

## REFLEKSI PEMIKIRAN HAMKA TENTANG METODE MENDAPATKAN KEBAHAGIAAN

**Fuadi**

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,  
Banda Aceh, Indonesia  
Email: fuadi@ar-raniry.ac.id

Diterima tgl. 03-01-2018, disetujui tgl 20-01-2018

---

**Abstract:** Human happiness is based on a combination of Sufism and reason. Taking certain spiritual ways will bring true happiness to humans, namely the encounter with the creator of nature. According to Hamka, human happiness can be obtained through several steps such as building a mentality and spirit of religion, controlling lust, being sincere, maintaining mental and body health, being *qana'ah*, and being sincere. In these ways humans will find happiness in the world and the hereafter.

**Abstrak:** Kebahagiaan manusia didapatkan berdasarkan perpaduan antara tasawuf dan akal. Menempuh cara-cara spiritual tertentu dapat membawa manusia untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki yaitu penjumpaan dengan sang pencipta alam. Menurut Hamka kebahagiaan manusia dapat diperoleh melalui beberapa langkah seperti membangun mentalitas dan jiwa beragama, mengendalikan hawa nafsu, bersikap ikhlas, memelihara kesehatan jiwa dan badan, bersikap *qana'ah*, dan bersikap tawakkal. Dengan cara-cara ini manusia akan menemukan kebahagiaan dunia dan akhirat.

**Keywords:** Kebahagiaan, Akal, Tasawuf, Spiritual.

---

### Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menarik untuk dimengerti dan dipahami secara mendalam oleh setiap orang, karena kata bahagia merupakan dambaan bagi semua orang yang hidup di dunia ini. Hiruk pikuknya kehidupan manusia tidak terlepas dengan harapan untuk meraih hidup bahagia, baik bahagia secara individu maupun bahagia dalam kehidupan bersama dengan masyarakat dan dengan negaranya dimana manusia itu bertempat tinggal.

Bahagia merupakan suatu kebutuhan, karena bahagia itu dibutuhkan maka manusia akan mencari bahagia itu dengan sungguh-sungguh untuk merasakan nilai kebahagiaan di dalam hidupnya. Dalam kesungguh-sungguhannya untuk meraih kebahagiaan, manusia akan terjebak di dalam pilihan-pilihan yang ekstrim di dalam pekerjaannya, karena pandangan seseorang dalam mendefinisikan bahagia juga bisa terjadi perbedaan penerapan di dalam kehidupan praktisnya. Ada orang yang melihat bahagia secara empiris, artinya bahagia dirasakan seseorang hanya semata-mata dilihat dari sisi kehidupan nyata berdasar fakta fisik, materi dan kekayaan yang dimiliki seseorang. Banyak harta maka seseorang itu sudah bahagia. Di samping itu, ada orang melihat bahagia dapat diraih seseorang apabila manusia mendasarkan hidupnya kepada nilai-nilai rohaniah, nilai-nilai spiritualitas.

Terpenuhi unsur rohaniah secara benar dan terencana maka orang itu sudah merasakan hidup bahagia.

Kebahagiaan itu sangat subjektif karena tergantung dari sudut pandang kita masing-masing dalam merasakan nilai sesuatu bagi diri kita. Untuk merasa bahagia maka kita tidak banyak menuntut sesuatu terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri. Karena kebahagiaan itu ada di dalam hati dan perasaan kita sendiri. Kebahagiaan lebih banyak berhubungan dengan ketenangan pikiran, kedamaian batin, perasaan nikmat dan nyaman serta kehidupan yang tentram dan aman.

Perasaan bahagia itu juga sangat relatif, mereka yang tinggal di daerah kutub yang temperaturnya sangat dingin minus di bawah nol derajat celcius, akan sering membayangkan alangkah bahagianya kalau setiap hari mereka bisa menghangatkan badan di bawah sinar matahari sehingga mereka berasumsi bahwa orang yang tinggal di daerah tropis hidupnya tentunya lebih bahagia. Sebaliknya mereka yang tinggal di gurun pasir yang temperaturnya sangat panas akan membayangkan mereka yang tinggal di daerah dingin tentu lebih bahagia, karena tidak memerlukan alat pendingin ruangan di tempat tinggal mereka.

Tren kehidupan modern telah menunjukkan bahwa manusia telah dihantui dengan nilai-nilai materialistik dan budaya konsumtif dalam pemenuhan hidup bahagia. Memiliki mobil mewah dua kali lipat lebih banyak, makan keluar lebih sering, alih-alih meningkatkan level kesejahteraan, justru hutang kartu kredit semakin membengkak dan barang yang dibeli semakin menumpuk. Masa liburan menjadi momen dasar, dimana budaya konsumtif dimanjakan. Begitulah hiruk pikuk yang mencerminkan masyarakat saat ini. Sampai saat ini, partisipasi dalam budaya materi dan memiliki harta benda adalah wajar. Namun secara berlebihan materialisme dapat merampas kesejahteraan, ketenangan dan kualitas hidup kita.

Hamka menjelaskan manusia modern akan mengalami persoalan-persoalan di dalam kehidupannya, baik persoalan itu dalam bentuk sederhana maupun dalam bentuk skala besar, seperti kerumitan, penderitaan, krisis ekonomi dan ketidakberuntungan acap terjadi di dalam kehidupan manusia. Penderitaan yang dialami manusia akan semakin bertambah jika manusia tidak berusaha untuk mengubahnya, maka Hamka menawarkan pola kehidupan tasawuf sebagai salah satu metode penyelamaan manusia yang akan membawa kepada kebahagiaan dan hidup sempurna.

Di samping itu Hamka juga menyebutkan metode untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan memberdayakan akal, akal menurutnya akan menentukan peringkat bahagia yang dapat dicapai manusia, karena akal mampu membedakan hal baik dan hal buruk dan menjadi penimbang tentang hakikat sesuatu, karena itu kebahagiaan sempurna akan dicapai manusia dengan kerja akal.

### **Pengertian Bahagia**

Secara etimologi kebahagiaan berarti keadaan senang, tentram; terlepas dari segala yang menyusahkan. Sehingga kebahagiaan adalah suatu keadaan yang berlangsung, bukanlah suatu perasaan atau emosi yang berlalu.

Kebahagiaan berasal dari kata Sanskerta, yaitu *bhagya* yang berarti jatah yang menyenangkan. Bahagia juga diartikan dengan keberuntungan. Dengan demikian, kebahagiaan berarti suatu kondisi sejahtera, yang ditandai dengan keadaan yang relatif tetap, dibarengi keadaan emosi yang secara umum gembira, mulai dari sekedar rasa suka sampai dengan kegembiraan menjalani kehidupan, dan adanya keinginan alamiah untuk melanjutkan keadaan ini. Dalam perspektif ini bahagia pada dasarnya adalah berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia.

Menurut Aristoteles, kebahagiaan itu dapat dibagi menjadi lima bagian, yaitu: *Pertama*, kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan kelembutan indrawi. *Kedua*, kebahagiaan karena mempunyai sahabat. *Ketiga*, kebahagiaan karena mempunyai nama baik dan termahsyur. *Keempat*, kebahagiaan karena sukses dalam berbagai hal. *Kelima*, kebahagiaan karena mempunyai pola pikir yang benar dan punya keyakinan yang mantap. Dengan tercapainya kelima hal ini, menurut Aristoteles barulah manusia akan mencapai bahagia yang sempurna.

