

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MENURUT
PROF. Dr. H. MUZAKKIR, M.A**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana (S1) Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam

OLEH

AYU WANDIRA
NIM 0401173025

PROGRAM STUDI
AQIDAH FILSAFAT ISLAM



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
2021**

SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul "*Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A*" a.n Ayu Wandira, NIM 0401173025, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana (SI) Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, pada tanggal 24 Agustus 2021.

Skripsi ini telah diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam.

Medan, 24 Agustus 2021
Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
Universitas Negeri Sumatera Utara

Ketua


Dr. Adenan M.A
NIP.196906151997031002

Sekretaris


Ernawati Beru Ginting, M.Ag
NIP: 199305222019032026

Anggota


1. Dr. Junaidi, M.Si
NIP: 198101022009121009


2. Salahuddin Harahap, M.A
NIP: 197810082008011011


3. Dr. Adenan, M.A
NIP: 196906151997031002


4. Dra. Endang Ekowati, M.A
NIP: 196901162000032002

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam
UIN Sumatera Utara


Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag
NIP: 196502121994031011

PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MENURUT PROF. Dr. H.
MUZAKKIR, M.A**

Oleh

AYU WANDIRA
NIM. 0401173025

Dapat Di Setujui Dan Disahkan Sebagai Persyaratan Untuk
Diuji dalam Sidang Munaqasyah Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Pada Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam
Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Medan, 12 Juli 2021

Pembimbing I


Dr. Junaidi, M.Si
NIP. 198102022009121009

Pembimbing II


Salahuddin Harahap, M.A
NIP. 197810082008011011

SURAT PERNYATAAN

Kami pembimbing I dan II yang ditugaskan untuk membimbing skripsi dari mahasiswa:

Nama : Ayu Wandira

Nim : 0401173025

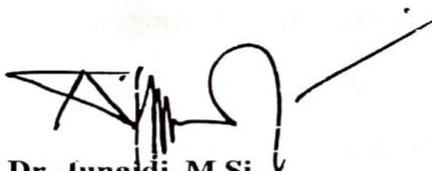
Jurusan : Aqidan dan Filsafat Islam

Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. H.

Muzakkir, M.A

Medan, 12 Juli 2021 .

Pembimbing I



Dr. Junaldi, M.Si
NIP. 198102022009121009

Pembimbing II



Saiahuudin Harahap, M.A
NIP. 197810082008011011

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Wandira
Nim : 0401173025
Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Islam
Tempat/Tgl. Lahir : Blok IX, 18 November 1999
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN-SU
Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr.
H. Muzakkir, M.A

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat ini benar-benar karya asli saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya, maka kesalahan dan kekeliruan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Medan, 12 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Ayu Wandira
NIM. 0401173025

ABSTRAK



Nama : Ayu Wandira
Nim : 0401173025
Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf
Menurut Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A
Pembimbing I : Dr. Junaidi, M.Si
Pembimbing II : Salahuddin Harahap, M.A

