

Kebahagiaan Puasa Ramadan dalam Perspektif Aristoteles

Noval MY

Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
novalmuhamadyusuf@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the happiness of Ramadan fasting from Aristotle's perspective. This study applies a qualitative approach using the library study method. The formal object of this research is Aristotle's philosophy while the material object is happiness through fasting in Ramadan. The results of the discussion in this study indicate that happiness can be obtained from misery, happiness is not the sum of favors. This research concludes that the ultimate goal of everything that is done by humans is happiness. Ramadan fasting is a mandatory worship that is carried out when the month of Ramadan comes. Ramadan fasting in Aristotle's perspective is a method to achieve happiness offered by Islam. Because in fasting one must feel the misery of his lust and after it is passed, he will get happiness. This study recommends organizations and institutions that have an attachment to philosophy and theology to conduct a study of Aristotle's philosophy regarding happiness.

Keywords: Aristotle; Fast; Happiness; Philosophy; Ramadan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas kebahagiaan puasa Ramadan dalam perspektif Aristoteles. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Objek formal penelitian ini adalah filsafat Aristoteles sedangkan objek materialnya adalah kebahagiaan melalui puasa Ramadan. Hasil dari pembahasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan bisa saja didapat dari kesengsaraan, kebahagiaan bukanlah penjumlahan atas nikmat-nikmat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tujuan terakhir dari segala yang dilakukan oleh manusia adalah kebahagiaan. Puasa Ramadan adalah ibadah wajib yang dilaksanakan ketika datangnya bulan

Ramadan. Puasa Ramadan dalam perspektif Aristoteles merupakan metode untuk mencapai kebahagiaan yang ditawarkan oleh agama Islam. Karena dalam berpuasa pasti merasakan kesengsaraan dari hawa nafsunya dan setelah itu terlewati maka didapatlah kebahagiaan. Penelitian ini merekomendasikan kepada organisasi dan lembaga yang memiliki keterikatan dengan filsafat dan teologi untuk melakukan kajian terhadap filsafat Aristoteles berkenaan dengan kebahagiaan.

Kata Kunci: Aristoteles; Filsafat; Kebahagiaan; Puasa; Ramadan

Pendahuluan

Menahan haus dan lapar di siang hari sudah menjadi kewajiban seorang muslim di setiap bulan Ramadan karena puasa Ramadan adalah salah satu bangunan keimanan agama Islam. Selanjutnya seorang muslim tersebut melepaskan dahaganya ketika azan magrib berkumandang. Lebih dari itu ketika melakukan ibadah puasa, seseorang muslim diharuskan menahan diri dari perilaku yang tidak baik (Syam, 2017). Hal ini menegaskan bahwa agama Islam mewajibkan seluruh penganutnya untuk selalu bersabar baik itu dilakukan oleh jasmani maupun rohani. Kesabaran tentunya tidak serta merta terbentuk tanpa ada proses di dalamnya. Kesabaran senantiasa memerlukan proses hingga sampai pada kesabaran yang sebenarnya. Setiap manusia tentu memiliki tingkat kesabaran yang berbeda. Hal itu didasari oleh banyak faktor. Boleh jadi kesabaran seseorang meningkat karena pengalamannya yang membuat dirinya memahami makna kesabaran dan atau kesabaran orang itu meningkat setelah dirinya memiliki pengetahuan. Tentu masih banyak lagi faktor-faktor yang mampu meningkatkan kesabaran yang pada hasilnya kesabaran yang telah meningkat itu membawa individu pada kebahagiaan (Al-Jauziyah, 2006). Perbuatan baik yang dilakukan oleh individu belum tentu mengantarkan dirinya pada kebahagiaan, hal yang sama juga terjadi pada niat, karena kebahagiaan bukanlah suatu perbuatan dan kebahagiaan bukan pula suatu niatan. Niat yang baik sering kali berubah menjadi penyesalan karena tidak adanya tindakan yang dilakukan untuk merealisasikan niatan tersebut. Perbuatan baik juga acapkali menghasilkan suatu keburukan karena kurangnya pengetahuan. Pengetahuan diperlukan dalam merealisasikan niatan agar tindakan yang dilakukan itu benar. Karena Kebahagiaan adalah buah dari tindakan yang benar yang didasari oleh niatan yang baik. Pencarian kebahagiaan tidak mesti selalu dari