Sedangkan bagi filosof sebelum Aristoteles, seperti Phytagoras, Socrates dan Plato, kebahagiaan hanya bisa dicapai oleh jiwa saja. Oleh karenanya, ketika mengklarifikasikan bahagia mereka hanya membatasi pada fakultas-fakultas jiwa saja; seperti kearifan, keberanian, kesederhanaan dan keadilan. Kebahagiaan hanya akan berkurang jika manusia mempunyai pikiran yang lemah. Dengan demikian, kemiskinan, nama baik, wibawa ataupun kekurangan lain di luar badan tidak akan merusak nilai kebahagiaan.

Jika diikuti konsepsi ini tentu akan menjadi persoalan yang cukup rumit, karena bagaimanapun juga tubuh adalah bagian dari diri manusia, begitu juga dengan lingkungan akan berpengaruh terhadap pola hidup manusia. Oleh sebab itu, pada dasarnya kesempurnaan bahagia itu akan tergantung juga pada kesempurnaan badan dan hal-hal yang berada di luarnya sebagai faktor pendukung. Dari uraian di atas, terlihat bahwa pada prinsipnya kebahagiaan itu tidak berada di luar badan, tetapi berada di dalam diri manusia, yaitu dengan memfungsikan potensi yang dimilikinya, melalui sarana-sarana yang menjadi objek pikiran. Artinya, untuk tercapainya bahagia sangat tergantung kepada cara manusia itu menyikapi hidup ini, bukan bagaimana hidup memberlakukan manusia. Namun, kebahagiaan di atas baru sebatas kebahagiaan duniawi dan defenisi bahagia itu sendiri sukar untuk dirumuskan secara utuh karena ia terkait dengan orang atau subjek yang menjelaskannya.

Ibnu Miskawaih memberikan pandangannya tentang kebahagiaan. Terlebih dahulu ia membuat perbedaan antara kebaikan dengan kebahagiaan, kebaikan itu sifatnya umum dan merupakan tujuan dari sesuatu. Sedangkan kebahagiaan merupakan akhir dari kebaikan, dalam kaitannya dengan pemiliknya dan merupakan kesempurnaan bagi pemiliknya. Sehingga ia bersifat relatif berbeda menurut orang yang mengupayakannya dan esensinya tidak pasti.

Dengan demikian, menurut Ibu Miskawaih, kebahagiaan adalah kebaikan yang paling utama dan sempurna diantara seluruh kebaikan serta menjadi tujuan akhir dari kebaikan. Mengenai kebahagiaan sempurna, Ibnu Miskawaih berpendapat bahwa bahagia sempurna atau tertinggi dapat diraih ketika manusia dapat menyatukan antara kebutuhan jasmani dan ruhaniyah yang diistilahkan dengan alam rendah dan alam tinggi.

Namun jika tidak mencapai dari dua tingkatan itu maka manusia berada pada derajat binatang, karena kebaikan itu tidak ada pada binatang dan ia tidak diberikan kemampuan mencapai tingkatan-tingkatan itu, sedangkan manusia diseru dan diberi akal untuk itu, tetapi manusia lebih suka kepada hal-hal yang lebih rendah. Oleh karena itu, kebahagiaan manusia itu ada yang sempurna dan ada yang tidak.

Al-Ghazali memberikan penjelasan tentang arti kebahagiaan, dalam mewujudkan kebahagiaan ia menekankan pentingnya arti cinta kepada Allah. Pengetahuan tentang Tuhan merupakan kunci untuk mencintai Allah karena tidak mungkin lahir cinta kalau tidak merasakan indahnya berhubungan dengan sesuatu yang menyenangkan. Dalam hal ini tidak diilustrasikan bahwa orang akan berbahagia apabila dapat berkenalan dengan raja. Hal itu, karena raja mempunyai kekuasaan yang besar dalam masyarakat dan dirinya sendiri sehingga timbullah rasa simpatik terhadap raja. Tetapi ia akan merasa lebih bahagia apabila dapat berkenalan dengan rajanya segala raja, maka tentu saja perkenalan itu berbeda bagi orang yang selalu dekat dengan raja dengan orang yang berjauhan dengan raja. Bagi yang dekat dengan raja tentu akan lebih mencintai rajanya daripada yang berjauhan, sekalipun raja itu berpengaruh padanya.

Begitu juga dengan cinta kepada Tuhan, bila manusia telah berkenalan dengan-Nya dan berpengaruh dalam batin, maka inilah yang dikatakan al-Ghazali bahwa "Ia sendiri sajalah yang pantas untuk dicintai, tetapi bila seseorang tidak mencintai-Nya, maka hal itu disebabkan karena ia tak mengenali-Nya".

Bahagia adalah pokok bahasan yang tidak pernah selesai diperbincangkan. Filsuf, sastrawan hingga para nabi datang silih berganti di setiap zaman mengajarkan kebahagiaan menurut wahyu atau pengalaman kehidupan. Bagi mereka yang mencari bahagia melalui pengalaman kerap kali menemui jalan yang terjal nan curam. Ujung jalan terjal itu ialah dua kemungkinan: cahaya atau kegelapan.

Dalam buku *Tasawuf Modern*, Hamka mengatakan bahagia adalah sesuatu yang tidak terdefiniskan. Setiap orang memandang bahagia adalah berbeda, memberikan makna-makna kebahagiaan menurut para ahli. Sebagai mana halnya paradigma pemikiran Hamka tentang kebahagiaan adalah pemaduan tasawuf dan filsafat, sehingga konsep tentang bahagia dengan lazim dapat dikaitkan dengan perasaan (jiwa) yang tenang dan damai. Hamka juga mengaitkan pendapat Nabi Muhammad Saw, bahwa bahagia adalah sesuatu yang bersumber dari akal, karena akal memiliki tingkatan yang tergantung pada derajat akal yang dimiliki setiap orang, orang yang menggunakan akalnya adalah orang yang paling bahagia.

Menurut Hamka orang bahagia adalah apabila tekun menempuh laju spiritual tertentu, menyiksa badan hingga hancur lebur, dikiranya dengan itu dapat mencapai kebahagiaan hakiki, yakni berjumpa dengan dengan Sang Pencipta Alam. Ada pula yang menyatakan bahwa bahagia dapat diraih dengan memuaskan semua keinginan nafsu, nurani dan jiwa dibuat buta karenanya, hingga tidak ada perbedaan lagi antara manusia dengan hewan. Terakhir, beberapa pemikir berkesimpulan bahwa salah satu jalan ekstrim di awal tidaklah dapat ditempuh. Kebahagiaan itu berada di jalan tengah antara jiwa yang penuh cahaya dan badan yang sehat bugar.

Dapat dipahami bahwa bahagia adalah kedamaian jiwa, kedamaian itu bisa didapatkan bukan dari kecerdasan dan pengetahuan, kesehatan dan kekuatan, harta dan kekayaan, ataupun beragam kesenangan yang bersifat material.<sup>1</sup> Tetapi kebahagiaan dapat dirasakan pada kedamaian jiwa berupa iman yang mutlak, tidak bercampur dengan keraguan dan kepalsuan. Iman adalah jalan memperoleh kesenangan dan kebahagiaan karena ia menempuh jalan hidup yang sesuai dengan fitrah yang ditetapkan Allah di dalam jiwa manusia.

