



Sharia Economics

# EKOBIS Syariah: Jurnal Ekonomi dan Bisnis Syariah

Journal homepage: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/ekobis/index>

Volume 10, No. 1

January-June 2026

Page: 111-121

## Krisis Kebahagiaan dan Perilaku Konsumtif Modern: Rekonstruksi Etika Konsumsi Perspektif Al-Ghazali

**Khusnul Lailia**

Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

**Aulia Novika**

Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

**Rina Rosia**

Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

**Agus Waluyo**

Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

ARTICLE INFO	ABSTRAK
<p>Received: 20-05-2026 Revised: 24-05-2026 Accepted: 26-05-2026</p>	<p><i>This research aims to examine the happiness crisis in modern society influenced by the dominance of materialism and consumerism, and to offer alternatives through the perspective of Imam Al-Ghazali's thought. In conventional economics, happiness is generally measured through utility and consumption satisfaction, but this approach has yet to comprehensively explain the spiritual and psychological dimensions of humans. This research uses a qualitative approach with a library research method through the study of Al-Ghazali's main works, particularly Ihya' Ulumuddin, as well as various contemporary literatures on consumerism, happiness, and well-being psychology. Data were analysed using the content analysis method to systematically identify, categorise, and interpret the main concepts. The research results show that material-based happiness is illusory and temporary, and is correlated with increased anxiety and life dissatisfaction. The novelty of this research lies in the effort to reconstruct Al-Ghazali's concept of qana'ah not only as a spiritual value but also as an ethical and psychological mechanism in responding to modern consumer culture. Al-Ghazali places true happiness in the spiritual dimension through self-control, balance between needs and desires, and closeness to God. Therefore, the integration of spiritual values into economic activities becomes important to achieve a more holistic, sustainable, and relevant welfare in the face of modern societal challenges.</i></p> <p>Penelitian ini bertujuan mengkaji krisis kebahagiaan dalam masyarakat modern yang dipengaruhi oleh dominasi materialisme dan konsumtivisme, serta menawarkan alternatif melalui perspektif pemikiran Imam Al-Ghazali. Dalam ekonomi konvensional, kebahagiaan umumnya diukur melalui utilitas dan kepuasan konsumsi, namun pendekatan tersebut belum mampu menjelaskan dimensi spiritual dan psikologis manusia secara komprehensif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research melalui kajian terhadap karya utama Al-Ghazali, khususnya <i>Ihya' Ulumuddin</i>, serta berbagai literatur kontemporer mengenai konsumtivisme, kebahagiaan, dan psikologi kesejahteraan. Data dianalisis menggunakan metode content analysis untuk mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menginterpretasikan konsep-konsep utama secara sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan berbasis materi bersifat semu dan temporer serta berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan dan ketidakpuasan hidup. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya merekonstruksi konsep qana'ah Al-Ghazali tidak hanya sebagai nilai spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme etis dan psikologis dalam merespons budaya konsumtif modern. Al-</p>
<p><b>KEYWORDS:</b> Kebahagiaan, Konsumtivisme, Qana'ah, Al-Ghazali.</p>	

	Ghazali menempatkan kebahagiaan sejati pada dimensi spiritual melalui pengendalian diri, keseimbangan antara kebutuhan dan keinginan, serta kedekatan kepada Tuhan. Oleh karena itu, integrasi nilai spiritual dalam aktivitas ekonomi menjadi penting untuk mewujudkan kesejahteraan yang lebih holistik, berkelanjutan, dan relevan dengan tantangan masyarakat modern.
--	---

#### How to Reference:

Lailia, Khusnul., Novika, Aulia., Rosia, Rina., & Waluyo, Agus. (2026). Krisis Kebahagiaan dan Perilaku Konsumtif Modern: Rekonstruksi Etika Konsumsi Perspektif Al-Ghazali. *EKOBIS Syariah: Jurnal Ekonomi dan Bisnis Syariah*, 10(1). p.111-121.

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan modernitas telah membawa perubahan yang signifikan dalam cara individu memaknai kebahagiaan, khususnya dalam konteks ekonomi dan kehidupan sosial. Orientasi kebahagiaan yang sebelumnya berlandaskan pada nilai-nilai spiritual kini cenderung mengalami pergeseran menuju pola pikir materialistik dan konsumtif. Fenomena ini tercermin dari meningkatnya perilaku konsumsi yang berlebihan, ketergantungan terhadap kepemilikan materi, serta kecenderungan menjadikan kekayaan sebagai tolok ukur utama kesejahteraan. Namun demikian, berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa peningkatan tingkat konsumsi tidak selalu sejalan dengan peningkatan kebahagiaan, bahkan dalam banyak kasus justru memicu tekanan psikologis serta menurunkan tingkat kepuasan hidup (Bortolotti et al., 2026).

Dalam perspektif ekonomi konvensional, kebahagiaan umumnya diukur berdasarkan tingkat utilitas serta kepuasan yang diperoleh dari aktivitas konsumsi. Namun demikian, pendekatan ini dinilai belum mampu mengakomodasi secara komprehensif dimensi spiritual dan psikologis manusia. Sejumlah studi kontemporer menunjukkan bahwa meskipun akses terhadap barang dan jasa semakin luas, justru terjadi peningkatan kecenderungan masalah kesehatan mental serta krisis makna hidup, khususnya di kalangan generasi muda. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kebahagiaan yang berorientasi pada aspek material bersifat semu dan sementara, sehingga tidak mampu memberikan ketenangan batin yang berkelanjutan. (Zhou et al., 2022a).