tindakan yang rumit. Sebagai umat muslim pencarian kebahagiaan bisa dimulai dari pelaksanaan rukun iman. Salah satunya adalah puasa Ramadan (Muhopilah, Gamayanti, & Kurniadewi, 2018). Karena pada hakikatnya kebahagiaan bukanlah untuk dicari tetapi kebahagiaan merupakan sebuah tujuan (Lyubomksky, Sheldon, & Schkade, 2005). Tujuan hidup secara filosofis adalah untuk mencapai kebahagiaan. Konsep kebahagiaan memiliki banyak perspektif, penulis sendiri meminjam konsep kebahagiaan menurut Aristoteles. Oleh karenanya pada kesempatan ini penulis memaparkan kebahagiaan puasa Ramadan dalam perspektif Aristoteles

Hasil penelitian terdahulu terkait hubungan kebahagiaan dengan puasa Ramadan telah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain laporan penelitian oleh Royanulloh dan Komari (2019), "Bulan Ramadan dan Kebahagiaan Seorang Muslim," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. Penelitian ini mengkaji perubahan kebahagiaan pada seorang muslim seiring datangnya bulan Ramadan. Dalam tradisi Islam maupun nusantara, bulan Ramadan terbiasa disambut dengan muslim; penuh suka cita. Oleh karena itu, bulan Ramadan diduga berkaitan dengan bulan Ramadan; kebahagiaan. Penelitian kuantitatif ini bertujuan menganalisa perubahan kebahagiaan kebahagiaan pada seorang muslim seiring datangnya bulan Ramadan. Responden berjumlah 117 orang muslim dewasa yang pernah mengenyam pendidikan pesantren. Hasil penelitian memperlihatkan perbedaan emosi positif yang signifikan antara minggu ke-3, ke-2, dan ke-1 menjelang datangnya bulan Ramadan, sementara emosi negatif tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Hasil uji korelasi memperlihatkan terdapat korelasi positif antara datangnya bulan Ramadan dengan emosi positif, serta sebaliknya berkorelasi negatif dengan emosi negatif. Hal ini membuktikan datangnya bulan Ramadan berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan memperlihatkan perbedaan emosi positif yang signifikan antara minggu ke-3, ke-2, dan ke-1 menjelang datangnya bulan Ramadan, sementara emosi negatif tidak menunjukkan penurunan yang signifikan. Hasil uji korelasi memperlihatkan terdapat korelasi positif antara datangnya bulan Ramadan dengan emosi positif, serta sebaliknya berkorelasi negatif dengan emosi negatif. Hal ini membuktikan datangnya bulan Ramadan berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan seorang muslim (Royanulloh, Komari, 2019).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki kesamaan dan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang sama-sama meneliti kebahagiaan dalam Ramadhan. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu membahas pengaruh bulan

Ramadhan terhadap kebahagiaan, sedangkan penelitian sekarang membahas kebahagiaan puasa Ramadhan dalam perspektif Aristoteles.