### Metode Memperoleh Bahagia

Untuk memperoleh kebahagiaan, manusia melakukan apapun yang memungkinkan untuk itu, karena kebahagiaan adalah cita-cita tertinggi manusia. Dalam memperoleh kebahagiaan tidak datang secara tiba-tiba. Ia dilakukan dengan sebuah proses. Banyak manusia memperoleh kebahagiaan setelah sebelumnya menderita. Mereka mengubah kondisi penderitaan yang dialaminya dengan penghayatan terhadap kenyataan hidup yang tidak bermakna, sehingga mereka mampu menemukan hikmah dari penderitaan.<sup>2</sup>

Menurut Hamka, untuk memperoleh kebahagiaan lebih menggunakan metode rasional yang mengandalkan kesempurnaan akal dan melaksanakan sesuatu dengan metode intuisi atau hati (*qalb*) yaitu dengan hati nurani. Karena hati nurani adalah masalah kedirian yang paling mendalam, yaitu hakikat kebenaran. Dalam agama, hati nurani sering diistilahkan dengan kalbu (*qalb*). Hati nurani hanya bisa dinilai oleh masing-masing individu. Makna dan tujuan hidup yang akan membuahkan kebahagiaan akan ditentukan pada hati nurani.

Beriman dan beramal shaleh dalam Islam merupakan upaya untuk mendapatkan kebahagiaan yang hakiki. Beribadat berarti menjalankan ajaran-ajaran agama (Islam) yang telah disampaikan Nabi Muhammad, bukan ajaran individual, akan tetapi ajaran yang bersifat sosial.<sup>3</sup> Kedekatan Allah kepada manusia terwujud dalam kontak batin manusia dengan penciptanya. Kontak dengan Allah menimbulkan rasa kesucian yang amat mendalam.<sup>4</sup> Allah mengilhami kemampuan manusia untuk membedakan yang suci dan yang keji, yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, melalui hakikat diri manusia yang paling dalam yaitu kalbunya.<sup>5</sup> Kalbu adalah letak yang paling sangat dalam rasa kesadaran manusia. Antara kalbu dan diri manusia masih terdapat jarak, betapa kecil pun jarak itu sehingga kedua-duanya berhimpitan. Akan tetapi, dalam jarak yang berapa kecil pun itu masih terdapat ruang bagi kehadiran Allah. Ia hadir dalam diri manusia antara kalbu dan diri manusia itu sendiri.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup>M. Rusli Amin, *Pencerahan Spiritual Sukses Membangun Hidup Damai dan Bahagia*, (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2003), 49.

<sup>2</sup>Sehat Ihsan Shadiqin, *Kosmosufisme; Islam antara Imajinasi Metafisik dan Realitas Kehidupan Sosial*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh (NASA), 2014), 131.

<sup>3</sup>Azyumardi Azra, *Histografi Islam Kontemporer; Wacana Aktualisasi dan Aktor Sejarah*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 23.

<sup>4</sup>Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban; Sebuah Telaah Kritis tentang Masalah Keimanan, Kemanusiaan dan Kemodernan*, (Jakarta: Paramadina, 2000), 33.

<sup>5</sup>*Ibid.*, 38.

<sup>6</sup>Sehat Ihsan Shadiqin, *Kosmosufisme; Islam...*, 134.

Banyak cara membersihkan kalbu dalam tasawuf yaitu dilakukan dengan suatu jalan yang disebut dengan *maqam* dan *hal*. Dalam perjalanan itu manusia sedikit demi sedikit akan bersih sehingga bisa melakukan penyaksian (*safa'*), yaitu menyaksikan Allah.

Tasawuf modern yang digagas Hamka pada dasarnya adalah sebagai tawaran upaya-upaya pembersihan jiwa untuk menuju kesempurnaan dan kebahagiaan melalui pembersihan jiwa ala sufi. Dengan demikian manusia akan mendapatkan hati yang suci dan bisa berada dekat dengan Allah. Bedanya, Hamka menempatkan praktik yang sering dianggap tradisional lebih membumi sehingga sesuai dengan kehidupan masyarakat sehari-hari.

Hamka telah menuturkan dalam buku *Tasawuf Modern* bahwa kebahagiaan manusia merupakan jalan yang adakalanya sukar ditempuh, tetapi adakalanya mudah. Adapun untuk memperoleh kebahagiaan tersebut diklarifikasikan dalam beberapa aspek:

### ***Membangun Mentalitas dan Jiwa Beragama***

Berkaitan dengan jalan yang ditempuh dalam memperoleh kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat, agama menjadi solusi yang ditawarkan. Karena agama satu-satunya jalan yang memudahkan manusia mengarungi bahtera kehidupan ini. Maksudnya, bukan lantaran agama kemudian manusia dilarang berpikir, justru agamalah yang membuka pintu pikiran dan menyuruh menjalankan akal dan berpendapat di dalam segala perkara. Menurut Hamka kebahagiaan agama adalah merentangkan jalan, sedang pikiran ialah untuk membandingkan dan menimbang.<sup>7</sup> Maka tidaklah sulit dalam mencapai kebahagiaan menurut agama, dengan syarat memenuhi empat hal, yaitu *i'tiqad* yang bersih, yakin, iman dan agama.

#### **1. *I'tiqad* yang bersih**

Kata *i'tiqad* (I'tikad) berasal dari kata bahasa Arab. *I'tiqad* adalah bentuk masdar dari akar kata 'a-qa-da, yang artinya ikatan, iman, kepercayaan, rukun, asas, dasar, dan lain-lain. Kalimat seseorang telah ber *i'tiqad* artinya hati orang tersebut telah terikat dengan suatu kepercayaan atau pendirian.<sup>8</sup> Dengan tertanam *i'tiqad*, maka hati manusia telah terikat dengan suatu kepercayaan atau pendirian. Apabila suatu pendapat yang tidak timbul dari pertimbangan akal pikiran, yang hanya lantaran taklid buta, ikut-ikutan belum dinamakan *i'tiqad*. Orang yang ber *i'tiqad* dalam suatu perkara tidaklah mau mengerjakan atau meninggalkan sesuatu pekerjaan dengan tidak berfikir, kesimpulan pikirannya adalah *i'tiqadnya*.

Umumnya di kalangan orang-orang pintar, *i'tiqad* datang setelah lebih dahulu pikiran mereka menerawang ke dalam samudera ilmu pengetahuan untuk mencari jawaban-jawaban pertanyaan, misalnya tentang makna hidup. Dari pencarian itu, akhirnya mereka mendapatkan suatu kesimpulan pandangan, kemudian menjadi keyakinan. Keyakinan tersebut demikian kokoh, sehingga terikat kuat dan tidak

---

<sup>7</sup>*Ibid.*, 36.

<sup>8</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999). 457.

retak. Keyakinan yang kokoh ini disebut i'tikad dan i'tikad yang jernih mampu mengantarkan manusia menuju hidup bahagia.

## 2. Yakin

Yakin dalam bahasa sehari-hari artinya nyata dan terang. Lawan dari kata syak dan ragu-ragu. Datangnya keyakinan setelah memperoleh bukti-bukti yang terang.<sup>9</sup> Yakin menurut Hamka merupakan sifat ilmu yang ketiga, ilmu mempunyai tiga tingkatan atau sifat: pertama, *ma'rifah* artinya tahu; kedua, dirayat artinya dialami; dan ketiga, yakin.