Dalam konteks ini, pemikiran Imam Al-Ghazali menawarkan perspektif alternatif yang lebih komprehensif dalam memahami konsep kebahagiaan. Berbeda dengan pemikir ekonomi Islam klasik lainnya seperti Ibn Khaldun yang lebih menekankan aspek sosial-ekonomi dan peradaban, atau Al-Shatibi yang berfokus pada maqashid al-shariah dan kemaslahatan, Al-Ghazali menempatkan dimensi spiritual dan penyucian jiwa sebagai fondasi utama dalam mencapai kebahagiaan (*sa'adah*). Perspektif ini menjadi relevan dalam merespons krisis kebahagiaan modern karena tidak hanya menyoroti aspek material manusia, tetapi juga menekankan keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Martin & Hambali, 2023).

Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan sejati tidak berakar pada pemenuhan hasrat duniawi, melainkan terletak pada kedekatan spiritual dengan Tuhan yang dicapai melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) serta pengendalian diri. Selain itu, ia menekankan urgensi pembedaan antara kebutuhan dan keinginan dalam aktivitas konsumsi sebagai upaya menjaga keseimbangan antara dimensi material dan spiritual kehidupan. Dengan demikian, dalam pandangan Al-Ghazali, aktivitas konsumsi tidak semata-mata dipahami sebagai tindakan ekonomi, tetapi juga merupakan bagian dari ibadah yang harus berlandaskan nilai-nilai etika dan spiritualitas (Annisa & Fadli, 2023).

Salah satu konsep yang relevan dalam menjawab permasalahan tersebut adalah *qana'ah*, yaitu sikap merasa cukup terhadap apa yang dimiliki tanpa menghilangkan semangat untuk berusaha. Dalam pemikiran Al-Ghazali, *qana'ah* berfungsi

sebagai mekanisme pengendalian diri yang mampu mengarahkan manusia pada kebahagiaan yang lebih stabil dan bermakna. Konsep ini juga didukung oleh temuan empiris kontemporer yang menunjukkan bahwa kesejahteraan individu lebih banyak ditentukan oleh kemampuan memaknai kehidupan dibandingkan oleh akumulasi materi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *qana'ah* (sikap menerima dan merasa cukup) berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu (Khusumadewi et al., 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji pemikiran Al-Ghazali dalam konteks konsumsi dan perilaku ekonomi modern, seperti penelitian Annisa dan Fadli (2023) mengenai penggunaan *paylater* dalam perspektif konsumsi Al-Ghazali serta penelitian Salimudin et al. (2025) tentang relevansi teori konsumsi Al-Ghazali terhadap perilaku konsumsi kontemporer. Namun demikian, kajian-kajian tersebut lebih banyak berfokus pada aspek etika konsumsi dan perilaku ekonomi, sementara pembahasan mengenai krisis kebahagiaan modern sebagai dampak konsumtivisme masih belum dikaji secara mendalam, khususnya dengan mengintegrasikan konsep *qana'ah* dan kebahagiaan spiritual Al-Ghazali dalam perspektif ekonomi Islam kontemporer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi konsep kebahagiaan dalam perspektif Imam Al-Ghazali serta mengkaji relevansinya dalam merespons krisis kebahagiaan di era modern. Penelitian ini difokuskan pada pemahaman mengenai konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali, kritiknya terhadap perilaku konsumtif dan materialisme modern, serta relevansi konsep *qana'ah* dalam membangun kebahagiaan yang holistik dan berkelanjutan di tengah masyarakat modern. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan ekonomi Islam sekaligus menawarkan implikasi praktis dalam membangun kesejahteraan yang lebih seimbang antara aspek material dan spiritual.

---

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Ungkapan sufistik yang sering dikaitkan dengan pemikiran tasawuf Imam Al-Ghazali adalah "*Barang siapa mengenal dirinya, maka sungguh ia akan mengenal Tuhannya.*" Ungkapan tersebut banyak digunakan dalam tradisi tasawuf sebagai landasan refleksi spiritual manusia, meskipun sebagian ulama hadis mengategorikannya sebagai *atsar* atau *maqalah* sufistik, bukan hadis dengan sanad yang kuat. Namun demikian, substansi ungkapan tersebut memiliki relevansi dengan pemikiran Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* mengenai pentingnya pengenalan diri dan penyucian jiwa sebagai jalan menuju *ma'rifatullah*.

Dalam perspektif tasawuf, pengenalan terhadap diri sendiri menjadi langkah awal bagi manusia untuk menyadari keterbatasan, kelemahan, serta ketergantungannya kepada Allah. Kesadaran ini penting dalam menghadapi masyarakat modern yang cenderung menjadikan materi dan konsumsi sebagai sumber utama kebahagiaan. Dalam konteks ekonomi modern, hilangnya kesadaran spiritual sering kali mendorong individu terjebak dalam perilaku konsumtif, yaitu kecenderungan mengonsumsi barang secara berlebihan demi memenuhi hasrat dan kepuasan sesaat. Oleh karena itu, pemikiran Imam Al-Ghazali mengenai *ma'rifatullah* dan penyucian jiwa menjadi relevan sebagai landasan etis dan spiritual dalam mengendalikan perilaku ekonomi manusia (Syaffutra et al., 2025).

