anomsari dan dkk, *Setapak Menuju Bahagia* (Alineaku, 2022), 174.
El-Waroqoh , Vol. 9, No.2. 2025

bahagia dimulai dari hati yang tenang dalam menerima suatu peristiwa dan bagaimana ia menunjukkan sikap yang tenang dalam merespon peristiwa tersebut.²

Berbagai upaya dilakukan untuk mencapai kebahagiaan, baik melalui pencapaian materi, kesuksesan karier, maupun hubungan sosial. Namun, dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan sosial dan ekspektasi tinggi, kebahagiaan seringkali disalah artikan sebagai kepemilikan materi dan pencapaian duniawi semata.³ Fenomena ini berkontribusi pada meningkatnya angka depresi di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan laporan *World Happiness Report 2024*, Indonesia menempati peringkat ke-80 dari 143 negara dalam indeks kebahagiaan, menunjukkan bahwa kebahagiaan masyarakat masih belum optimal.⁴ Di sisi lain, data dari WHO (*World Health Organization*) dan penelitian Peltzer & Pengpid menunjukkan bahwa prevalensi depresi di Indonesia cukup tinggi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.⁵ Depresi seringkali berakar pada ketidakpuasan terhadap kehidupan, ketiadaan makna, serta tekanan hidup yang berat.⁶

Berikut adalah tabel yang merangkum data dari *World Happiness Report* terkait peringkat kebahagiaan Indonesia serta perbandingannya dengan negara Asia Tenggara lainnya:

Peringkat Kebahagiaan Indonesia (*World Happiness Report*)

² M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an* (Jakarta: Hikmah, 2011), 8.

³ Ernita Dewi, *Akhlik dan kebahagiaan: Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih* (Yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING, 2022), 271.

⁴ John F. Helliwell et al., "World Happiness Report 2024," last modified 20 March 2024, diakses 27 June 2024, <https://worldhappiness.report/ed/2024/>.

⁵ Netty Prastika dan dkk, *sembuh Dari Depresi* (Jakarta: CV. Brilian Angkasa Jaya, 2021), 97.

⁶ Aftina Nurul Husna, "Psikologi Anti-Materialisme," *Buletin Psikologi*, vol.24, no. 1 (2016), 14.

No	Tahun	Peringkat Global	Skor Kebahagiaan	Peringkat di Asia Tenggara
1.	2021	82 (dari 149 negara)	5.345	6
2.	2022	87 (dari 146 negara)	5.240	6
3.	2023	84 (dari 137 negara)	5.277	6
4.	2024	80 (dari 143 negara)	5.568	6

Dari data di atas, terlihat bahwa indeks kebahagiaan Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, meskipun masih berada di peringkat menengah secara global. Peringkat Indonesia naik dari posisi 87 pada 2022 menjadi 84 pada 2023, dan 80 pada 2024, dengan skor kebahagiaan yang juga meningkat.

Namun, jika dibandingkan dengan negara-negara di kawasan Asia Tenggara, Indonesia masih berada di peringkat ke-6, tertinggal dari Singapura, Filipina, Thailand, Malaysia, dan Vietnam. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada tantangan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan masyarakat, baik dari aspek ekonomi, sosial, maupun kesejahteraan mental.

Era modern ini selalu identik dengan sikap dan cara berpikir ke arah yang bersifat rasionalis, serta beraktifitas secara efektif dan efisien untuk memenuhi kebutuhan zaman yang serba cepat. Kehidupan masyarakat modern yang lebih mementingkan unsur materi sebagai sandaran utamanya, lambat laun semakin menggeser peran spiritualitas, sebagai bagian yang paling berharga bagi manusia.⁷ Obsesi manusia modern untuk dapat hidup bahagia terbentur oleh proses sekularisasi yang mencapai batasnya. Manusia modern mulai mengalami kemerosotan moral dan menyandarkan kehidupannya

⁷ Dewi, *Akhlik dan Kebahagiaan Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih*, 283.
El-Waroqoh , Vol. 9, No.2. 2025

kepada hal-hal yang bersifat pragmatis/praktis. Sehingga aspek moralnya luntur oleh tuntutan hidup akibatnya dimensi transenden dari kemanusiaan semakin terkikis.⁸ Pola hidup materialisme dan hedonisme telah menjadi karakter masyarakat modern dan apabila tidak lagi mampu menghadapi persoalan hidupnya, mereka cenderung mengambil jalan pintas dengan melakukan penyimpangan atau bahkan bunuh diri sebagai bentuk sikap putus asa.⁹

Kajian tentang fenomena depresi di era modern telah banyak dilakukan, baik dari perspektif psikologi klinis, sosiologi, hingga ilmu kesehatan. Berbagai studi menyoroti penyebab utama meningkatnya angka depresi, seperti krisis eksistensial, keterasingan sosial, tekanan ekonomi, dan dampak negatif media sosial. Namun, sebagian besar kajian ini bersifat empiris dan materialistik, yang cenderung menekankan aspek biologis, sosial, atau perilaku semata tanpa menyentuh dimensi spiritual dan transendental dari penderitaan manusia.

Di sisi lain, kajian mengenai spiritualitas dan kebahagiaan dalam literatur Islam, terutama melalui tokoh-tokoh seperti Jalaluddin Rumi dan Buya Hamka, lebih banyak dibahas dalam konteks tasawuf, etika, atau pemikiran keislaman klasik dan modern. Namun, masih sangat terbatas kajian yang secara spesifik mengaitkan pemikiran kedua tokoh tersebut dengan fenomena depresi kontemporer, serta bagaimana spiritualitas dalam pandangan mereka dapat memberikan alternatif pemaknaan terhadap kebahagiaan sebagai jalan keluar dari krisis kejiwaan modern.