Menurut Hamka, untuk sampai kepada *'ilm al-yaqin*, maka harus melewati 10 pintu ilmu, yang terbagi kepada lima pintu panca indera (lahiriyah), dan lima pintu psikis (batiniyah). Pintu panca indera tersebut adalah pendengaran, penglihatan, perasaan lidah, perasaan kulit, dan penciuman hidung. Sedangkan lima pintu batiniyah dimaksud adalah akal, pikiran, kehendak, angan-angan dan nafsu. Menurutnya, kesepaduan ilmu yang diperoleh melalui pintu lahir dan pintu batin akan melahirkan keyakinan (*'ilm haqq al-yaqin*).<sup>10</sup> Hamka mencontohkan sebagai berikut:

Orang sakit merasai benar-benar, bahwa kopi susu itu pahit, tetapi akalnya tidak mau menerima walaupun lidahnya sungguh percaya sungguh akan kepahitannya. Kata mata kita matahari itu kecil saja, kata timbangan akal dan fikiran lebih besar dari bumi. Dari pertarungan yang tidak berhenti-henti ini timbullah keyakinan.<sup>11</sup>

Keyakinan tersebut menurutnya laksana kayu besar yang tumbuh dalam hati sanubari, dahannya adalah amal (perbuatan) dan buahnya adalah ganjaran (hasil perbuatan dan pahala). Begitu juga agama Islam yang merupakan suatu i'tikad. Karena itu, hendaklah disucikan pikiran, dibersihkan hati dan jiwa setiap saat, agar Islam menjadi i'tikad yang diyakini.

## 3. Iman

Iman secara etimologi artinya percaya, makna terminologi perkataan iman juga bermakna segala amal perbuatan yang lahir dan yang batin, iman ialah perkataan hati dan lidah serta perbuatan hati dan anggota.<sup>12</sup> Iman di samping suatu kepercayaan kepada Allah juga termasuk aktivitas perkataan dan perbuatan yang bermakna dan bertujuan pengabdian kepada Allah. Kata Hamka:

Bertambah kuat iman, bertambah teguh agama, bertambah tinggi keyakinan, ibadat bertambah bersih. Kalau agama seseorang tidak kuat, tidak sungguh ia mengerjakan, tandanya imannya, *i'tiqadnya* dan keyakinannya belum kuat pula. Kalau seseorang mengerjakan agama karena pusaka, turunan atau lantaran segan

<sup>9</sup> Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf, Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 82.

<sup>10</sup> *Ibid.*, 39.

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Dewan Redaksi Ensiklopedia Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jilid 2, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1999), 1176.

kepada guru, bila tempat segan, takut dan guru itu tidak ada lagi, berhentilah pekerjaan agama itu.

Iman yang sesungguhnya (iman mutlak) terlingkup di dalamnya Islam. Iman menurut Hamka pertalian kuat dengan agama, bahkan tidak ada agama kalau tidak ada iman, padahal iman boleh ada meskipun agama tidak ada. Ibarat segala barang yang ada ini, meskipun rupanya berbeda-beda dan bentuknya tidak sama, wujudnya hanya satu. Maka agama dengan iman itu demikian juga, *jauhar*-nya satu, meskipun berbeda-beda bentuk dan rupanya. Bahwa, agama mengajarkan iman pada Allah, kehidupan ini membuktikan bahwa Allah itu ada.<sup>13</sup>

Beriman dan beramal shaleh dalam Islam merupakan upaya untuk mendapatkan kebahagiaan yang hakiki. Beribadat berarti menjalankan ajaran-ajaran agama (Islam) yang telah disampaikan Nabi Muhammad, bukan ajaran individual, akan tetapi ajaran yang bersifat sosial.<sup>14</sup> Kedekatan Allah kepada manusia terwujud dalam kontak batin manusia dengan penciptanya. Kontak dengan Allah menimbulkan rasa kesucian yang amat mendalam.<sup>15</sup> Allah mengilhami kemampuan manusia untuk membedakan yang suci dan yang keji, yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk, melalui hakikat diri manusia yang paling dalam yaitu kalbunya.<sup>16</sup> Kalbu adalah letak yang paling sangat dalam rasa kesadaran manusia. Antara kalbu dan diri manusia masih terdapat jarak, betapa kecil pun jarak itu sehingga kedua-duanya berhimpitan. Akan tetapi, dalam jarak yang berapa kecil pun itu masih terdapat ruang bagi kehadiran Allah. Ia hadir dalam diri manusia, antara kalbu dan diri manusia itu sendiri.

#### 4. Agama

*Ad-din*, diartikan secara bahasa sebagai agama. Adapun arti sesungguhnya adalah menyembah, menundukkan diri atau memuja.<sup>17</sup> Menurut Hamka agama ialah buah atau hasil kepercayaan dalam hati, yaitu ibadat yang muncul lantaran telah ada *i'tiqad* lebih dahulu, menurut dan patuh karena iman. Sehingga bertambah kuat iman, bertambah teguh agama, bertambah tinggi keyakinan, ibadat bertambah bersih. Kalau agama seseorang tidak kuat, pertanda iman, *i'tiqad* dan keyakinannya belum kuat.

Agama yang kuat, maka di dalam diri manusia tertanam sifat-sifat seperti malu (menjaga kehormatan dan kemuliaan), amanat (bisa dipercaya), *shiddiq* (benar). Dengan demikian, agama, iman, Islam dan *i'tiqad* yang kuat, sudah dapat mencapai bahagia batin dan hubungan yang baik dengan Allah.<sup>18</sup> Dengan demikian, dapat dipahami bahwa agama menyuruh manusia mempergunakan akal dan pikiran, melenyapkan perdebatan dan konflik yang diakibatkan oleh perbedaan pendapat tentang tauhid. Untuk tujuan ini, Tuhan mengirimkan rasul-rasul-Nya sejak Nabi Nuh hingga Nabi Muhammad.

---

<sup>13</sup>M. Alfian Alfian, *Hamka dan Bahagia; Reaktualisasi Tasawuf Modern di Zaman Kita* (Bekasi: Panji Masyarakat, 2004), 100.

<sup>14</sup>Azyumardi Azra, *Histogram Islam...*, 23.

<sup>15</sup>Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban...*, 33.

<sup>16</sup>*Ibid.*, 38.

<sup>17</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar...*, 24.

<sup>18</sup>*Ibid.*, 54.



### ***Mengendalikan Hawa Nafsu***

Menurut Hamka, *hawa* itu hanyalah gelora, dan tidak memiliki asal.<sup>19</sup> Ia adalah suatu eksistensi psikologis di dalam diri manusia yang bekerja mendorong manusia untuk keluar dari kebenaran, kesucian, dan kebaikan.<sup>20</sup> *Hawa* itu juga bermakna angin.<sup>21</sup> *Hawa* dalam diri setiap manusia adalah gelora yang mengandung ‘virus-virus’ penyakit jiwa, yang dapat mendorong manusia untuk berbuat buruk. Bahkan, *hawa* (*hawa nafsu*) dapat merusak fitrah manusia, sehingga manusia tidak mengenal Tuhannya. Lebih dari itu bahkan *hawa nafsu* dapat memposisikan ‘diri’ sebagai tuhan bagi manusia yang terperangkap olehnya.<sup>22</sup>

Istilah ‘*hawa nafsu*’ dalam Bahasa Indonesia merujuk kepada istilah *hawa*’ dalam Bahasa Arab. Jika kata *hawa*’ dirangkai dengan kata lain, maka dapat berarti jauh dari atas, naik, mendaki, menukik, bertiup, berjalan cepat, mengiang, mengembara, mencintai, menyukai, menyenangkan, menghendaki, dan lain-lain.<sup>23</sup> Konteks keseluruhan kata-kata itu bermakna suatu yang dinamis, yang bergerak, yang menggelora.

Menurut Hamka, *hawa* itu ada yang terpuji dan tercela. *Hawa* yang terpuji menurutnya adalah perbuatan Allah yang dianugerahkan kepada manusia, supaya manusia dapat membangkitkan kehendak mempertahankan diri dan mampu menangkis bahaya yang akan menimpa, juga berikhtiar mencari makan dan minum. Sedangkan *hawa* yang tercela ialah *hawa nafsu* yang terbit dari kehendak nafsu jahat (*nafsu ammarah*), yaitu suatu kehendak kepada keberuntungan yang berlebihan dari kebutuhan.