### **Ma'rifatullah**

Konsep *ma'rifatullah* menurut Imam Al-Ghazali merupakan puncak perjalanan spiritual manusia, yaitu proses mengenal Allah secara mendalam melalui penyucian jiwa dan pengalaman batin. Dalam pandangannya, pengetahuan rasional dan indrawi belum cukup untuk mencapai kebenaran sejati karena keduanya masih memiliki keterbatasan, sehingga

diperlukan intuisi spiritual yang diperoleh melalui kebersihan hati (Fitridah et al., 2023). Oleh karena itu, ma'rifatullah hanya dapat dicapai melalui pendekatan tasawuf, yaitu dengan membersihkan jiwa dari sifat-sifat buruk (*tazkiyatun nafs*) dan memperbaiki akhlak secara terus-menerus, sehingga hati menjadi bersih dan mampu menerima kebenaran ilahi.

Dalam perspektif Al-Ghazali, proses spiritual tersebut tidak hanya berkaitan dengan hubungan manusia kepada Tuhan, tetapi juga berimplikasi pada perilaku sosial dan ekonomi manusia. Individu yang mampu mengendalikan hawa nafsunya akan lebih mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan, sehingga tidak mudah terjebak dalam perilaku konsumsi yang berlebihan. Dengan demikian, konsep ma'rifatullah memiliki relevansi dalam membangun perilaku ekonomi yang lebih etis, seimbang, dan berorientasi pada kesejahteraan spiritual (Siregar & Wantini, 2024). Al-Ghazali menjelaskan bahwa tasawuf menjadi jalan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat melalui proses latihan ruhani (*riyadhah*) yang meliputi tiga tahapan, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Fitridah et al., 2023).

- a. *Takhalli* merupakan proses membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, penyakit hati, serta dorongan hawa nafsu yang berlebihan. Dalam konteks perilaku ekonomi, *takhalli* dapat dimaknai sebagai upaya mengendalikan hasrat konsumsi impulsif, gaya hidup materialistik, serta kecenderungan menjadikan konsumsi sebagai sumber utama kebahagiaan.
- b. Setelah proses pembersihan diri, tahap berikutnya adalah *tahalli*, yaitu proses menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji seperti syukur, sabar, ikhlas, dan qana'ah. Dalam aktivitas ekonomi, *tahalli* tercermin pada sikap konsumsi yang moderat, kemampuan merasa cukup, serta penggunaan harta secara bijak sesuai kebutuhan.
- c. Selanjutnya, *tajalli* merupakan tahap tersingkapnya kesadaran spiritual dalam diri manusia sehingga individu merasakan kedekatan dengan Allah dan memperoleh ketenangan batin. Pada tahap ini, orientasi kebahagiaan tidak lagi bertumpu pada kepemilikan materi, tetapi pada makna hidup, ketenangan jiwa, dan kedekatan spiritual.

Ketiga tahapan tersebut menunjukkan bahwa pemikiran Al-Ghazali tidak hanya relevan dalam dimensi spiritual, tetapi juga memiliki implikasi terhadap pembentukan perilaku ekonomi manusia. Melalui pengendalian hawa nafsu, pembentukan sikap qana'ah, dan orientasi hidup yang seimbang, konsep tersebut dapat menjadi pendekatan alternatif dalam merespons perilaku konsumtif dan krisis kebahagiaan di era modern.

---

### 3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengkajian berbagai sumber literatur yang relevan dengan tema penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini berupa karya-karya Imam Al-Ghazali, terutama *Ihya' Ulumuddin* dan *Kimiya al-Sa'adah*, yang memuat pembahasan mengenai kebahagiaan (*sa'adah*), *qana'ah*, *zuhud*, pengendalian hawa nafsu, serta relasi manusia terhadap harta. Sementara itu, sumber data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, dan penelitian kontemporer yang berkaitan dengan konsumtivisme modern, psikologi kebahagiaan, etika konsumsi Islam, dan pemikiran ekonomi Al-Ghazali.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menelusuri, membaca, dan mengidentifikasi bagian-bagian teks yang relevan dengan fokus penelitian. Unit analisis dalam penelitian ini berupa konsep-konsep utama dalam pemikiran Al-Ghazali yang berkaitan dengan kebahagiaan, harta, qana'ah, *zuhud*, serta pengendalian diri dalam aktivitas konsumsi. Dalam prosesnya, peneliti melakukan penelusuran terhadap tema-tema tersebut pada bagian-bagian tertentu dalam karya Al-Ghazali yang membahas *tazkiyatun nafs*, etika konsumsi, dan hubungan manusia dengan dunia material.

Data dianalisis menggunakan metode *content analysis* yang dipadukan dengan pendekatan deskriptif-kualitatif.

Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, kategorisasi konsep, interpretasi makna, dan penarikan kesimpulan (Jaya, 2020). Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi teks-teks yang relevan dengan tema kebahagiaan dan perilaku konsumtif. Selanjutnya, data dikategorikan ke dalam beberapa tema utama, seperti konsep kebahagiaan spiritual, kritik terhadap materialisme, relasi manusia terhadap harta, serta konsep qana'ah sebagai pengendalian diri. Setelah itu, peneliti menginterpretasikan konsep-konsep tersebut dengan menghubungkannya pada fenomena konsumtivisme modern dan krisis kebahagiaan dalam masyarakat kontemporer. Tahap akhir dilakukan melalui sintesis dan penarikan kesimpulan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai relevansi pemikiran Al-Ghazali terhadap perilaku ekonomi modern.

Untuk menjaga objektivitas interpretasi dan meminimalkan bias subjektif, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber melalui perbandingan antara karya primer Al-Ghazali dengan berbagai literatur sekunder dan penelitian empiris kontemporer. Selain itu, interpretasi dilakukan secara kontekstual dengan mempertimbangkan kesesuaian antara konsep klasik Al-Ghazali dan realitas perilaku konsumsi modern sehingga hasil analisis tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga relevan secara empiris.

---

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Konsep Kefakiran dalam Perspektif Al-Ghazali dan Kritik terhadap Materialisme**

Dalam perspektif Imam Al-Ghazali, perilaku konsumtif tidak hanya dipahami sebagai persoalan ekonomi, tetapi juga berkaitan dengan orientasi spiritual manusia terhadap kehidupan dan harta. Oleh karena itu, sebelum membahas perilaku konsumsi secara lebih spesifik, penting terlebih dahulu memahami konsep kefakiran dalam pemikiran Al-Ghazali. Konsep ini dipilih sebagai pisau analisis karena menggambarkan hakikat manusia sebagai makhluk yang memiliki ketergantungan penuh kepada Allah dan tidak semestinya menjadikan materi sebagai pusat kebahagiaan. Melalui pemahaman tersebut, perilaku konsumtif dapat dianalisis sebagai konsekuensi dari pergeseran orientasi hidup manusia dari nilai spiritual menuju materialisme (Rangkuti & Hidayat, 2026).

Konsep kefakiran (fakir) menurut Imam Al-Ghazali tidak semata-mata dimaknai sebagai kondisi kekurangan harta secara material, melainkan sebagai keadaan ontologis manusia yang sepenuhnya bergantung kepada Allah dalam seluruh dimensi kehidupan. Dalam perspektif tersebut, fakir juga mencakup dimensi spiritual manusia, meliputi ruh, akal, dan hati, yang merefleksikan ketergantungan total kepada Allah (Akbar et al., 2024). Secara hakiki, manusia tidak memiliki kemandirian absolut atas keberadaan maupun pemenuhan kebutuhannya, sehingga ketergantungan kepada Allah menjadi esensi fundamental dari eksistensinya. Dalam kerangka tersebut, harta diposisikan bukan sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai sarana instrumental yang berfungsi untuk menunjang kebutuhan hidup, sehingga orientasi terhadap materi tidak seharusnya menjadi pusat dalam kehidupan manusia (Fakih et al., 2023).

Menurut Imam Al-Ghazali, harta merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia, namun hanya berfungsi sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan, bukan sebagai tujuan utama hidup. Dalam hal ini, uang dipahami sebagai instrumen ekonomi yang memiliki fungsi sebagai alat tukar, satuan nilai, dan sarana transaksi guna mempermudah pemenuhan kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, uang tidak dimaksudkan untuk ditimbun ataupun dijadikan sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai sarana yang mendukung kelancaran aktivitas ekonomi secara adil dan proporsional (Sumiati et al., 2023). Al-Ghazali juga menegaskan bahwa penggunaan uang harus dilandasi prinsip keadilan dan etika, sehingga tidak disalahgunakan sebagai alat untuk akumulasi keuntungan semata. Lebih lanjut, ia menekankan bahwa

kesejahteraan tidak hanya diukur dari banyaknya harta yang dimiliki, tetapi juga dari kualitas moral dan spiritual individu. Dengan demikian, kesalahan dalam memandang harta sebagai tujuan hidup berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan ekonomi serta ketidakseimbangan dalam kehidupan manusia (Muchtar & Supriadi, 2022).

Orientasi pada kesenangan dan materi cenderung mendorong munculnya perilaku konsumtif serta perasaan tidak pernah puas. Hal ini terjadi karena kebahagiaan disamakan dengan kesenangan yang bersifat sementara, sehingga individu terus mencari pemenuhan baru tanpa mencapai kepuasan yang berkelanjutan (Safitri & Husnaini, 2025). Kondisi ini turut melatarbelakangi krisis kebahagiaan di era modern terjadi karena banyak manusia mulai menggantungkan hidupnya bukan lagi kepada Allah, tetapi kepada hal-hal materi seperti uang, jabatan, dan kekayaan. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, hal ini merupakan kesalahan mendasar, karena materi sebenarnya hanya alat, bukan sumber kebahagiaan sejati. Ketika seseorang menjadikan materi sebagai sandaran utama, ia akan merasa terus kurang, cemas, dan tidak pernah puas, karena materi memiliki sifat terbatas dan tidak mampu memberikan ketenangan batin. Sebaliknya, jika manusia kembali menyadari bahwa segala sesuatu bergantung kepada Allah, maka ia akan lebih tenang, bersyukur, dan merasa cukup, sehingga kebahagiaan yang dirasakan menjadi lebih stabil dan bermakna (Siregar & Wantini, 2024).