Kerangka Berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yakni terdapat kebahagiaan puasa Ramadan dalam perspektif Aristoteles. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan seperti di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Kebahagiaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin (KBBI, 2023). Menurut Webster kebahagiaan adalah kesejahteraan yang ditandai dengan emosi mulai intens merasakan kesenangan, merasa puas dan senang dengan pengalaman (Wharton, 2010). Puasa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah meniadakan makan, minum dan sebagainya dengan sengaja. Salah satu rukun Islam berupa ibadah menunaikan diri atau berpantang makan, minum, dan segala yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai terbenam matahari (KBBI, 2023). Sedangkan Ramadhan merupakan bulan ke-9 tahun Hijriah, pada bulan ini orang Islam diwajibkan berpuasa (KBBI, 2023). Aristoteles adalah seorang filosof yang lahir pada tahun 384 SM di Stagria, sebuah kota di Thrace Yunani. Dia merupakan murid dan juga teman bagi Plato. Keluarganya adalah orang-orang yang tertarik pada ilmu kedokteran. Sifat berpikir saintifik ini berpengaruh besar pada Aristoteles. Sehingga menjadikan warna filsafat Aristoteles berbeda dengan gurunya: sistematis, amat dipengaruhi oleh metode empiris (Tafsir, 2005).

Landasan teoretis dalam penelitian ini menggunakan perspektif filsafat Aristoteles. Landasan teoretis ini akan digunakan sebagai pisau analisis dalam membahas topik utama penelitian, yaitu kebahagiaan puasa Ramadan. Aristoteles adalah seorang filsuf Yunani yang lahir pada tahun 384 SM di Stagira, sebuah kota di Thrace. Dalam dunia filsafat, Aristoteles sering dikenal sebagai bapak logika. Logikanya disebut logika tradisional dan logika formal hingga selanjutnya berkembang apa yang disebut logika

modern (Tafsir, 2005). Jika kaum Sofis menganggap manusia tidak akan mampu memperoleh kebenaran dan kebahagiaan, dalam *Metaphisics* Aristoteles menyatakan bahwa manusia mampu mencapai kebahagiaan dan kebenaran (Mayer, 1950). Kebahagiaan menurut Aristoteles adalah sesuatu yang sifatnya dapat dirasionalkan melalui perenungan. Kebahagiaan menurutnya juga dapat diperoleh melalui tindakan-tindakan yang sesuai dengan norma masyarakat yang berlaku dan sesuai dengan standar moral (Khusna, Fatma, 2020). Kebahagiaan mengacu pada keadaan sejahtera yang ditandai dengan keadaan yang relatif stabil disertai dengan keadaan emosi yang umumnya bahagia, mulai dari sekadar preferensi hingga kenikmatan hidup berdasarkan keinginan alami (Neneng, 2019). Filsafat Aristoteles pada penelitian ini menempati posisi sebagai objek formal. Sedangkan kebahagiaan merupakan objek materialnya. Adapun puasa Ramadan merupakan konteks dalam penelitian ini.

Permasalahan utama ini terdapat kebahagiaan puasa Ramadan menurut perspektif Aristoteles. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kebahagiaan puasa Ramadan menurut perspektif Aristoteles. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis puasa Ramadan menurut filsafat kebahagiaan Aristoteles. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai kajian awal tentang kebahagiaan puasa Ramadan menurut perspektif Aristoteles. Secara praktis penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk pengembangan kajian tentang kebahagiaan puasa Ramadan menurut perspektif Aristoteles.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Darmalaksana, 2020), yakni metode penelitian yang menggunakan filsafat untuk meneliti kondisi ilmiah (eksperimen) dalam metode kualitatif peneliti adalah instrumen dalam penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif lebih menekankan pada makna (Sugiyono, 2013) dengan menerapkan metode studi kepustakaan (*library reseach*) teknik pengumpulan data dengan melakukan telaah buku, literatur, dokumen dan laporan yang berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan (Nazir, 2013). Jenis data pada penelitian ini merupakan data kualitatif bukan berupa angka-angka statistik. Sumber utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku yang berkaitan dengan kebahagiaan puasa Ramadan dalam perspektif Aristoteles. Sedangkan sumber penunjang penelitian ini adalah berbagai jurnal, artikel dan berbagai dokumen yang terkait. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan berbagai buku dan artikel ilmiah serta menggunakan Google Scholar untuk mencari data yang

memiliki relevansi dengan penelitian. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah kualitatif secara komparatif, yaitu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau sampel yang berbeda pada waktu yang berbeda (Sugiyono 2013).