METODE PENELITIAN

⁸ Ibid., 271.

⁹ Ahmad Khadziq Asror, “Krisis Spiritual Masyarakat Modern Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Putus Asa Dan Kontekstualisasinya)” (UIN Sunan Ampel, 2018), 1.

Artikel ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif mempelajari dan mencari data-data berupa catatan, dokumen untuk menjawab sebuah pertanyaan yang dicari.¹⁰ Teknik analisis data yang digunakan berupa metode analisis komparatif, yakni membandingkan dan menganalisis suatu konsep atau pandangan filosofis secara mendalam. Pendekatan ini menggabungkan dua elemen utama yaitu deskripsi pemikiran kedua tokoh dan menganalisis kedua pemikiran tersebut secara mendalam untuk mengetahui letak persamaan dan perbedaan pemikiran Jalaluddin Rumi dan Buya Hamka tentang makna kebahagiaan.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Umum Tentang Fenomena Depresi

Dalam Kamus Psikologi menjelaskan bahwa depresi merupakan keadaan sedih dan rendahnya rasa semangat. Istilah tersebut digunakan bagi suatu kumpulan gejala yakni keadaan murung, hilang semangat, pikiran yang tertekan.¹² Menurut Pakar Psikologi Philip K. Rice dalam kutipan Zaenal Arifin dijelaskan bahwa depresi merupakan bentuk gangguan *mood*. Kondisi paling yang dialami oleh seseorang yang mengalami depresi ialah emosi yang berlebih seperti murung, merasa tidak bahagia, tidak mempunyai semangat untuk hidup dan sedih yang berlebihan.¹³

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasanya depresi merupakan sebuah gangguan kesehatan mental yang disebabkan karena suasana hati yang tertekan atau perasaan sedih yang berlebihan.

¹⁰ Muhtadi Abdul Mun'im, *Metodologi Penelitian Untuk Pemula* (Sumenep: PUSDILAM, 2014), 70.

¹¹ Jujun S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer* (Pustaka Sinar Harapan, 1996), 75.

¹² Fuad Hasan, *Kamus Istilah Psikologi* (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan), 1981), 13.

¹³ Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, vol.11 (2018), 76.

Depresi dapat dikenali dari tiga aspek utama yang mempengaruhi kehidupan seseorang.¹⁴ Secara fisik, depresi dapat ditandai dengan gangguan pola tidur, baik berupa kesulitan tidur (insomnia) maupun tidur berlebihan. Selain itu, penderita depresi cenderung mengalami penurunan tingkat aktivitas, menjadi lebih pasif, dan lebih suka menyendiri. Efisiensi kerja juga menurun karena sulit fokus, sering melamun dan kurang produktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.¹⁵

Dilihat dari aspek psikis, depresi ditandai dengan hilangnya rasa percaya diri, dimana penderita cenderung melihat diri secara negatif dan pesimis terhadap masa depan. Orang yang mengalami depresi juga lebih sensitif secara emosional, mudah tersinggung, marah, atau sedih akibat hal-hal kecil. Selain itu, perasaan bersalah yang berlebihan sering muncul, membuat penderita merasa sebagai penyebab kegagalan atau kesalahan yang terjadi.¹⁶

Sementara itu, dari segi sosial, penderita depresi seringkali mengalami isolasi sosial dengan menarik diri dari lingkungan dan enggan berinteraksi dengan orang lain. Mereka juga kehilangan minat terhadap aktivitas sosial yang sebelumnya dinikmati dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan, baik karena sulit mempercayai orang lain maupun karena ketidakmampuan dalam memahami perasaan dan perspektif orang lain.¹⁷

Selain aspek-aspek yang mempengaruhi depresi, ada beberapa jenis depresi yang dialami seseorang, tergantung pada tingkat keparahan dan pola gangguannya. Jenis depresi yang pertama, depresi mayor merupakan salah satu bentuk depresi yang paling umum, ditandai dengan hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat semakin

¹⁴ Indah Rizki Ramadani et al., “Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi,” *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, vol.2, no. 2 (March 2024), 3.

¹⁵ Ibid., 3–4.

¹⁶ Aries Dirgayunita, “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol.1, no. 1 (19 September 2016), 5.

¹⁷ Ramadani et al., “Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi,” 5–6.
El-Waroqoh , Vol. 9, No.2. 2025

memperburuk isolasi sosial yang dialami penderita.¹⁸ Kedua, depresi kronis (*Dysthymia*): Gejala lebih ringan dibandingkan depresi mayor tetapi berlangsung lama (≥ 2 tahun). Ditandai dengan suasana hati yang murung, kehilangan semangat, dan perubahan pola makan.¹⁹ Ketiga, manik depresi (depresi bipolar), yaitu gangguan suasana hati yang berfluktuasi antara fase depresi dan mania. Pada fase manik, penderita dapat merasa sangat bersemangat dan impulsif, sementara pada fase depresif, mereka bisa mengalami kesedihan mendalam serta kehilangan minat terhadap lingkungan sekitar. Kondisi ini membuat hubungan sosial penderita menjadi tidak stabil dan sulit dipertahankan.²⁰

Depresi juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Faktor fisiologis menjadi salah satu penyebab utama yang dapat memicu atau memperburuk kondisi depresi. Penyakit kronis seperti kanker, penyakit jantung, atau diabetes seringkali menyebabkan stres emosional berkepanjangan, yang dapat berujung pada perasaan putus asa dan kehilangan harapan. Selain itu, kurang tidur dan pola makan yang buruk juga dapat berkontribusi terhadap depresi, karena tubuh yang lelah dan kurang nutrisi akan memengaruhi keseimbangan kimia di otak, sehingga memicu kelelahan fisik dan mental.