Sebagai dampak pertarungan antara akal dan *hawa nafsu*, kualitas diri manusia akan terpetakan kepada tiga macam, Hamka menyebutkan:

1. Orang yang kalah oleh *hawa nafsunya*, sampai ia terperangkap dan diperbudak oleh *hawa nafsunya* sendiri. Orang seperti inilah yang menjadikan *hawa nafsunya* sebagai Tuhannya.
2. Orang yang senantiasa berjuang (*mujahid*) menghadapi tarikan-tarikan *hawa nafsunya*.
3. Orang yang telah mengalahkan dorongan *hawa nafsunya*, sehingga ia yang mengendalikannya, dan *hawa nafsu* sendiri pun tidak berdaya menghadapinya.

Dapat dipahami bahwa, dalam ikatan dengan pencapaian kesempurnaan jiwa, menurut Hamka, orang harus memaksimalkan fungsi akal, tanpa harus mematikan *hawa nafsu*, yakni dengan cara memfungsikan pikiran, dan memposisikannya antara akal dan *hawa nafsu*. Posisi pikiran seperti ini bukan berarti memadukan kekuatan akal dan *hawa nafsu*, tetapi menempatkan pikiran pada posisi yang tetap dibimbing akal dalam

---

<sup>19</sup>*Ibid.*, 89.

<sup>20</sup>Dewan Redaksi Ensiklopedia Islam, *Ensiklopedi Islam...*, 1225.

<sup>21</sup>Angin adalah udara yang bergerak, yang dapat menggerakkan dan menggelorakan ruang yang dilewati atau disinggahinya, Lihat, Haidar Bagir, *Islam, Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Jakarta: Mizan Publika, 2013), 132.

<sup>22</sup>Jonathan L Freedman, *Bagaimana Menjadi Bahagia*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 98.

<sup>23</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar...*, 785.

berhubungan dengan hawa nafsu. Hawa nafsu tidak boleh dimatikan karena memiliki kekuatan-kekuatan yang berguna bagi tugas kekhalifahan manusia. Jika akal tidak mampu mengendalikan pikiran oleh karena pengaruh hawa nafsu, maka manusia akan mengalami nasib celaka, tetap jika posisi akal tetap membimbing pikiran untuk mengarahkan kekuatan-kekuatan hawa nafsu, maka manusia akan memperoleh keutamaan jiwa. Namun upaya ini, sebagai mana sering menjadi penekanan Hamka, harus dibarengi dengan penyucian hati, layaknya cara sufi dalam *riyadhah* dan *mujahadah*-nya, sebagaimana dipraktikkan Nabi Saw. dan para sahabatnya, sehingga akan beroleh taufik dan hidayah Ilahi.

### ***Ikhlas dan Nasihat***

Menurut Hamka, ikhlas artinya bersih, tidak ada campuran, yakni ibarat emas tulen (murni) yang tidak memiliki campuran perak sedikitpun. Secara sederhana, ikhlas dapat diartikan pekerjaan yang bersih dari segala sesuatu. Sebagai contoh, seseorang yang bekerja mengharapkan pujian majikan atau atasan, maka ia dikatakan ikhlas kepada majikan atau atasan. Seseorang yang bekerja memburu harta tanpa bosan, karena semata-mata memikirkan perut, maka keikhlasannya ditujukan kepada perutnya. Dengan demikian, sesuatu yang memotivasi dan menggerakkan tindakan sekaligus menjadi tujuan perbuatan dinamakan sikap ikhlas. Lawan ikhlas adalah *isyarak*, artinya bersyariat atau bercampur dengan yang lain.<sup>24</sup> Ikhlas dengan *isyarak* tidak dapat bertemu, sebagaimana tidak mungkin bertemunya gerak dan diam. Hamka menegaskan, kalau ikhlas telah bersemi dalam hati, maka *isyarak* tidak akan dapat menembus hati, demikian sebaliknya.

Seseorang yang memiliki sikap ikhlas, dengan sendirinya memiliki sikap *shiddiq* (jujur dan tulus), karena ia menyandarkan sikap, pikiran dan tindakannya hanya kepada Allah. Sikap ikhlas akan menurunkan sikap-sikap lain, seperti jujur atau tulus, adil, amanah dan sebagainya. Ikhlas dalam berpikir, bersikap dan berperilaku menjadi dasar untuk meraih kebahagiaan. Begitu juga halnya dengan nasihat tidak ada bedanya dengan ikhlas, Hamka menyamakan arti kedua istilah ini yakni suci bersih. Tujuan sikap ikhlas atau nasihat adalah:

#### 1. Ikhlas kepada Allah

Menurut Hamka, ikhlas kepada Allah artinya hanya semata-mata kepada-Nyalah percaya (beriman). Tidak ada keraguan sedikitpun untuk mempercayai dan meyakini sebagai satu-satunya Tuhan, yang disembah dan dimohon pertolongan-Nya. Dia eksistensi yang Maha Tunggal dan puncak segala eksistensi, Dia entitas yang Maha Sempurna. Tidak ada satupun entitas yang menyamainya dan menyainginya. Ia Maha Besar dan Maha Agung. Ikhlas kepada-Nya berarti mengakui ke-Maha Agungan dan ke-Maha Besaran-Nya, tidak mempersekutukan-Nya.

Dapat dipahami bahwa, seorang muslim harus menghadapkan kepada-Nya segala sifat-sifat yang penuh kesempurnaan, sekaligus melenyapkan persangkaan-persangkaan

---

<sup>24</sup>Ferianto H. Martoko Essoemo dan David Wattimena, *Spiritual Happiness: 7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf*, (Banda Aceh: Mizan Pustaka, 2011), 143.

akan sifat-sifat kekurangan. Mencintai sesuatu karena Dia, sebaliknya benci kepada sesuatu karena Dia, berteman dengan orang yang taat kepada-Nya.

## 2. Ikhlas kepada Kitab Allah

Ikhlas kepada Kitab Allah artinya secara konsisten menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang harus diimani dan diyakini kebenarannya. Menurut Hamka, al-Qur'an menjadi sumber motivasi, inspirasi dan pemikiran.<sup>25</sup> Darinya dibangun kerangka pikir keilmuan, kerangka sikap dan perilaku. Dengan ikhlas kepada al-Qur'an akan menjadikan manusia berakhlak mulia.

## 3. Ikhlas kepada Rasul Allah

Ikhlas kepada Rasulullah maksudnya mengakui dengan sungguh risalah yang dibawanya, mengikuti apa yang diperintakkannya, dan menjauhi larangannya, membelanya, memuliakannya, mencintainya, menghidupkan sunnahnya secara intensif, menyampaikan syariatnya secara ekstensif, memegang teguh ilmu dan budi yang ditinggalkannya, dan sebagainya. Sebagai konsekuensi sikap di atas, maka seorang muslim menjadikan musuh setiap orang yang memusuhinya, membela kemuliaan dan kehormatannya sebagai Nabi dan Rasul Allah, menafikan segala tuduhan dan fitnah yang dihadapkannya. Mencintai Rasul, menghendaki pula kecintaan terhadap sahabat-sahabat dan keluarganya, dan akhirnya mencintai seluruh kaum muslimin.

## 4. Ikhlas kepada Pemimpin Kaum Muslimin

Ikhlas kepada pemimpin dibuktikan dengan pembelaan terhadap tindakan pemimpin yang benar, mentaati perintah dan larangan pemimpin selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip al-Qur'an dan Sunnah.<sup>26</sup> Disamping itu seorang muslim harus membantu agar tercipta suasana kepemimpinan yang kondusif, mengingatkan pemimpin jika melanggar undang-undang dan peraturan dan tata moral secara arif.