Hasil dan Pembahasan

1. Kebahagiaan

Aristoteles berpendapat bahwa manusia memiliki tujuan yang sama dalam hidupnya dan yang mereka lakukan dalam kesehariannya tidak lain adalah untuk tujuan yang lain. Seperti kasus seseorang yang bekerja untuk mendapatkan uang, uang dipakai untuk mencukupi kebutuhan, kebutuhan dipenuhi agar dapat menunaikan tugasnya, dan seterusnya. Pada kasus ini Aristo teles berpendapat bahwa ada tujuan tertinggi yang melatar belakangi semua apa yang mereka lakukan. Tujuan tersebut merupakan tujuan terakhir, tujuan terakhir tersebut adalah *eudaimonia* atau kebahagiaan (Nugroho, 2022).

Menurut Martin Seligman, kebahagiaan merupakan sebuah konsep pada emosi positif individu dan aktivitas positif yang di rasakan oleh hati. Emosi positif sendiri terbagi menjadi tiga kategori, yakni: emosi yang berhubungan dengan masa lampau, masa kini dan masa yang akan datang. Emosi masa lampau merupakan emosi yang berhubungan dengan perasaan puas, bangga dan merasa cukup. Emosi masa mendatang positif merupakan emosi yang berkaitan dengan perasaan optimis dan yakin akan tercapainya hal yang positif. Emosi positif masa kini merupakan emosi yang berhubungan dengan perasaan senang atau kesenangan. Lebih lanjut, kesenangan berawal dari kegiatan-kegiatan sederhana yang mencakup kebahagiaan. kehidupan yang bermakna merupakan sumber dari kebahagiaan (Rakhmat, 2020).

Pada pra-Socrates dan pasca Socrates telah ada banyak filsuf yang membahas kebahagiaan. Bentuk dari beberapa definisi maupun konsep kebahagiaan pada masa itu atau bahkan masa sekarang dapat dihubungkan dengan etika seperti halnya Pythagoras yang membicarakan roh dan konsep antara atau pertengahan, ketika pandangan Demokritos berkenaan dengan kebaikan juga menurutnya terdapat konsep pertengahan (Ringkas et al., 2019).

Kebahagiaan menurut Ahmad asy-Syarbashi merupakan harapan paling indah yang dimiliki manusia, siang dan malam mereka habiskan untuk mencari apa yang disebut dengan kebahagiaan. Sebagian dari mereka berhasil menemukan dan sebagian yang lain tidak. Mereka habiskan hidupnya keyakinan dalam hatinya yang mengatakan bahwa

mereka tidak akan mendapatkan kebahagiaan, penderitaan merupakan bagian paling lekat dengan mereka, padahal kebahagiaan tidak melulu sulit untuk didapatkan, padahal kebahagiaan ada di depan mata mereka apabila mereka mau berpikir positif (Haris, 2016). Lebih lanjut Ahmad Asy-Sharbashi beranggapan bahwa kebahagiaan terlihat dengan jelas ketika individu melaksanakan kewajibannya. Karena dalam pelaksanaannya terdapat suatu kenikmatan rohani bagi orang yang melaksanakannya. Ketika kita menunaikan kewajiban dalam agama sering kali mendapat kesulitan tetapi kita anggap kesulitan itu hanyalah rintangan yang kecil dan kita menikmati itu dalam kedamaian hati, keteguhan jiwa dan keikhlasan maka niscaya kita salah satu orang yang mendapatkan kebahagiaan.