Ketidakseimbangan hormon juga memainkan peran penting dalam gangguan suasana hati. Gangguan pada hormon tertentu, seperti serotonin dan dopamin, dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang drastis dan menurunkan kemampuan seseorang untuk merasakan kebahagiaan atau

¹⁸ Indriono Hadi dan dkk, “Gangguan Depresi Mayor: Mini Review,” *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*, vol.9, no. 1 (2017), 36.

¹⁹ Mediana Devira, “Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Penurunan Berat Badan Pada Lanjut Usia Di Poli Geriatri RSUD DR. Soetomo Surabaya,” *IR-Perpustakaan Universitas Airlangga* (2017), 10.

²⁰ Rani Anggraeni Purba dan Yohanis Franz La Kahija, “Pengalaman Terdiagnosa Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis,” *Jurnal Empati*, vol.7, no. 3 (2017), 1. **El-Waroqoh , Vol. 9, No.2. 2025**

motivasi. Akibatnya, penderita depresi seringkali mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.²¹

Tinjauan Umum Tentang Kebahagiaan

Bahagia memiliki arti keadaan atau perasaan tenteram dan bebas dari segala yang menyusahkan. Sedangkan kebahagiaan berarti ketenteraman hidup yang bersifat lahir batin.²²

Secara umum kebahagiaan dipahami sebagai suatu emosi positif yang dimiliki oleh individu yang sehubungan dengan kegiatan menyenangkan sehubungan dengan kegiatan menyenangkan yang dilakukan dalam kegiatannya sehari-hari. Perasaan senang, nyaman, bersyukur dan memiliki harapan adalah contoh emosi positif yang dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan kebahagiaan serta mampu menggerakkan individu berkembang.²³

Di dalam kitab *Mīzānul ‘Amal* dikutip dari tesis “*Konsep Kebahagiaan*” menjelaskan bahwa *as-sa’ādah* (bahagia) dibagi menjadi dua. Pertama, bahagia hakiki (ukhrawi) yaitu kebahagiaan abadi yang diperoleh melalui amal shaleh dan taqwa, serta berhubungan langsung dengan keselamatan di akhirat, seperti surga dan kedekatan dengan Allah. Kebahagiaan ini bersifat kekal dan tidak terpengaruh oleh keadaan duniawi. Kedua, bahagia majasi (duniawi) yaitu kebahagiaan sementara yang bergantung pada faktor eksternal, seperti kekayaan, status sosial, dan kesenangan fisik. Meskipun kebahagiaan duniawi

²¹ Eb.Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan dan Solusinya* (Elex Media Komputindo, 2013), 190.

²² Anomsari, *Setapak Menuju Bahagia*, 174.

²³ “Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan - Google Books,” n.d., 3, https://www.google.co.id/books/edition/Konseling_Untuk_Membangun_Ketahanan_Psik/3eF9EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kebahagiaan+secara+umum&pg=PA2&printsec=fro_ntcover.

dapat memberikan kepuasan sementara, kebahagiaan ukhrawi lebih utama karena bersifat kekal dan lebih bermakna dalam kehidupan setelah mati, sementara kebahagiaan duniawi bersifat sementara dan dapat berubah sesuai dengan kondisi hidup.²⁴

Menurut Gail dan Seehy, ciri-ciri orang yang bahagia dapat dilihat dari beberapa hal, yang mencakup aspek internal dan eksternal dalam hidup mereka. 1) hidup memiliki arti dan arah, dimana seseorang mampu merealisasikan tujuan dan menjalani hidup dengan makna yang jelas, baik di dunia maupun sebagai persiapan untuk kehidupan akhirat. 2) orang yang bahagia mampu menangani masalah, dengan kemampuan kreatif dalam menyelesaikan tantangan dan mewujudkan solusi yang efektif dalam kehidupannya. Selain itu, mereka tidak mudah kecewa atau merasa diperlakukan tidak adil dan cenderung melihat kegagalan sebagai pelajaran berharga untuk berkembang.²⁵

Orang yang bahagia juga mencapai tujuan hidup penting, seperti memiliki kehidupan yang aman, keluarga yang harmonis, dan hubungan yang penuh kasih, yang juga mencerminkan kebahagiaan duniawi yang menyokong kebahagiaan spiritual mereka. 3) orang yang bahagia tidak takut kritik, karena mereka memiliki harga diri yang tinggi dan tidak menganggap kritik sebagai ancaman, melainkan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan memperbaiki diri, baik dalam kehidupan sosial maupun spiritual.²⁶

Menurut Seligman, dalam bukunya yang berjudul *“Authentic Happiness: Using the Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment”* ada beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi kebahagiaan

²⁴ Yusuf Suharto, “Konsep Kebahagiaan (Studi Pemikiran Al-Ghazali Dalam Mizan al-‘Amal)” (Tesis, UIN Sunan Ampel, 2011), 66.

²⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental, Konsep Cakupan, Dan Perkembangannya* (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), 11.

²⁶ Ibid., 12.

seseorang. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis.