## 5. Ikhlas atau *Nasihah* kepada Kaum Muslimin

Ikhlas kepada kaum muslimin berarti tidak memisahkan diri dari mereka, terlibat dalam setiap persoalan mereka, berusaha memberikan jalan keluar atau pemecahan masalah-masalah mereka, menaburkan cinta dan kasih sayang di tengah-tengah mereka, dan sebagainya.<sup>27</sup> Intinya menurut Hamka, yakni bersikap jujur, adil, cinta dan kasih-sayang terhadap sesama kaum muslimin.

### ***Memelihara Kesehatan Jiwa dan Badan***

Hamka memandang bahwa kesehatan jiwa dan badan harus bersinergi secara simbiotik, padu, dan utuh. Karena itu menurutnya tidak mungkin hanya memperhatikan kesehatan jiwa dan melupakan kesehatan badan, begitupun sebaliknya. Tentang ini Hamka berkata:

---

<sup>25</sup>*Ibid.*, 102.

<sup>26</sup>*Ibid.*, 103.

<sup>27</sup>*Ibid.*, 104.

Kalau jiwa sehat, dengan sendirinya memancarkan bayangan kesehatan kepada mata, dari sana memancar *nur* yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan, membukakan fikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Kalau jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal, terus dia membayangkan kepada badan kasar, mata merah, tubuh gemetar. Dan kalau badan ditimpa sakit, jiwa pun turut merasakan, fikiran tidak berjalan lagi, akal pun tumpul. Jiwa yang sehat (jiwa yang utama) membutuhkan hal-hal yang utama pula, misalnya mencari ilmu dan hikmah (kearifan), dan segala upaya yang bertujuan membersihkan diri (jiwa).<sup>28</sup>

Puncak kesehatan jiwa adalah tercapainya jiwa utama, dan mencari ilmu dan hikmah dan segala jalan untuk menjaga diri.<sup>29</sup> Untuk mencapai puncak kesehatan jiwa menurut Hamka perlu memperhatikan lima hal pokok:

#### 1. Bergaul dengan Orang-Orang Berbudi (Intelek)

Menurut Hamka, interaksi seseorang dengan orang lain atau masyarakatnya akan berpengaruh terhadap perkembangan kejiwaan dan pemikirannya. Bahkan dapat mempengaruhi ideologi dan keyakinannya.<sup>30</sup> Oleh karena itu, agar perkembangan jiwa berjalan ke arah kesempurnaan, maka hendaklah berinteraksi dengan orang-orang yang berbudi (intelek), yakni mereka yang dapat dipetik manfaat positif untuk perkembangan diri. Kenyataannya, sering kali seorang yang bersih jiwa, lalu keruh. Hal ini sebagai dampak keterpedayaan seseorang dalam dinamika sosial yang dipengaruhi oleh mereka yang berjiwa keruh.<sup>31</sup>

Pergaulan mempengaruhi didikan otak, pergaulan membentuk kepercayaan dan keyakinan. Oleh karena itu, maka untuk kebersihan jiwa hendaklah bergaul dengan orang-orang yang berbudi, orang yang bisa dicontoh. Jangan bergaul dengan orang jahat/pengecut yang banyak omong kosong tidak berfaedah, yang selalu membanggakan kejahatan.<sup>32</sup> Kebahagiaan dalam pergaulan tidak akan tercapai jika tidak dengan kesanggupan menerima dan memberi. Jangan hanya berani memberikan nasihat, tetapi berat menerima nasihat. Boleh mencari kesenangan dan kebahagiaan yang tidak dilarang oleh agama dan moral kemanusiaan.

#### 2. Biasakan Kegiatan Berpikir

Tercapainya kesehatan jiwa erat kaitannya dengan asah pikiran. Otak yang digunakan untuk berpikir, jika dibiarkan pasif, maka mengalami penyakit bingung dan kedunguan. Seseorang yang dungu tidak akan memiliki pendirian dan cita-cita. Bahkan ia

---

<sup>28</sup>*Ibid.*, 105.

<sup>29</sup>Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*, Terj. Ibn Ibrahim, (Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2001), 32.

<sup>30</sup>*Ibid.*

<sup>31</sup>*Ibid.*, 107.

<sup>32</sup>M. Alfian Alfian, *Hamka dan Bahagia...*, 170.

dapat kehilangan identitas kepribadian.<sup>33</sup> Dalam kondisi yang demikian orang akan memposisikannya bagaikan orang mati di tengah pergaulan sosial. Karena itu menurutnya, kekuatan berpikir harus ditumbuhkan dan dilatih sejak kecil, sehingga kelak akan dapat mengarahkan kekuatan sejarah dan menjadi mujahid sosial.

Seseorang yang terus mengasah pikiran dan menimba pengalaman, maka pada suatu saat ia akan menyadari bahwa rahasia (ilmu) Allah itu sangat luas dan dalam, dan apa yang ia miliki hanya bagian yang sangat sedikit dari ilmu Allah.<sup>34</sup> Kesadaran yang demikian, menurut Hamka akan melahirkan budi atau kearifan.

### 3. Menahan Syahwat dan Marah

Berbagai penyakit jiwa muncul dari kekuatan syahwat dan marah. Dari kekuatan syahwat muncul penyakit cinta dunia, cinta harta dan kekayaan, rakus, tamak, kikir, menumpuk-numpuk harta, mengambil penghasilan yang tidak sah, khianat, bejat dan tidak bermoral, suka persoalan cabul dan hal-hal haram.<sup>35</sup> Sedangkan yang muncul dari kekuatan marah adalah rasa takut, depresi, dan perasaan cemas yang akut, hilangnya kepercayaan diri, kurang bermanfaat, ceroboh, berpikir negatif kepada Sang Pencipta dan ciptaan-Nya, amarah, kekerasan, akhlak buruk, dendam, menyombongkan dan membanggakan diri, arogansi, memberontak, buta terhadap kesalahan sendiri, fanatik, menyembunyikan kebenaran, kejam, dan tidak berperasaan.<sup>36</sup>

Menurut Hamka, agar kekuatan syahwat dan kekuatan marah tidak melahirkan penyakit, maka harus diawasi oleh akal, sehingga kedua kekuatan itu hanya akan berfungsi untuk mempertahankan diri. Akal kata Hamka, tidak boleh menutup kekuatan keduanya, sebab jika kedua potensi itu dimatikan, maka tidak ada lagi dinamika dalam hidup. Hal ini akan mengancam eksistensi dan keselamatan manusia. Orang berakal tidak akan membangkitkan angan-angan nafsu, tidak mencari dan mengorek yang akan menimbulkan amarah, melainkan dibiarkannya syahwat dan nafsunya terpendam, syahwat dan amarah itu bukan untuk menyerang, tetapi untuk mempertahankan diri.

### 4. *Tadbir* (bekerja dengan teratur dan terencana)

*Tadbir* tidak hanya mengenai kehidupan spiritual sebagaimana dalam dunia sufistik, tetapi juga dalam kehidupan sosial. Hal ini konsisten dengan pandangan seseorang bahwa agar sampai kepada Allah harus memadukan fungsi dan tugas ke-*khalifah*-an dan ke-*abdun*-an. Menurut Hamka, bahwa jika seseorang berakal budi, maka ia akan dapat membuat perencanaan dengan baik, sehingga peluang untuk gagal dan berbagai akibat yang ditimbulkannya dapat diminimalisir. Meskipun perencanaan sangat baik, tidak mungkin selamanya perjalanan manusia mulus. Kalau pernah terdorong mengerjakan suatu pekerjaan yang tiada berfaedah, hendaklah hukum diri atas kesalahan itu.