Kesadaran manusia sebagai makhluk yang fakir di hadapan Allah memiliki implikasi langsung terhadap pola perilaku ekonomi dan konsumsi seseorang. Individu yang menyadari bahwa harta hanyalah sarana, bukan tujuan hidup, akan lebih mampu mengendalikan dorongan konsumsi yang bersifat egoistik dan materialistik. Kesadaran spiritual tersebut mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih etis, yaitu menggunakan harta secara proporsional sesuai kebutuhan, menghindari pemborosan, serta tidak menjadikan kepemilikan materi sebagai sumber utama kebahagiaan dan identitas diri. Dengan demikian, konsep kefakiran dalam pemikiran Al-Ghazali tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga relevan dalam membangun perilaku ekonomi yang lebih seimbang, moderat, dan berorientasi pada kesejahteraan spiritual maupun sosial.

### **Relasi Manusia terhadap Harta dalam Perspektif Al-Ghazali**

Klasifikasi sikap terhadap harta dalam perspektif Imam Al-Ghazali menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan dengan perilaku konsumtif manusia di era modern. Sikap zuhud, yang dimaknai sebagai tidak menjadikan harta sebagai objek kecintaan maupun tujuan utama dalam kehidupan, dipandang sebagai manifestasi tertinggi dari kebahagiaan spiritual karena individu mampu mengendalikan dorongan diri serta menghindari perilaku konsumsi yang berlebihan. Dalam konteks kontemporer, nilai zuhud memiliki relevansi yang kuat sebagai landasan etis untuk mereduksi gaya hidup konsumtif yang cenderung berorientasi pada materialisme (Al-Ghazali, 2003; Rangkuti & Hidayat, 2026). Sebaliknya, sikap moderat terhadap harta, yaitu tidak mencintai secara berlebihan (*zuhud*) dan tidak pula membencinya, dipandang sebagai posisi yang paling ideal dalam perspektif ekonomi Islam sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali. Dalam sikap ini, individu menempatkan harta secara proporsional sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup, bukan sebagai tujuan utama yang harus dikejar. Harta digunakan secara bijak dan sesuai dengan kebutuhan, tanpa adanya keterikatan emosional yang berlebihan yang dapat mendorong perilaku konsumtif atau materialistik. Dengan demikian, individu mampu menjaga keseimbangan antara kepentingan duniawi dan tujuan akhirat, sehingga aktivitas ekonomi yang dilakukan tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan materi, tetapi juga bernilai ibadah dan selaras dengan prinsip-prinsip spiritual dalam Islam (Salimudin et al., 2025).

Namun demikian, dalam realitas kehidupan modern saat ini, semakin terlihat kecenderungan munculnya sikap mencintai harta tanpa diiringi dengan usaha yang memadai, yang dapat dikategorikan sebagai hedonisme pasif, yaitu keinginan untuk menikmati hasil materi tanpa melalui proses produktivitas yang seimbang. Fenomena ini tercermin dalam berbagai perilaku konsumtif instan, seperti pemanfaatan teknologi finansial yang mendorong kemudahan bertransaksi secara

cepat, termasuk pembelian berbasis kredit atau pay later, tanpa pertimbangan kemampuan ekonomi yang matang. Selain itu, gaya hidup yang berkembang cenderung berorientasi pada kesenangan sesaat, di mana individu lebih mengutamakan kepuasan konsumsi dibandingkan dengan nilai produktivitas dan kebermanfaatannya jangka panjang. Kondisi ini pada akhirnya dapat melemahkan etos kerja, meningkatkan ketergantungan pada fasilitas instan, serta menjauhkan individu dari prinsip keseimbangan dalam mengelola harta sebagaimana yang dianjurkan dalam perspektif etika ekonomi Islam (Annisa & Fadli, 2023). Selain itu, kondisi ketika seseorang memiliki keinginan yang kuat terhadap harta namun tidak diiringi dengan kemampuan untuk mencapainya dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara ekonomi maupun psikologis. Ketimpangan antara harapan dan realitas tersebut berpotensi memicu frustrasi ekonomi, di mana individu merasa gagal dalam memenuhi standar kesejahteraan yang diinginkan. Akibatnya, muncul perasaan tidak puas terhadap kehidupan yang dijalani, yang sering kali disertai dengan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga rasa rendah diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan tingkat kesejahteraan mental individu, karena mereka terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain atau standar material tertentu yang sulit dicapai, sehingga menghambat terciptanya rasa syukur dan ketenangan dalam menjalani kehidupan (Pratama, 2024).

Ketergantungan yang berlebihan terhadap harta menjadikan materi sebagai tolok ukur utama dalam menilai kebahagiaan hidup, sehingga ketika kebutuhan atau keinginan materi tidak terpenuhi, individu cenderung merasa tidak bahagia dan mengalami kekecewaan yang mendalam. Kondisi ini mencerminkan pergeseran orientasi hidup dari yang semula bersifat spiritual menuju materialistik, di mana nilai-nilai non-materi seperti ketenangan batin, rasa syukur, dan kedekatan dengan Tuhan mulai terabaikan. Akibatnya, kebahagiaan menjadi bersifat semu dan tidak stabil karena bergantung pada hal-hal eksternal yang mudah berubah. Dalam jangka panjang, pola ketergantungan seperti ini menjadi salah satu akar utama krisis kebahagiaan di era modern, karena manusia kehilangan makna hidup yang sejati dan menggantinya dengan pencapaian materi yang tidak pernah memberikan kepuasan secara utuh (Fadlillah & Wasil, 2025).