2. Kebahagiaan Puasa Ramadan

Dalam bahasa Arab puasa dikenal juga dengan *shiyam* atau *sahum* yang artinya menahan diri atau mengendalikan diri pada sesuatu (Ali, 1998). Sesuatu tersebut dapat berupa hal-hal yang berasal dari nafsu dan syahwat, seperti: makan, minum, keinginan untuk melakukan hubungan suami-istri, menahan pandangan dari kemaksiatan dan lain sebagainya (Hariyanto, 2023). Oleh karena itu puasa dipandang mampu melatih seseorang yang menjalankannya untuk meningkatkan kualitas diri.

Dalam ajaran Islam terdapat beragam ibadah puasa, namun umumnya puasa dibedakan menjadi dua jenis, yakni puasa yang disyariatkan dan puasa yang tidak disyariatkan. Puasa yang disyariatkan terbagi menjadi dua hukum: puasa *wajib* dan puasa *sunah*. Adapun puasa yang tidak disyariatkan adalah puasa yang terdapat larangan apabila melakukannya. Ibadah puasa merupakan salah satu ibadah yang di perintahkan oleh agama Islam untuk para pemeluknya. Bahkan perintah puasa merupakan fondasi dalam rukun agama Islam, tepatnya terdapat pada rukun Islam keempat. Namun tidak semua puasa termasuk dalam rukun Islam tersebut, karena dalam hukum puasa terdapat dua hukum, yakni seperti yang telah dijelaskan sebelumnya "wajib dan sunah" (Ansory, 2019).

Ramadan merupakan bulan kesembilan dalam sistem kalender Hijriyah. Secara bahasa Ramadan berasal dari kata *ramida* yang berarti 'terik' atau 'panas' (wikipedia, 2023). Teriknya bulan Ramadan menyesuaikan dengan keadaan batin orang yang melaksanakan puasa yang merasakan panas dan teriknya bulan itu, meski dalam keadaan hujan atau bahkan dalam musim dingin sekalipun mulut tetaplah kering dengan kondisi batin yang juga sama panas saat mengendalikan jiwa dari emosi yang

mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang dapat membatalkan puasa (Andy, 2018).

Puasa Ramadan merupakan puasa yang dilakukan ketika tiba bulan kesembilan Hijriah, tepatnya bulan Ramadan. Puasa ini dikatakan sebagai puasa Ramadan karena bulan Ramadan adalah bulan di mana diturunkannya al-Quran sebagai pedoman hidup umat Islam. Maka apabila datang bulan Ramadan umat Islam diwajibkan untuk berpuasa (Ansory, 2019). Tujuannya ialah agar umat Islam makin dekat dengan Allah SWT. karena ketika seseorang berpuasa, seluruh jiwa dan raganya akan menciptakan konsistensi perilaku yang membuatnya merasa selalu dalam pengawasan. Sehingga enggan untuk melakukan tindakan yang dapat mengurangi pahala puasa dan atau membatalkan puasa tersebut (Amin, 2023).

Selain dari tujuan tersebut, puasa Ramadan ternyata memiliki banyak tujuan. Seperti halnya mengajarkan kepada kaum muslimin untuk memaknai kehidupan. Ketika berpuasa dan pada saat yang sama melakukan kegiatan-kegiatan seperti halnya hari-hari biasa, maka umat Islam akan merasakan rasa lapar, haus dan atau kelelahan akibat perut kosong yang dipaksa untuk bekerja. Itulah sedikit gambaran kondisi keseharian sebagian orang yang kurang beruntung. Sehingga secara tidak langsung puasa Ramadan juga mengajarkan umat Islam akan kesadaran moral. Karena secara tidak langsung Islam mengajarkan umatnya untuk menghargai makanan-minuman dan memaknai makanan-minuman dengan baik. Selain dari itu, ketika berpuasa juga umat Islam dilarang melakukan tindakan yang tidak bermoral, seperti menipu, memfitnah, mencuri dan tindakan yang tidak bermoral lainnya yang semua itu tujuannya tak lain ialah kebahagiaan (Nur, 2023).