---

<sup>33</sup> Imam al-Ghazali, *Di Puncak Keimanan Jejak Pendakian Amal Sesuai Timbangan*, Terj. Bahrudin, (Jakarta: Cendekia, 2003), 66.

<sup>34</sup> *Ibid.*

<sup>35</sup> Muhammad Aiman al-Syubrawi, *Hakikat Bahagia dan Sengsara dalam Pandangan al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2004), 76.

<sup>36</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Jiwa Manusia...*, 102.

## 5. Introspeksi Diri

Pencapaian keutamaan pribadi tentu tidak mudah, seseorang harus mengetahui dan memahami aib dan kekurangannya. Kesadaran ini begitu penting, karena seseorang akan menerima kelemahan dan kekurangannya secara terbuka. Keterbukaan terhadap diri sendiri akan mendorong untuk memperbaiki diri dan mau belajar terhadap orang lain. Sikap tertutup terhadap aib sendiri justru berpotensi melahirkan berbagai penyakit mental, seperti gelisah atau stress, karena takut diketahui orang lain.

Menurut Hamka, dengan mengutip Jalinus at-Thabib, upaya praktis untuk menyadari dan menerima segala kekurangan diri secara terbuka adalah meminta nasihat kepada teman yang tahu kekurangan kita dan ikhlas mendengarkan setiap nasihatnya. Di samping itu menampung berbagai kritikan yang ditujukan kepada diri kita, meskipun berasal dari orang yang memusuhi kita.

Dapat dipahami bahwa tiap-tiap manusia takut cacat dirinya, karena pada dasarnya manusia tidak ingin direndahkan. Namun, jarang orang yang tahu pada aibnya, maka perlu sekali seseorang mengoreksi aib dan kesalahan yang telah diperbuat guna menunjang perbaikan-perbaikan kearah yang lebih baik kaitannya dengan kebersihan dan badan.

### *Qana'ah*

Seperti penamaan rasa *qana'ah*<sup>37</sup> di dalam jiwa hanya dapat dicapai dengan iman yang mutlak terhadap Allah swt. Dengan iman apa yang terjadi di alam ini dan terhadap dirinya sendiri adalah atas kehendak Maha Pencipta yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana dengan keyakinan bahwa Allah berbuat sesuai dengan ilmu dan kebijaksanaannya. Maka ia yakin apa yang terjadi pada dirinya adalah yang lebih baik baginya karena Allah yang menciptakannya.<sup>38</sup> Hamka mengartikan *qana'ah* dengan menerima cukup. Menurutnya, *qana'ah* mengandung lima unsur yaitu: menerima apa yang ada dengan rela, memohon kepada Allah agar menambahkan yang pantas dengan berusaha, menerima dengan sabar dengan ketentuan Allah, bertawakkal kepada Allah, tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Manusia harus bekerja keras, bukan karena terobsesi mengumpulkan harta, namun manusia memang tidak boleh berhenti bekerja. *Qana'ah* adalah modal yang paling teguh untuk menghadapi penghidupan, menimbulkan kesungguhan hidup yang betul-betul mencari rezeki.<sup>39</sup>

Sebaik-baik obat buat menghindarkan segala keraguan dalam hidup ialah berikhtiar dan percaya kepada takdir, sehingga apapun bahaya yang datang tidak syak dan ragu, tetap pikiran tetap kalbu. *Qana'ah* adalah tiang kekayaan yang sejati. Gelisah adalah kemiskinan yang sebenarnya, sebab gelisah merupakan sifat yang tercela, resah dalam berbuat dan tergesa-gesa adalah sifat syaitan.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> *Qana'ah* artinya mencukupkan apa yang ada dan terhentinya keinginan terhadap yang sudah diberikan kepadanya, dan tidak ada lagi keinginan untuk menambah dari yang sudah ada. Lihat, Asjwadis Sjukur, *Ilmu Tasawuf II*, (Surabaya: Bina Ilu, 1979), 81.

<sup>38</sup> Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 20-21.

<sup>39</sup> Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 277.

<sup>40</sup> Hariati, *Asketisme Modern (Studi Pemikiran Tasawuf Hamka)*, Skripsi, (Banda Aceh: Program Sarjana IAIN Ar-Raniry, 2000), 57.

Kebahagiaan sering disamakan dengan kepuasan ketika seseorang dapat memiliki apa yang ia inginkan, tetapi kenyataan yang tidak dapat disangsikan, orang tak pernah puas bila ia sanggup memerangi hawa nafsunya yang tidak pernah puas dengan apa yang ia miliki, yaitu orang yang tidak pernah merasa cukup dengan kenyataan yang diberikan Allah kepadanya.

Pangkal ketidakpuasan inilah karena adanya dorongan hawa nafsu yang tidak terkendalkan yang wataknya tak pernah puas bila ia sanggup memerangi hawa nafsu itu.<sup>41</sup> Hamka mengemukakan bahwa di dalam perjuangan melawan hawa nafsu manusia terbagi tiga bagian: Pertama, orang yang kalah dan diperbudak oleh nafsunya sampai hawa nafsunya itu dijadikan sebagai Tuhannya. Kedua, orang yang berperang kalah dan menang dalam melawan hawa nafsunya. Ketiga, orang yang telah dapat mengalahkan hawa nafsunya sehingga ia yang memerintah hawa nafsunya. Oleh karena itu, bahwa kebahagiaan akan dapat dicapai oleh orang yang merasa puas dengan nikmat Allah yang diberikan kepadanya. Merasa puas menerima nikmat yang ada sehingga hasil usahanya dalam istilah Islam (bahasa Arab) disebut *qana'ah*, tanpa *qana'ah* orang merasa tidak cukup dan tidak mau bersyukur. Agama benar-benar dapat membantu orang dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan. Begitu pula kesehatan jiwa dapat dipulihkan dengan cepat apabila keyakinan kepada Allah dan ajarannya dilaksanakan.<sup>42</sup> Marilah bina diri masing-masing dengan menjalankan ajaran agama sehingga kebahagiaan dapat dicapai dan dipertahankan.

Meskipun kekayaan, pangkat, kedudukan dan atribut-atribut kesenangan dunia lainnya tidak menjadi syarat mutlak untuk mencapai kebahagiaan, tetapi semuanya itu merupakan sarana yang dapat menghantarkan manusia menuju tercapainya kebahagiaan. Oleh karena itu, Islam tidak melarang untuk menuntut kenikmatan duniawi tersebut, malah menyuruhnya untuk kebahagiaan hidup manusia sebagai khalifah dan sekaligus sebagai hamba Allah. Tetapi, Islam memperingatkan agar kenikmatan duniawi itu jangan sampai menghalangi manusia untuk mengabdikan kepada Allah dan berbuat baik kepada sesama manusia dan alam lingkungannya. Jadi, meskipun kebahagiaan adalah masalah hati/jiwa artinya hanya dapat dirasakan oleh hati sanubari seseorang, namun kebutuhan fisik juga perlu dipenuhi, karena kebahagiaan fisik itu berdampak terhadap terwujudnya kebahagiaan batin.<sup>43</sup>

Di samping itu dapat dipahami, karena bahagia itu menurut Hamka merupakan masalah jiwa, maka perlu pula diperhatikan penyakit-penyakit kejiwaan yang menjadi penyebab tidak tercapainya kebahagiaan, atau penyebab hilangnya kebahagiaan. Penyakit kejiwaan yang cukup besar pengaruhnya dalam diri manusia adalah penyakit dengki (yang dalam bahasa Arab disebut *hasad*), penyakit dendam, penyakit cemas, stress, penyakit rasa berdosa dan rasa bersalah dan penyakit-penyakit kejiwaan lainnya. Semua penyakit itu di dalam ilmu Akhlak disebut sebagai sifat-sifat yang tercela. Untuk menghilangkan

---

<sup>41</sup>Nurcholis Madjid, *Konsep-Konsep Kebahagiaan dan Kesengsaraan, Konstektualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, (Jakarta: Paramadina, 1995), 98.