### **Krisis Kebahagiaan dalam Konsumtivisme Modern**

Dalam konteks modernitas, makna kebahagiaan mengalami pergeseran signifikan dari dimensi spiritual menuju orientasi materialistik. Pergeseran ini dapat dipahami sebagai perubahan dari orientasi *being* menuju *having*, di mana individu lebih menekankan kepemilikan dibandingkan kualitas keberadaan dirinya (Fromm, 1976). Sejalan dengan itu, Ryan dan Deci (2001) membedakan antara kebahagiaan eudaimonik yang berorientasi pada makna hidup dan kebahagiaan hedonik yang berorientasi pada kesenangan, di mana masyarakat modern cenderung lebih mengutamakan aspek hedonik. Dalam masyarakat konsumtif, kebahagiaan bahkan diidentikkan dengan kemampuan untuk mengonsumsi dan memiliki (Bauman, 2007), sementara konsumsi itu sendiri semakin didorong oleh keinginan yang tidak terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebahagiaan telah mengalami reduksi makna dari kondisi batin menuju indikator eksternal yang bersifat material.

Temuan empiris menunjukkan bahwa orientasi materialistik memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan individu. Dalam *The High Price of Materialism*, Kasser (2002) menyimpulkan bahwa individu yang menempatkan nilai tinggi pada aspek material cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, serta lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Menariknya, pola ini tidak terbatas pada konteks budaya tertentu, melainkan telah dikonfirmasi dalam berbagai negara dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang berbeda.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa materialisme secara konsisten berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan, sehingga memperkuat adanya paradoks konsumtif, yaitu kondisi di mana peningkatan orientasi terhadap materi tidak diiringi dengan peningkatan kebahagiaan. Fenomena ini sejalan dengan kritik Al-Ghazali terhadap *hubb al-dunya*, yang dalam Ihya

Ulumuddin dipandang sebagai akar penyimpangan orientasi hidup manusia. Dalam perspektif ini, keterikatan berlebihan terhadap dunia tidak hanya menghambat pencapaian kebahagiaan, tetapi juga menjerumuskan manusia ke dalam kondisi ketidakpuasan yang berkelanjutan (Al-Ghazali, 2003). Dengan demikian, krisis kebahagiaan dalam masyarakat modern tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berakar pada distorsi orientasi nilai. Oleh karena itu, diperlukan suatu kerangka konseptual alternatif yang mampu mengoreksi orientasi tersebut secara mendasar.

### **Qana'ah sebagai Solusi Transformasional dalam Mencapai Kebahagiaan**

Konsep *qana'ah* dalam pemikiran Al-Ghazali merujuk pada sikap batin yang mencerminkan rasa cukup terhadap apa yang dimiliki, tanpa meniadakan ikhtiar dalam memenuhi kebutuhan hidup. Dalam karya monumentalnya, *Ihya Ulumuddin*, *qana'ah* dipahami sebagai bentuk pengendalian terhadap dorongan nafsu yang tidak terbatas. Dengan demikian, individu tidak terjebak dalam siklus keinginan yang terus meningkat dan sulit mencapai kepuasan yang hakiki (Al-Ghazali, 2003).

Dalam konteks krisis kebahagiaan modern, pemaknaan tersebut menunjukkan bahwa *qana'ah* dapat berfungsi sebagai mekanisme korektif terhadap dominasi nilai-nilai materialistik. Orientasi kebahagiaan yang semula bertumpu pada aspek ekstrinsik seperti kepemilikan materi dan status sosial secara bertahap diarahkan menuju aspek intrinsik, meliputi makna hidup, kualitas relasi, dan ketenangan batin (Kasser, 2002). Pergeseran orientasi ini menunjukkan bahwa *qana'ah* tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki fungsi transformasional dalam merespons krisis kebahagiaan modern. Dalam hal ini, *qana'ah* bekerja dengan mengalihkan fokus individu dari orientasi eksternal menuju pemaknaan internal, sehingga mampu memutus siklus ketidakpuasan yang dihasilkan oleh pola konsumtif. Sebagai contoh, penelitian Lo et al. (2022) menunjukkan bahwa kebahagiaan yang berkelanjutan lebih terkait dengan dimensi intrinsik dibandingkan kepemilikan material, sehingga memperkuat relevansi *qana'ah* sebagai pendekatan alternatif dalam membangun kesejahteraan psikologis. Temuan ini diperkuat oleh Osman (2024) yang menegaskan bahwa konsumsi material cenderung hanya memberikan kepuasan jangka pendek, sementara kebahagiaan yang berkelanjutan lebih ditentukan oleh nilai-nilai intrinsik.