Dari segi fisiologis, beberapa faktor seperti *uang* dapat memengaruhi kebahagiaan, namun terlalu fokus pada uang justru dapat mengurangi kepuasan hidup. *Kesehatan* juga memainkan peran penting, tetapi kebahagiaan lebih dipengaruhi oleh cara pandang seseorang terhadap kesehatannya, bukan hanya kondisi fisik semata. *Pendidikan* turut meningkatkan kebahagiaan, terutama bagi mereka yang memiliki penghasilan rendah, karena dapat membuka kesempatan yang lebih baik dalam hidup. Selain itu, *kehidupan sosial* juga berpengaruh besar terhadap kebahagiaan, dimana orang yang bahagia cenderung lebih sering bersosialisasi dan terlibat dalam interaksi sosial daripada memilih untuk menyendiri.²⁷

Dari segi psikologis, *usia* menjadi faktor yang memengaruhi cara seseorang mencapai kebahagiaan, dengan anak muda dan orang tua memiliki pendekatan yang berbeda. *Agama* juga menjadi faktor penting, karena individu yang religius cenderung lebih bahagia berkat efek psikologis positif, dukungan sosial yang kuat, serta harapan hidup yang lebih baik.²⁸

Kebahagiaan sejati dalam Islam tidak hanya diukur dari pencapaian materi atau kesenangan dunia, tetapi lebih kepada kedamaian hati yang tercapai melalui kedekatan dengan Allah SWT. Untuk meraih kebahagiaan ini, terdapat beberapa cara yang dapat ditempuh. 1) *Ma'rifah al-Nafs* atau mengenal diri sendiri menjadi langkah awal, yaitu dengan memahami asal-usul, tujuan hidup, dan hakikat kebahagiaan sejati. Selanjutnya, 2) *Ma'rifatullāh* atau mengenal Allah, yang dapat dilakukan dengan merenungkan ciptaan-Nya untuk mencapai pengetahuan tertinggi dan kebahagiaan yang maksimal. Selain itu,

²⁷ Martin Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Terj. Eva Yulia Nukman (Bandung: Mizan, 2005), 52.

²⁸ Ibid., 54.

memiliki 3) Pengetahuan tentang dunia, karena dunia ini bersifat sementara, dan mengejar kesenangan duniawi semata adalah sebuah kerugian. 4) Pengetahuan tentang akhirat, dimana kesadaran akan surga dan neraka serta konsekuensi amal perbuatan akan membawa kebahagiaan sejati. 5) Cinta kepada Allah merupakan puncak kebahagiaan tertinggi, yang tercapai ketika cinta kepada-Nya menguasai hati. Hal ini ditandai dengan beberapa sikap, seperti tidak takut mati, selalu berdzikir, mencintai Al-Qur'an dan Nabi, merasa ringan dalam ibadah, serta mencintai orang-orang yang taat dan membenci kemungkaran.²⁹

Kebahagiaan Dalam Perspektif Jalaluddin Rumi

Dalam pandangan Rumi kebahagiaan akan dirasakan oleh seseorang yang selalu mengingat Allah. Dan barang siapa yang melupakan Allah maka ia akan ditimpa kerugian yang nyata.³⁰ Rumi menekankan bahwa mengingat Allah memberikan ketenangan jiwa meskipun manusia tak dapat mencapai Wujud-Nya. Ia mencontohkan Fir'aun, yang diberi kekuasaan dan kebahagiaan selama 400 tahun, namun justru terhalang dari mengingat Allah karena tak pernah merasakan penderitaan.³¹

Rumi menjelaskan bahwasanya kebahagiaan juga akan dirasakan manusia apabila rasa cintanya kepada makhluk tidak melebihi rasa cintanya kepada Allah. Karena bagaimana mungkin manusia akan mencintai makhluk secara berlebihan, sedangkan semua makhluk tunduk kepada-Nya.³²

Dalam jurnal yang ditulis oleh Ali Asghar menyebutkan bahwa menurut Rumi, kesedihan dan depresi banyak dialami manusia akibat keegoisan,

²⁹ Imam Ghazali, *Kimiya Kebahagiaan*, Terj. Dedi Slamet Riyadi (Jakarta: Zaman, n.d.), 53–54.

³⁰ Jalaluddin Rumi, *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)* (Yogyakarta: Forum, 2014), 2.

³¹ Ibid., 384.

³² Ibid., 460.

kesombongan, dan ketidaktahuan. Rumi mengibaratkan kesedihan sebagai sabit yang menuai kehidupan. Ia menekankan bahwa kebahagiaan sejati tercapai dengan menghindari keegoisan dan tidak terikat pada dunia yang menipu.³³ Faktor lain dalam kebahagiaan adalah menghindari keinginan yang tidak dapat dicapai. Oleh karena itu, penyebab segala kesusahan dan penderitaan manusia adalah keterikatan dan ketergantungan kepada selain Tuhan.³⁴

Dengan demikian, Rumi mengajarkan bahwa kebahagiaan tidak bisa ditemukan dalam hal-hal eksternal, melainkan dalam kedalaman spiritual dan hubungan dengan Tuhan.³⁵

Kebahagiaan Perspektif Buya Hamka

Menurut pandangan Hamka, dalam bukunya *Tasawuf Modern*, ia mengatakan bahwasannya kebahagian yang hakiki menurutnya adalah *ma'rifatullah* (mengingat Allah). Ia juga mengatakan, bahwa kebahagiaan inilah yang senantiasa dicari setiap manusia. Oleh sebab itu, kebahagiaan yang hakiki tidak didapatkan oleh semua orang, tanpa mengenal hakikat agama.³⁶ Hamka juga memaparkan bahwa kebahagiaan dapat dirasakan seseorang apabila ia mampu menggunakan akalnya secara sempurna untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Sehingga untuk mencapai bahagia yang sejati, manusia hendaklah terlebih dahulu membersihkan akal budinya.³⁷

Hamka menunjukkan kekuatan spiritual luar biasa dalam menghadapi ujian hidup, terutama saat dipenjara. Ia mendekatkan diri kepada Allah melalui

³³ Ali Asghar Dalili Saleh dan Mohammad Shah Badizadeh, “The Basic Function of Happiness and Vivacity from Rumi’s Point of View,” *Propósitos y Representaciones*, vol.9, no. 3 (2021), 4.