<sup>42</sup>Abdurrahman al-Makaffi, *50 Perisai Mukmin*, (Jakarta: Darul Fatah, 1996), 88.

<sup>43</sup>*Ibid.*, 89.

penyakit-penyakit atau sifat-sifat yang tercela haruslah jiwa/hati dihiasi dengan sifat-sifat terpuji.

### ***Tawakkal***

Tawakkal yaitu menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar dan usaha kepada Tuhan semesta alam. Hamka menyebutkan bahwa tidaklah keluar dari garis tawakkal, jika seseorang berusaha menghindarkan diri dari kemelaratan, baik yang menimpa diri, harta benda, anak turunan.<sup>44</sup> Dengan adanya tawakkal ia berusaha untuk mencapai tujuan dengan kerja keras dan menggunakan wasilah yang telah diperintahkan, dan menekadkan bahwa yang menyampaikan kepada tujuan adalah Allah, dia menyerah kepadanya dan minta dihasilkan apa yang ia kehendaki.<sup>45</sup>

Islam mengajarkan kepada umatnya agar tidak hidup menganggur berpangku tangan mengharapkan jatuhnya bintang dari langit. Juga melarang umatnya hanya semata-mata bekerja mengejar dunia sampai berlebihan tidak tahu waktu hingga melupakan akhiratnya. Jalan yang terbaik yang ditempuh Islam adalah hidup penuh keseimbangan antara dunia dan akhirat, di satu sisi lain manusia mengerjakan untuk akhiratnya karena pada akhirnya ia akan mati. Hal ini sebagaimana dikemukakan Hamka:

Bila dicela dan dicaci orang, jangan cepat naik darah, pikirkan dahulu, karena sebaik hinaan, ada juga betulnya. Akulah dahulu bahwa diri manusia tak luput dari salah, seorang sahabat ialah yang berani berkata benar, bukan yang membenarkan-benarkan.

Hamka menjelaskan, tidak keluar dari garisan tawakkal jika dikuncikan pintu terlebih dahulu sebelum ke luar rumah, ditutupkan kandang ayam sebelum hari malam, dimasukkan kerbau ke kandang sebelum hari senja. Demikianlah telah terjadi di zaman Rasulullah saw. seseorang tidak mengikat untanya sehingga unta itu lepas, karena katanya ber-tawakkal kepada Allah.<sup>46</sup>

Jadi dapat disimpulkan, puncak dari segala kebahagiaan adalah kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan akhirat merupakan titik kebahagiaan terakhir yakni ketika kehidupan manusia di dunia berganti dengan kehidupan akhirat. Dalam menjalankan kehidupan di sana yang menjadi parameternya bukan harta kekayaan, pangkat dan jabatan yang tinggi, ataupun ketenangan, tetapi keseluruhan amal yang mendatangkan keridhaan Allah swt.<sup>47</sup> Maka jika ingin memperoleh kebahagiaan dalam hidup seharusnya kembali kepada segala apa yang Allah perintahkan, karena semua yang Allah perintahkan pada hakikatnya adalah membawa kebaikan dan kemaslahatan untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.

---

<sup>44</sup>*Ibid.*, 186.

<sup>45</sup>M. Alfian Alfian, *Hamka dan Bahagia...*, 133.

<sup>46</sup>*Ibid.*, 186.

<sup>47</sup>Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), 75-76.



## Kesimpulan

Kebahagiaan yang sesungguhnya ada dalam pikiran, perasaan dan batin manusia masing-masing dan tidak perlu membandingkan dengan kondisi orang lain. Kebahagiaan tertinggi adalah adanya rasa syukur kepada sang Maha Pencipta yang telah memberikan bekal dan perlengkapan yang sangat cukup bagi manusia.

Metode untuk memperoleh kebahagiaan lebih mengandalkan rasionalitas atau kesempurnaan akal, metode intuisi dan hati nurani yang didukung oleh kegiatan-kegiatan amal saleh yang bersifat sosial. Mensucikan hati untuk mendapatkan kebahagiaan dibutuhkan pengajaran tasawuf dalam kehidupan manusia, dengan pendidikan tasawuf dapat membersihkan jiwa untuk menuju kesempurnaan dan kebahagiaan berada dekat dengan Tuhan.

Untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesempurnaan hakiki dapat ditempuh dalam beberapa langkah seperti membangun mentalitas dan jiwa beragama, mengendalikan hawa nafsu, bersikap ikhlas, memelihara kesehatan jiwa-badan, bersikap *qana'ah*, dan bersikap tawakkal. Dengan cara-cara ini akan ditemukan kebahagiaan manusia baik di dunia dan akhirat.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdurrahmn al-Makaffi, *50 Perisai Mukmin*, Jakarta: Darul Fatah, 1996.
- Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf, Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Asjwadis Sjukur, *Ilmu Tasawuf II*, Surabaya: Bina Ilu, 1979.
- Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Azyumardi Azra, *Histografi Islam Kontemporer; Wacana Aktualisasi dan Aktor Sejarah*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1999.
- Dewan Redaksi Ensiklopedia Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jilid 2, Jakarta: Ihtiar Baru Van Hoeve, 1999.
- Ferianto H. Martoko Esoemo dan David Wattimena, *Spiritual Happiness: 7 Kunci Menemukan Kebahagiaan Hidup dengan Metode NLP dan Tasawuf*, Banda Aceh: Mizan Pustaka, 2011.
- Haidar Bagir, *Islam, Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, Jakarta: Mizan Publika, 2013.
- Hariati, *Asketisme Modern (Studi Pemikiran Tasawuf Hamka)*, Skripsi, Banda Aceh: Program Sarjana IAIN Ar-Raniry, 2000.

- Imam al-Ghazali, *Di Puncak Keimanan Jejak Pendakian Amal Sesuai Timbangan*, Terj. Bahruddin, Jakarta: Cendekia, 2003.
- Jonathan L Freedman, *Bagaimana Menjadi Bahagia*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- M. Alfian Alfian, *Hamka dan Bahagia; Reaktualisasi Tasawuf Modern di Zaman Kita*, Bekasi: Panji Masyarakat, 2004.
- M. Rusli Amin, *Pencerahan Spiritual Sukses Membangun Hidup Damai dan Bahagia*, Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2003.
- Muhammad ‘Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur’an*, Terj. Ibn Ibrahim, Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2001.
- Muhammad Aiman al-Syubrawi, *Hakikat Bahagia dan Sengsara dalam Pandangan al-Qur’an dan Sunnah*, Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2004.
- Nurcholis Madjid, *Konsep-Konsep Kebahagiaan dan Kesengsaraan, Konstektualisasi Doktrin Islam dalam Sejarah*, Jakarta: Paramadina, 1995.
- Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban; Sebuah Telaah Kritis tentang Masalah Keimanan, Kemanusiaan dan Kemodernan*, Jakarta: Paramadina, 2000.
- Sehat Ihsan Shadiqin, *Kosmosufisme; Islam antara Imajinasi Metafisik dan Realitas Kehidupan Sosial*, Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh (NASA), 2014.
- Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2008.