Lebih lanjut, relevansi *qana'ah* semakin diperkuat oleh hasil penelitian lintas budaya. Zhou et al. (2022b) menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dalam berbagai konteks masyarakat lebih banyak dipengaruhi oleh faktor non-material dibandingkan kepemilikan materi semata. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas pengalaman hidup, relasi sosial, serta kemampuan individu dalam memaknai kehidupannya memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kebahagiaan dibandingkan akumulasi kekayaan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Isham et al., 2021) yang menunjukkan bahwa pengalaman hidup yang bermakna memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan kepemilikan material. Dengan demikian, kebahagiaan yang bersifat mendalam tidak hanya ditentukan oleh aspek konsumsi, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam membangun makna dan keseimbangan hidup.

Meskipun demikian, implementasi nilai *qana'ah* di era modern menghadapi berbagai tantangan yang semakin kompleks, terutama akibat perkembangan media sosial dan sistem ekonomi digital yang mendorong budaya konsumtif secara masif (Lo et al., 2022). Fenomena seperti *live shopping*, *influencer marketing*, serta algoritma media sosial secara terus-menerus membentuk dorongan konsumsi impulsif melalui penciptaan standar gaya hidup tertentu. Kondisi ini menyebabkan individu semakin mudah membandingkan dirinya dengan orang lain dan terdorong untuk memperoleh validasi sosial melalui kepemilikan materi (Li et al., 2025). Akibatnya, orientasi kebahagiaan menjadi semakin bergantung pada pengakuan eksternal dan konsumsi simbolik. Dalam konteks tersebut, *qana'ah* menjadi penting tidak hanya sebagai konsep spiritual, tetapi juga

sebagai mekanisme pengendalian diri dalam menghadapi tekanan konsumsi digital yang semakin intensif (Khusumadewi et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa qana'ah tidak hanya relevan sebagai konsep teologis dalam pemikiran Al-Ghazali, tetapi juga memiliki kesesuaian dengan temuan empiris dalam kajian psikologi kontemporer. Integrasi antara nilai normatif dan bukti empiris ini menunjukkan bahwa qana'ah memiliki potensi sebagai pendekatan alternatif dalam membangun kebahagiaan yang lebih autentik. Oleh karena itu, implementasi qana'ah memungkinkan individu mencapai ketenangan batin, stabilitas emosional, serta kebahagiaan yang berkelanjutan, sehingga layak diposisikan sebagai solusi transformasional dalam menghadapi krisis kebahagiaan di tengah masyarakat modern yang cenderung konsumtif.

---

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa krisis kebahagiaan dalam masyarakat modern berakar pada pergeseran orientasi hidup dari nilai-nilai spiritual menuju materialisme dan konsumtivisme. Dalam perspektif ekonomi konvensional, kebahagiaan yang diukur melalui kepuasan konsumsi terbukti tidak mampu memberikan ketenangan batin yang berkelanjutan, bahkan cenderung memicu kecemasan, ketidakpuasan, dan tekanan psikologis. Pemikiran Imam Al-Ghazali menawarkan kerangka alternatif yang lebih komprehensif dengan menempatkan kebahagiaan sejati pada dimensi spiritual, khususnya melalui konsep qana'ah, yaitu sikap merasa cukup dan pengendalian diri terhadap keinginan yang berlebihan. Konsep ini tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga didukung oleh temuan empiris kontemporer yang menunjukkan bahwa kebahagiaan lebih ditentukan oleh makna hidup dan nilai intrinsik dibandingkan akumulasi materi. Oleh karena itu, integrasi antara nilai-nilai spiritual dan aktivitas ekonomi menjadi penting sebagai upaya membangun kesejahteraan yang lebih holistik, stabil, dan berkelanjutan di tengah dinamika masyarakat modern.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai qana'ah dapat diintegrasikan dalam program edukasi literasi keuangan syariah, khususnya bagi generasi muda, sebagai upaya membangun kesadaran konsumsi yang lebih etis dan bertanggung jawab. Selain itu, lembaga pendidikan, keluarga, maupun institusi keuangan syariah dapat berperan dalam menanamkan pemahaman mengenai pengendalian diri, keseimbangan antara kebutuhan dan keinginan, serta pentingnya orientasi spiritual dalam aktivitas ekonomi. Dengan demikian, konsep qana'ah tidak hanya menjadi nilai moral individual, tetapi juga dapat berkontribusi dalam membangun budaya ekonomi yang lebih sehat di tengah perkembangan ekonomi digital dan konsumtivisme modern.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena berfokus pada kajian konseptual terhadap pemikiran Al-Ghazali dan belum menguji implementasi konsep qana'ah secara empiris dalam perilaku konsumsi masyarakat modern. Selain itu, pembahasan penelitian ini masih terbatas pada aspek kebahagiaan dan konsumsi, sehingga belum mengkaji secara lebih luas relevansi pemikiran Al-Ghazali terhadap fenomena ekonomi digital, media sosial, maupun perilaku keuangan generasi muda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian empiris mengenai pengaruh nilai qana'ah terhadap perilaku konsumsi atau literasi keuangan syariah dalam konteks masyarakat kontemporer.

## REFERENSI

- 
- Akbar, A. A., Rameli, M. F. P., Nor, A. R. M., & Johari, M. K. (2024). Critical Factors in Developing Asnaf Faqir's Career Path According to Al-Ghazali. *Millah: Journal of Religious Studies*, 23(1), 407–442.  
<https://doi.org/10.20885/millah.vol23.iss1.art13>
- Al-Ghazali. (2003). *Ihya' Ulumuddin* (I. Yakub (ed.)).