Terkait dengan manfaat puasa, Allah Swt berfirman dalam Q.S al-Baqarah ayat 155-156:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝١٥٦

Artinya: “Dan sungguh akan Kami uji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun (Sesungguhnya kami milik Allah, dan kepadanya kami akan kembali)” (QS. al-Baqarah: 155–156).

Sesungguhnya berpuasa artinya melatih diri untuk menahan hawa nafsunya dan sebuah perbaikan pada kebiasaan. Karena agama sebetulnya adalah kesabaran dalam hidup untuk sebuah tujuan yakni kebahagiaan yang absolut. Maka dari itu tak aneh apabila bulan Ramadan dikatakan sebagai bulan kesabaran dan kebahagiaan (Syaifi, 2019).

Terdapat beberapa kebahagiaan yang didapat ketika melakukan puasa. Pertama saat menunaikan puasa secara tidak langsung seseorang sedang belajar untuk tidak memamerkan kemuliaan dalam diri kita. Karena puasa sifatnya tertutup, tidak terlihat oleh orang lain. Tidak seperti ibadah haji, salat, zakat. Apabila ibadah puasa mampu seseorang tutupi dari pandangan orang lain maka itu menjadi kebahagiaan tersendiri baginya. Lain dari itu secara biologis, melaksanakan puasa mampu meningkatkan kesehatan seseorang, kesehatan merupakan indikator untuk mencapai kebahagiaan. Maka puasa dapat digolongkan ke dalam salah satu indikator yang mampu mengantarkan pada kebahagiaan.

Menurut Imam al-Ghazali kebahagiaan terletak pada keberhasilan dalam memerangi hawa nafsu dan menahan diri dari hal yang berlebih-lebihan. Ketika berpuasa, seseorang dituntut untuk menahan hawa nafsu dan menahan diri untuk melakukan hal yang berlebihan. Maka ketika seseorang mampu menahan semua itu dari terbit fajar sampai matahari terbenam atau seseorang itu menunaikan ibadah puasa dengan baik maka ia telah berhasil meraih kebahagiaan (Rahmawati, 2022).

3. Kebahagiaan Puasa Ramadan Perspektif Aristoteles

Aristoteles merupakan seorang ilmuwan sekaligus filsuf genius. Terbukti dari karya dan banyak pemikirannya yang masih relevan hingga masa kini. Misalnya tentang konsep ketuhanan, kebahagiaan, logika dan masih banyak yang lainnya. Dia juga merupakan salah seorang murid plato yang kemudian menggantikan gurunya di Akademia dan mengkritisi pemikiran gurunya (Kaelan, 2002).

Aristoteles menolak pandangan kaum Sofis yang mengatakan bahwa “perbuatan yang baik ialah perbuatan yang berbuah kenikmatan sebanyak mungkin, perbuatan yang buruk ialah perbuatan yang berbuah kesengsaraan”. Dalam proses mencapai kenikmatan maka jalankanlah perbuatan yang nikmat, hindari sesuatu yang berbau kesengsaraan. Aristoteles mengatakan “anggapan tersebut salah, sebuah ketidakbijaksanaan apabila seseorang hidup sedemikian rupa sehingga memperoleh kenikmatan sebanyak mungkin dan menghindari rasa sakit atau kesengsaraan. Setiap manusia tentu memiliki tujuan akhir dalam hidupnya (Suseno, 2009). Menurut Aristoteles setiap manusia melakukan