³⁴ *Ibid.*, 5.

³⁵ Dewi, *Akhlik dan Kebahagiaan: Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih*, 365.

³⁶ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: PT. Pustaka Panji Mas, 1990), 5.

³⁷ Nur Hadi Ihsan dan Iqbal Maulana Alfiansyah, “Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka,” *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, vol.21, no. 2 (2021), 291.

ibadah, dzikir, shalat malam, dan tafakur, serta merenungkan makna hidup. Melalui penulisan Tafsir Al-Azhar, Hamka menemukan kedamaian batin dan semakin dekat dengan Sang Pencipta, meyakini bahwa kebahagiaan sejati terletak pada ketenangan hati dan kedekatan dengan Allah, bukan pada keduniaan.³⁸

Dengan mengutamakan spiritualitas, ketenangan batin, dan kecukupan dalam hidup, kedua tokoh ini memberikan panduan yang relevan untuk membebaskan diri dari belenggu materialisme dan hedonisme, yang seringkali menjadi akar dari depresi dan ketidakbahagiaan yang dialami masyarakat modern.

Analisis Komparatif Makna Kebahagiaan Perspektif Jalaluddin Rumi dan Buya Hamka

Konsep kebahagiaan menurut Jalāl al-Dīn al-Rūmi dan Hamka memiliki beberapa kesamaan, namun juga terdapat perbedaan mendasar dalam penekanan dan pandangan mereka terhadap kebahagiaan hakiki. Berikut persamaan dan perbedaan antara makna kebahagiaan menurut kedua tokoh tersebut, yaitu:

1. Konsep Kebahagiaan Hakiki

Baik Rumi maupun Hamka sepakat bahwa kebahagiaan hakiki tidak terletak pada hal-hal duniawi, melainkan pada kedekatan dengan Sang Pencipta. Rumi mengajarkan bahwa kebahagiaan hakiki ditemukan melalui pengingatannya kepada Allah,³⁹ sedangkan Hamka juga menekankan bahwa kebahagiaan hakiki tercapai melalui *ma'rifatullah* (mengenal Allah).⁴⁰

Perbedaannya, Rumi menekankan kebahagiaan sebagai hasil dari

³⁸ Muhammad Ghanoe, *Dunia Batin Buya Hamka: Kisah Dan Catatan-Catatan Dari Balik Penjara* (Yogyakarta: Araska, 2020), 179–180.

³⁹ Rumi, *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)*, 2.

⁴⁰ *Tasawuf Modern*, 5.

penghilangan kesedihan yang terjadi lewat hubungan spiritual dengan Allah,⁴¹ dan bukan sekadar pencapaian materi atau status sosial. Sementara itu, Hamka lebih menekankan pada pentingnya pemahaman terhadap agama dan keyakinan, serta penggunaan akal untuk mencapai kebahagiaan tersebut.⁴²

2. Makna Derita Dan Kebahagiaan

Kedua pemikir ini melihat derita sebagai bagian dari proses menuju kebahagiaan yang lebih dalam. Rumi bahkan menyebutkan bahwa derita bisa menjadi sarana pencerahan.⁴³ Hamka juga mengakui bahwa ujian dalam hidup dapat memberikan pelajaran yang mendalam tentang kebahagiaan sejati.

Rumi lebih menekankan derita sebagai bagian dari jalan menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi, sementara Hamka lebih memandang derita dalam konteks pengajaran moral dan penggunaan akal dalam menghadapi tantangan hidup.⁴⁴

3. Pengaruh Duniawi Terhadap Kebahagiaan

Keduanya sepakat bahwa duniawi dan materi tidak dapat memberikan kebahagiaan yang hakiki. Rumi menggambarkan dunia sebagai hal yang bisa menutupi kedekatan dengan Allah, seperti yang terlihat pada kisah Fir'aun, yang meskipun kaya dan berkuasa, tetap tidak bahagia karena jauh dari Allah.⁴⁵ Di sisi lain, Hamka menekankan pentingnya *qana'ah*⁴⁶ (menerima dengan hati yang ikhlas) terhadap materi dan tidak menjadikannya sebagai tolak ukur kebahagiaan.

⁴¹ Rumi, *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)*, 291.

⁴² *Tasawuf Modern*, 80.

⁴³ Rumi, *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)*, 384.

⁴⁴ Ihsan dan Alfiansyah, "Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka," 291.

⁴⁵ Rumi, *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)*, 384.

⁴⁶ *Tasawuf Modern*, 269.