- Annisa, R. C., & Fadli, F. (2023). Konsumsi Al-Ghazali: Penggunaan Paylater Untuk Kebutuhan Atau Keinginan? *Islamic Economics and Finance in Focus*, 2(3), 487–499. <https://doi.org/10.21776/ieff.2023.02.03.10>
- Bauman, Z. (2007). *Consuming Life*. Polity Press.
- Bortolotti, A., Di Berardino, C., & Palumbo, R. (2026). Living Well or Spending More? A 25-Year Review of Income, Consumption, and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 27(15), 1–33. <https://doi.org/10.1007/s10902-026-01006-6>
- Fadlillah, F., & Wasil, N. (2025). Tantangan Aktualisasi Zuhud di Era Society 5.0. *Journal of Islamic Education and Pedagogy*, 2(2), 77–88. <https://ejournal.uas.ac.id/index.php/jiep/article/view/2445>
- Fakih, A., Muhajir, M., & Kultsum, U. (2023). Hakikat Manusia Menurut Imam Al-Ghozali dan Implikasinya dalam Kehidupan Manusia. *Journal of Research and THought on Islamic Education (JRTIE)*, 6(1), 34–46.
- Fitridah, A., Alfianoor, & Asqalani, I. (2023). Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali. *Al-Ma'had*, 1(1), 1–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10198921>
- Fromm, E. (1976). *To Have or To Be*. Harper & Row.
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2021). Materialism and the Experience of Flow. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1745–1768. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-020-00294-w>
- Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism*. MIT Press.
- Khusumadewi, A., Pramesti, M., & Lianawati, A. (2025). Evaluating the Effectiveness of the Qanaah- Based Coping Intervention to Improve Psychological Well-Being in Islamic Boarding School Students: A Quasi-Experimental Study. *Konselor*, 14(2), 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02025142115-0-86>
- Li, Y., García-de-Frutos, N., & Ortega-Egea, J. M. (2025). Impulse Buying in Live Streaming e-Commerce: A Systematic Literature Review and Future Research Agenda. *Computers in Human Behavior Reports*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100676>
- Lo, O. T., Cheung, S. H., & Lai, V. K. W. (2022). Materialistic Happiness Menaces People's Meaning in Life: A Serial Double Mediation Model Reflecting the Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Subjective Well-being. *Research Square*, 1–26. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1884614/v1>
- Martin, E., & Hambali, R. Y. A. (2023). Teologi Kebahagiaan menurut Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah). *Jurnal Riset Agama*, 3(1), 17–32. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19318>
- Muchtar, E. H., & Supriadi. (2022). Konsep Harta dan Kesejahteraan Menurut Pemikiran Imam Al-Ghazali. *I-BEST: Islamic Banking & Economic Law Studies*, 1(1), 11–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.36769/ibest.v1i1.186>
- Osman, M. M. (2024). Paradox of Materialism: Exploring the Complex Relationship Between Consumption and Well-being. *International Journal of Studies in Psychology*, 4(1), 63–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.38140/ijpspsych.v4i2.1341>
- Pratama, L. N. (2024). Proses Kognitif Manusia Prespektif Al Ghazali Dan Implikasinya Pada Pengendalian Perilaku Konsumenisme Di Era Digital. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 4(2), 201–218. <https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9121>
- Rangkuti, M. R., & Hidayat, T. (2026). Relevansi Konsep Zuhud dalam Tasawuf Terhadap Gaya Hidup Konsumtif Masyarakat Modern. *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(1), 212–221. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.11689>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 141–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Safitri, C. N., & Husnaini, M. (2025). Konsumtif Pada Mahasiswa Magister Ilmu Agama. *Jurnal Mahasiswa FIAI-Ull, at-Thullab, Vol.7, Nomor.1, Januari-April, 2025 ISSN:*, 7(1), 22–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/tullab.vol7.iss1.art2>
- Salimudin, M., Januari, Y., & Heryana, R. (2025). Teori Konsumsi Islam : Refleksi Pemikiran Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Perilaku Konsumsi Kontemporer Mumud. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(11.B), 85–99. <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9960>
- Siregar, A. F. N., & Wantini. (2024). Patalogi Sosial Manusia Menurut Imam Al-Ghazali pada Kitab Ihya Ulumuddin. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 67–82. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1723>
- Sumiati, S., Januari, Y., & Jubaedah, D. (2023). Teori Uang dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.30595/jhes.v6i1.14197>

- 
- Syaffutra, B. A., Sudarman, & Zarkasi, A. (2025). Purifying the Soul, Healing the Age: The Relevance of Al-Ghazali's Concept of Happiness in Responding to Contemporary Spiritual Crisis. *Al-Iftah: Journal of Islamic Studies and Society*, 6(1), 52–66. <https://doi.org/10.35905/aliftah.v6i1.14151>
- Zhou, K., Lu, L., Hu, L., & Wang, Y. (2022a). Associations between two conceptualizations of materialism and subjective wellbeing in China: A meta-analysis of studies from 1998 to 2022. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.982172>
- Zhou, K., Lu, L., Hu, L., & Wang, Y. (2022b). Associations between Two Conceptualizations of Materialism and Subjective Wellbeing in China: A Meta-analysis of Studies from 1998 to 2022. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.982172>