sesuatu untuk mencapai tujuan terakhir, tujuan terakhir tersebut adalah kebahagiaan. Ada pula tujuan sementara, seperti halnya bekerja demi mendapatkan uang, uang digunakan untuk mencukupi kebutuhan, kebutuhan digunakan untuk menunaikan kewajiban (Darwis, 2015). Kebahagiaan dapat dengan jelas tercermin dalam pelaksanaan kewajiban (seperti halnya pelaksanaan kewajiban puasa Ramadan), karena dalam pelaksanaan kewajiban terdapat kenikmatan yang tidak dapat dirasakan dan atau dipahami oleh orang yang tidak melaksanakannya (Haris, 2016). Seperti kebahagiaan dalam melaksanakan puasa Ramadan tidak akan dapat dirasakan oleh orang yang tidak pernah melaksanakan puasa. Namun tetap saja tujuan sementara pada akhirnya berlabuh pada tujuan terakhir. Sederhananya ketika seseorang melakukan segala sesuatu tetapi belum mencapai kebahagiaan maka orang tersebut belum merasa puas dan kemudian orang tersebut akan terus melakukan hal yang belum tercapai itu. Sebaliknya apabila kepuasan sudah tercapai maka tidak ada lagi yang akan dilakukannya.

Menurut Magnis Suseno nikmat dan rasa saik dirasakan juga oleh binatang. Tidak mungkin manusia menapai kebahagiaan apabila hanya mencari nikmat saja. Karena itu adalah sifat kebinatangan, binatang setiap hari mencari makanan untuk kenikmatan perutnya. Jika manusia seperti itu maka tidak ada bedanya dengan binatang. Bagi Aristoteles nikmat bukanlah sesuatu yang ada di luar, tidak perlu dicari, karena nikmat adalah sesuatu yang dirasakan seperti halnya rahmat tuhan. Misalnya selepas makan kita merasakan nikmat, rasa nikmat tersebut tidak ada pada makanan itu tetapi rasa nikmat itu ada dalam diri kita dan dirasakan ketika makanan tersebut mengisi perut atau nikmat seks bagi pria, rasa nikmat tersebut tidak terdapat pada wanita, melainkan pada pria itu sendiri ketika dia melakukannya. Kalkulasi akan nikmat-nikmat dan menghindari rasa sakit atau kesengsaraan belum tentu mengantarkan pada kebahagiaan.

Menurut Aristoteles kebahagiaan belum tentu menghindari rasa sakit dan kebahagiaan tidak selalu harus melalui rasa sakit, karena bisa saja seseorang melakukan sesuatu yang terasa sakit tetapi dalam pelaksanaannya dia bertujuan untuk mencapai kebahagiaan. Seperti halnya puasa Ramadan, di mana seorang muslim yang tidak berhalangan diwajibkan menahan haus, lapar dan nafsu seksnya dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Tentu itu bukan perbuatan yang nikmat dalam pelaksanaannya, tetapi dalam pelaksanaan puasa Ramadan adalah menunaikan kewajiban dan tujuannya tentu untuk sebuah kebahagiaan. seseorang dapat memaknai kehausan dan kelaparan ketika dia pernah merasakannya secara langsung. Perolehan makna tersebut tentu memberi

kebahagiaan baginya, bukan ketika dia sedang sengsara tetapi ketika dia telah melewati kesengsaraan itu dan sampailah pada kebahagiaan (Suseno, 2009).

Adapun seseorang yang merasakan kesengsaraan puasa tidak hanya pada bulan Ramadan tetapi setiap hari dia merasakannya tetap saja dia akan memperoleh kebahagiaan selagi dia mampu mensyukuri kehidupannya. dan kebahagiaan ini bisa saja lebih tinggi levelnya dari kebahagiaan seseorang yang hanya berpuasa di bulan Ramadan (Solahuddin, 2021). Seperti contoh seseorang yang berolahraga setiap seminggu sekali dan orang yang berolahraga setiap hari dengan jenis olah raga yang sama dan pelaksanaan yang sama, maka akan menghasilkan hasil yang berbeda, tentu secara logika yang berolahraga setiap harilah yang akan mendapatkan hasil yang lebih baik. Sama halnya seperti kasus sebelumnya.