Perbedannya, Rumi lebih mengutamakan konsep spiritualitas yang mendalam, yang lebih menekankan kepada menghindari ego dan keserakahan terhadap dunia,⁴⁷ sementara Hamka lebih banyak berbicara tentang kebahagiaan yang tercapai melalui kedalaman akal budi dan pemahaman yang baik tentang agama dan materi.⁴⁸

4. Peran Akal dan Kesadaran

Rumi dan Hamka sama-sama menekankan kesadaran spiritual dalam meraih kebahagiaan. Rumi percaya kebahagiaan datang melalui cinta dan pengingatannya kepada Allah, sementara Hamka menekankan pentingnya akal dan pemahaman agama dalam memaknai kehidupan dan menggunakan materi dengan bijaksana.⁴⁹

Adapun konsep kebahagiaan yang dikembangkan oleh Rumi dan Hamka memiliki persamaan dan perbedaan yang dipengaruhi oleh faktor sejarah, keagamaan, kultur sosial, serta pemikiran dan pendidikan masing-masing tokoh. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi pemikiran kedua tokoh tersebut:

1. Pengaruh Sejarah Dan Keagamaan

Rumi hidup pada zaman kekhilifahan dengan fokus pada tasawuf dan hubungan batin dengan Tuhan. Sementara Hamka hidup di periode modern dan pluralistik, menggabungkan ajaran agama dengan pendekatan rasional dalam mencari kebahagiaan.⁵⁰

2. Pengaruh Pemikiran Dan Pendidikan

Rumi dididik dalam tradisi sufi yang menekankan pada pencarian mistik

⁴⁷ Dalili Saleh dan Badizadeh, “The Basic Function of Happiness and Vivacity from Rumi’s Point of View,” 4.

⁴⁸ Ihsan dan Alfiansyah, “Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka,” 291.

⁴⁹ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika, 2015), 291.

⁵⁰ Ahmad Faiz Erguby, “Konsep Manusia Menurut Hamka Dan Relavansinya Di Masa Sekarang” (Universitas Sunan Kalijaga, 2024), 74.

dan pengalaman langsung dengan Tuhan.⁵¹ Pemikiran-pemikiran filosofis dan tasawuf mendalam sangat mempengaruhi cara pandangnya tentang kebahagiaan. Sementara Hamka, sebagai seorang ulama dan cendekiawan, yang secara pribadi lebih banyak mengedepankan rasio dalam berpikir⁵² dan memberikan porsi lebih besar kepada akal dan intelektualitas dalam mencapai kebahagiaan.

3. Pengaruh Kultur Sosial

Rumi hidup pada abad ke-13 di Persia, yang merupakan pusat budaya kaya dengan tradisi mistik dan sufisme, di tengah perkembangan besar dalam seni, ilmu pengetahuan, dan spiritualitas dunia Islam.⁵³ Pada masa ini, sufisme menjadi salah satu jalan utama untuk mencari kedekatan dengan Tuhan.

Sedangkan Hamka hidup di Indonesia pada abad ke-20, di masa peralihan menuju kemerdekaan dan modernisasi. Indonesia menghadapi perubahan sosial, budaya, dan agama, dengan masyarakat lebih terbuka pada pemikiran Islam modern. Sebagai ulama dan pemikir, Hamka melihat kebahagiaan tidak hanya dalam dimensi spiritual, tetapi juga melalui pemahaman agama yang sistematis dan penggunaan akal dalam menghadapi kehidupan.⁵⁴

Meskipun Rumi dan Hamka memiliki pendekatan berbeda, keduanya menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan spiritual dan rasional dalam mencapai kebahagiaan. Rumi fokus pada kedekatan batin dengan Tuhan dan menghindari ketergantungan pada dunia, sementara

⁵¹ Miswari, “Senandung Cinta Penuh Makna : Analisa Filosofis Puisi Jalaluddin Rumi,” *Al-Mabhat*, vol.3, no. 1 (2018), 26.

⁵² Rafli, “Konsep Aqidah Menurut Buya Hamka” (UIN Sultan Syarif Kasim, 2020), 7.

⁵³ Nisa’atun Nafisah dan Imam Muslimin, “Menelisik Filsafat Cinta: Sebuah Kajian Eksploratif Pemikiran Jalaluddin Rumi,” *Mukaddimah: Jurnal Studi Islam*, vol.8 (2023), 2.

⁵⁴ *Tasawuf Modern*, 4.

Hamka mengajarkan penerimaan dunia dengan sifat *qana'ah* dan penggunaan akal. Kedua pandangan ini saling melengkapi dan dapat membantu masyarakat modern mengatasi depresi dengan mengembangkan kesadaran spiritual, kecerdasan emosional, dan intelektual.

Relevansi Spiritualitas Kebahagiaan Jalaluddin Rumi dan Buya Hamka Terhadap Fenomena Depresi Di Era Modern

Kebahagiaan dalam tasawuf bukan didefinisikan sebagai kesenangan sesaat atau kepuasan duniawi, melainkan sebagai ketenangan batin dan kepuasan jiwa yang berasal dari kedekatan dengan Tuhan.⁵⁵ Khususnya dalam ajaran Rumi dan Hamka, lebih mengarah pada kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan, bukan pada pencapaian materi atau kenikmatan duniawi. Rumi menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai oleh seseorang yang selalu mengingat Allah. Mengingat Allah membawa ketenangan jiwa, meskipun manusia tidak dapat langsung merasakan kehadiran-Nya.⁵⁶ Rumi juga menjelaskan bahwa kebahagiaan akan tercapai, jika rasa cinta kepada makhluk tidak melebihi cinta kepada Allah, karena semua makhluk tunduk kepada-Nya. Salah satu penyebab kesedihan dan depresi adalah keegoisan dan keterikatan pada hal-hal duniawi yang menipu, yang membuat manusia lupa akan tujuan hidup yang sejati.⁵⁷ Derita dan kesedihan, menurut Rumi adalah bagian dari perjalanan spiritual yang bisa membawa pencerahan jika diterima dengan ikhlas.⁵⁸

Denny JA mengutip kisah Christ Martin, vokalis Coldplay, yang

⁵⁵ Definda Firman Basri dan Erfina Dwi Apriani, "Konsep Makna Kehidupan Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, vol.8, no. 6 (2024), 5.