Kesimpulan

Kebahagiaan adalah tujuan akhir dari apa yang dilakukan manusia. Setiap manusia memiliki caranya sendiri untuk mencapai kebahagiaan. Definisi kebahagiaan sendiri memiliki banyak perspektif, tidak ada yang salah dari semua definisi tersebut tetapi tidak ada yang sepenuhnya benar dalam mendefinisikan kebahagiaan. Pusa Ramadan adalah ibadah puasa wajib yang dilakukan ketika datangnya bulan kesembilan Hijriyah. Puasa Ramadan memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan bagi jiwa. Dalam berpuasa seseorang diwajibkan untuk menahan hawa nafsunya sampai batas yang telah ditentukan. Kebahagiaan menurut perspektif Aristoteles bisa saja dicapai melalui ibadah wajib salah satunya ialah puasa Ramadan. Karena dalam pelaksanaan puasa Ramadan pada tujuan akhirnya adalah kebahagiaan. Jadi dapat kita katakan bahwa menurut perspektif Aristoteles puasa Ramadan adalah salah satu jalan yang ditawarkan agama Islam untuk mencapai kebahagiaan. Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai kajian awal tentang kebahagiaan puasa Ramadan dalam perspektif Aristoteles. Secara praktis penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk pengembangan kajian tentang kebahagiaan puasa Ramadan menurut perspektif Aristoteles. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam sumber data atau referensi sehingga membuka sebuah peluang bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini direkomendasikan kepada organisasi dan lembaga yang memiliki keterkaitan erat terhadap filsafat dan teologi untuk melakukan kajian lebih mendalam terhadap filsafat Aristoteles berkenaan dengan kebahagiaan.

Daftar Pustaka

- Ahmad Tafsir. (2005). *Filsafat Umum*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Darmalaksana, Wahyudin. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Franz Magnis Suseno. (2009). *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*, Kanisius, Yogyakarta.
- Haris, M. (2016). Kebahagiaan menurut Para Filsuf. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 8(2), 1-14.
- Isnan Ansory. (2019). *Puasa Yang Masyru dan Yang Tidak Masyru*, Rumah Fiqih Publishing, Jakarta.
- Jalaluddin Rakhmat. (2020). *Authentic Happiness*, Mizan, Bandung.
- Jihad Solahuddin. (2021). *Kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Martin Seligman*
- Kamaruddin Amin. (2023). *Refleksi Ramadan: Mengapa Berpuasa?* Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) 2023.
- Kees Bertens. (2006). *Sejarah Filsafat Yunani*, Kanisius, Yogyakarta
- Khusna, Fatma. (2020). *Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan antara Aristoteles dan Ibn Rusyd serta Relevansinya di Masa Sekarang)*.
- Mat Syaifi. (2019). *Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Ibadah Puasa Ramadhan*.
- Mayer, Fredhrick. (1950). *A History of Ancient & Medieval Philosophy*, American Book Company, New York.
- Moh Nazir. (2013). *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Mohammad Darwis Al-Mundzir. (2015). *Makana Kebahagiaan menurut Aristoteles (Studi atas Etika Nikomachea)*
- Mohammad Daud Ali. (1998). *Pendidikan Agama Islam*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Muhsin Hariyanto. (2023). *Falsafah Puasa*.
- Neneng, *Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat*
- Nugroho, B. C. (2022). Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari. *Focus*, 1(1), 8-14. <https://doi.org/10.26593/focus.v1i1.4086>
- Ringkas, M. S. A., Annas, M., & Ayob, S. (2019). *Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S . M-529*. 12, 1-25.
- Royanulloh dan Komari. (2019). Bulan Ramadan dan Kebahagiaan Seorang Muslim. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*.
- Safria Andy. (2018). *Hakikat Puasa dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)*.



- Septya Melani Dwi Rahmawati. (2020). *Cara Meraih Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali*, Arrahim.id
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Wikipedia. (2023). Ramadan.