⁵⁶ Rumi, *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)*, 384.

⁵⁷ Dalili Saleh dan Badizadeh, "The Basic Function of Happiness and Vivacity from Rumi's Point of View," 5.

⁵⁸ Franklin D. Lewis, *Rumi: Past and Present, East and West* (London: Simon and Schuster, 2014), 198.

mengalami krisis eksistensial pada tahun 2017. Ia menjalani berbagai terapi tetapi tidak menemukan solusi. Suatu hari, temannya memberikan sebuah buku yang akhirnya mengubah cara pandangnya tentang kehidupan. Buku tersebut berisi renungan mendalam tentang cinta universal dan nilai-nilai moral yang melampaui batas agama, etnis, serta kelas sosial. Salah satu pemikiran yang menginspirasi Martin adalah puisi Rumi tentang penderitaan, yang mengajarkan bahwa derita harus disambut sebagai tamu kehormatan karena bisa membawa pesan Tuhan untuk pencerahan. Denny JA menegaskan bahwa kesadaran yang lebih dalam seringkali muncul dari luka yang dialami. Pemikiran Rumi ini telah menginspirasi banyak orang dalam menemukan makna kebahagiaan sejati.⁵⁹

Dalam konteks ini, Hamka menunjukkan kekuatan spiritual yang luar biasa dalam menghadapi kesedihan dan ujian hidup. Hamka menunjukkan kekuatan spiritual luar biasa terutama saat dipenjara. Ia mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir, shalat malam, dan *tafakur*, menyadari bahwa kesedihan adalah ujian yang harus diterima dengan lapang dada. Melalui penulisan *Tafsir Al-Azhar*, ia menemukan kedamaian batin dan pemahaman lebih dalam tentang makna hidup.⁶⁰

Penelitian oleh *Leaf Van Boven*, *Swinyard*, dan *Hudders & Pandelaere* (2016) menemukan bahwa materialisme tidak berhubungan signifikan dengan kebahagiaan, bahkan memiliki hubungan negatif. Namun, satu penelitian mencatat konsumsi kemewahan sebagai jembatan positif antara materialisme dan kebahagiaan.⁶¹ Salah satu kasus yang menunjukkan bahwa materialisme (mengutamakan pencapaian materi

⁵⁹ Mila Muzakkar, *Hijrah Berkali-Kali Ala Deny JA* (Jakarta: Cerah Budaya Indonesia, 2024), 48.

⁶⁰ Ghanoe, *Dunia Batin Buaya Hamka: Kisah Dan Catatan-Catatan Dari Balik Penjara*, 179–180.

⁶¹ Lailatul Fitriyah, “JANGAN TERLALU MATERIALISTIK! MATERIALISME SEBAGAI TOLAK UKUR,” *PSIKOVIDYA*, vol.20, no. 1 (2016), 5.

sebagai tolak ukur kebahagiaan), dapat membawa dampak buruk bagi individu dan masyarakat. Seperti yang dialami Malinda Dee, seorang mantan pejabat perbankan yang terlibat dalam kasus penggelapan uang (2011), ia membobol 34 rekening milik nasabah untuk memenuhi standar hidup mewahnya. Akibat perbuatannya, ia mengalami stres dan depresi setelah ditetapkan sebagai tersangka dan divonis delapan tahun penjara.⁶²

Materialisme berdampak buruk pada psikologi manusia, karena kebahagiaan dan kesuksesan diukur dari harta. Akibatnya, individu terjebak dalam perlombaan mengumpulkan kekayaan demi kepuasan sementara, membentuk citra diri, dan menjaga status sosial yang justru meningkatkan kecemasan finansial dan ketidakpuasan hidup.⁶³

Dengan mengutamakan spiritualitas, ketenangan batin dan kecukupan dalam hidup, kedua tokoh ini memberikan panduan yang relevan untuk membebaskan diri dari belenggu materialisme dan hedonisme, yang seringkali menjadi akar dari depresi dan ketidakbahagiaan yang dialami masyarakat modern.

KESIMPULAN

Kebahagiaan menurut Rumi dan Hamka bukan terletak pada materi, melainkan kedamaian batin melalui kedekatan dengan Tuhan. Rumi mengajarkan kebahagiaan sejati dengan mengingat Allah dan menurunkan ego, sementara Hamka menekankan pemahaman agama dan penggunaan akal. Di era modern, depresi sering muncul karena ketidakseimbangan antara kebahagiaan duniawi dan spiritual. Ajaran keduanya menawarkan solusi melalui kedekatan dengan Tuhan dan ketenangan batin. Keduanya

⁶² Frasicsa Mulyono, "Matrealisme: Penyebab Dan Konsekuensi," *Journal UNPAR*, vol.15, no. 2 (2011), 55.

⁶³ Febrina Silvi Margareth dan Suryo Ediyono, "Pengaruh Pandangan Hidup Materialisme Terhadap Psikologis Manusia" (Universitas Sebelas Maret, 2022), 5.

menekankan kebahagiaan hakiki melalui kedekatan dengan Tuhan dan pengendalian diri dari ketergantungan duniawi. Rumi fokus pada cinta Tuhan dan menghindari keegoisan, sedangkan Hamka menekankan penggunaan akal dan kebijaksanaan dalam memaknai dunia. Keduanya mengajarkan kebahagiaan sejati bukan berasal dari hal-hal eksternal, melainkan melalui pemahaman batin yang mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mun'im, Muhtadi. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*. Sumenep: PUSDILAM, 2014.
- Abidin, Zaenal. "Upaya Terapi Depresi Secara Islami." *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, vol.11 (2018).
- Anomsari, Dwi, dan dkk. *Setapak Menuju Bahagia*. Alineaku, 2022.
- Asror, Ahmad Khadziq. "Krisis Spiritual Masyarakat Modern Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Putus Asa Dan Kontekstualisasinya)." UIN Sunan Ampel, 2018.
- Basri, Definda Firman, dan Erfina Dwi Apriani. "Konsep Makna Kehidupan Dan Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, vol.8, no. 6 (2024).
- D. Lewis, Franklin. *Rumi: Past and Present, East and West*. London: Simon and Schuster, 2014.
- Dalili Saleh, Ali Asghar, dan Mohammad Shah Badizadeh. "The Basic Function of Happiness and Vivacity from Rumi's Point of View." *Propósitos y Representaciones*, vol.9, no. 3 (2021).
- Devira, Mediana. "Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Penurunan Berat Badan Pada Lanjut Usia Di Poli Geriatri RSUD DR. Soetomo Surabaya." *IR-Perpustakaan Universitas Airlangga* (2017).
- Dewi, Ernita. *Akhlaq Dan Kebahagiaan: Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022.
- Dirgayunita, Aries. "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, vol.1, no. 1 (19 September 2016): 1–14.
- Eb.Surbakti. *Gangguan Kebahagiaan dan Solusinya*. Elex Media Komputindo, 2013.
- Erguby, Ahmad Faiz. "Konsep Manusia Menurut Hamka Dan Relavansinya Di Masa Sekarang." Universitas Sunan Kalijaga, 2024.
- Fitriyah, Lailatul. "Jangan Terlalu Materialistik! Materialisme Sebagai Tolak Ukur." *PSIKOVIDYA*, vol.20, no. 1 (2016).
- Ghanoe, Muhammad. *Dunia Batin Buaya Hamka: Kisah Dan Catatan-Catatan Dari Balik Penjara*. Yogyakarta: Araska, 2020.

- Ghazali, Imam. *Kimiya Kebahagiaan, Terj. Dedi Slamet Riyadi*. Jakarta: Zaman, n.d.
- Hadi, Indriono, dan dkk. "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review." *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*, vol.9, no. 1 (2017).
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: PT. Pustaka Panji Mas, 1990.
- _____. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika, 2015.
- Hasan, Fuad. *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan), 1981.
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, Jan-Emmanuel De Neve, Lara B. Aknin, dan Shun Wang. "World Happiness Report 2024."
- Husna, Aftina Nurul. "Psikologi Anti-Materialisme." *Buletin Psikologi*, vol.24, no. 1 (2016).
- Ihsan, Nur Hadi, dan Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, vol.21, no. 2 (2021).
- Iqbal Irham, M. *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*. Jakarta: Hikmah, 2011.
- Margareth, Febrina Silvi, dan Suryo Ediyono. "Pengaruh Pandangan Hidup Materialisme Terhadap Psikologis Manusia." Universitas Sebelas Maret, 2022.
- Miswari. "Senandung Cinta Penuh Makna : Analisa Filosofis Puisi Jalaluddin Rumi." *Al-Mabhat*, vol.3, no. 1 (2018).
- Mulyono, Frasicsa. "Matrealisme: Penyebab Dan Konsekuensi." *Journal UNPAR*, vol.15, no. 2 (2011).
- Muzakkar, Mila. *Hijrah Berkali-Kali Ala Deny JA*. Jakarta: Cerah Budaya Indonesia, 2024.
- Nafisah, Nisa'atun, dan Imam Muslimin. "Menelisik Filsafat Cinta: Sebuah Kajian Eksploratif Pemikiran Jalaluddin Rumi." *Mukaddimah: Jurnal Studi Islam*, vol.8 (2023).
- Prastika, Netty, dan dkk. *Sembuh Dari Depresi*. Jakarta: CV. Brilian Angkasa Jaya, 2021.
- Purba, Rani Anggraeni, dan Yohanis Franz La Kahija. "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar: Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis." *Jurnal Empati*, vol.7, no. 3 (2017).
- Rafli. "Konsep Aqidah Menurut Buya Hamka." UIN Sultan Syarif Kasim, 2020.
- Ramadani, Indah Rizki, Triyana Fauziyah, dan Bima Khoirur Rozzaq. "Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi." *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, vol.2, no. 2 (March 2024).
- Rumi, Jalaluddin. *Fihi Ma Fihi (Mengarungi Samudera Kebijaksanaan)*. Yogyakarta: Forum, 2014.

- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Terj. Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan, 2005.
- Siswanto. *Kesehatan Mental, Konsep Cakupan, Dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset, 2007.
- Suharto, Yusuf. "Konsep Kebahagiaan (Studi Pemikiran Al-Ghazali Dalam Mizan al-'Amal)." Tesis, UIN Sunan Ampel, 2011.
- Suriyamantri, Jujun S. *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer*. Pustaka Sinar Harapan, 1996.
- "Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan - Google Books,"