Kebahagiaan yang hakiki dapat diraih saat manusia mengenali dirinya, mengenali Tuhannya, mengenali dunia dan mengenali akhirat. Adapun puncak kebahagiaan manusia akan didapatkan ketika manusia tersebut mampu mengenali Tuhannya. Ketika manusia mengenali dan dekat dengan Tuhannya, pada saat itulah dia seakan-akan sudah tidak lagi membutuhkan hal-hal yang lain karena telah tercukupi dengan kedekatannya dengan Tuhan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan dalam Islam, khususnya kebahagiaan dalam tasawuf menurut Muzakkir. Jenis Penelitian ini adalah penelitian studi tokoh dengan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data berupa argumen-argumen mengenai kebahagiaan dengan cara wawancara dengan tokoh yang bersangkutan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam tasawuf menurut Muzakkir yaitu 10G upaya hidup sehat dan bahagia yaitu gaya hidup sehat (tidak merokok, hindari miras/minuman keras, dan narkoba). Gizi yang halal dan baik (halalan thayyiban), berimbang, banyak makan buah dan sayur, serta kurangi “3g” (gula, garam dan gurih/lemak). Gerak badan (teratur dan terukur sesuai kondisi badan dan usia (5x seminggu @30 menit). Genapkan tidur 7-8 jam per hari, giatkan amal ibadah, shalat berjamaah di masjid, dhuha, tahajjud, puasa senin dan kamis, mengikuti majlis ta’lim, tadarus dan tadabbur alquran, gaul, silaturahmi dengan keluarga dan sahabat, tidak hanya berdiam diri dalam kesunyian di rumah. Galakkan hobby, seperti rekreasi, memancing, memasak, pelihara bunga, dan lainnya. Give, memberi sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain. Gegana (gelisah, galau, merana), akan terhindar dengan menata hidup, menata hati dengan zikrullah, selalu bersyukur dan sabar, tidak banyak berkeluh-kesah dan selalu berfikir positif. Gairahkan hidup harmonis dengan pasangan dan keluarga besar, saling menyayangi, mencintai, dan perhatian.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Tasawuf, Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A

KATA PENGANTAR



Segala puji syukur kehadiran Allah Swt, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga kita masih diberikan kesehatan, keselamatan dan segala taufiknya kepada kita semua agar mampu menjalankan perintah-Nya baik dalam keadaan susah maupun senang. Alhamdulillah, rasa syukur penulis sampaikan kehadiran Allah Swt, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MENURUT PROF. Dr. H. MUZAKKIR, M.A”**

Kemudian Shalawat berangkaikan salam senantiasa kita hadiahkan kepada Nabi junjungan kita yaitu Baginda Rasulullah Muhammad Saw, yang telah membawa kita dari jaman jahiliyah sampai sekarang ini, karena syafa'atnya jugalah yang kita harapkan di akhir zaman kelak, aamiin. Pada kesempatan ini penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan hambatan, karena keterbatasan kemampuan dan pengalaman penulis dalam skripsi.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan program S1 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan, motivasi serta do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih kepada:

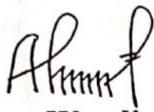
1. Teristimewa penulis ucapkan ribuan terimakasih kepada Ibunda tercinta **Sumiati** dan Ayahanda tersayang **Sartono S. Pd** yang selama ini telah mendidik dan memberikan kasih sayang, dukungan, nasihat dan do'a yang tiada hentinya. Berkat motivasi yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
2. Bapak Rektor UIN Sumatera Utara Medan, **Prof. Dr. Syahrin Harahap, M.A**
3. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan, **Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.A**
4. Bapak Ketua Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam **Dr. Adenan, M.A** dan kepada seluruh Dosen serta Staff pegawai yang telah berupaya meningkatkan kualitas pendidikan pada fakultas Ushuluddin dan Studi Islam.
5. Pembimbing Akademik Ibu **Dra. Mardhiah Abbas, M.Hum** yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menjalani studi akademik di UIN Sumatera Utara dengan baik.
6. Bapak **Dr. Junaidi, M.Si** sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak **Salahuddin Harahap, M.A** sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak membimbing dan mengarahkan selama penyusunan skripsi ini.
8. Bapak **Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A** yang telah bersedia menjadi rujukan skripsi penulis dan sudah banyak membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Terbaik dan tercinta **kakak Dary Suriani S. Pd dan Adik Syahrul dan Al-Khalifi Razendra** yang selama ini mendoakan dan menyemangati dalam perkuliahan dan pembuatan skripsi ini.
10. Terbaik dan tersayang **Abang Zova Geneo Riadi** yang telah memberikan semangat, perhatian, dukungan, motivasi serta doa dalam pembuatan skripsi.
11. Sahabat seperjuangan semasa duduk di bangku perkuliahan **Rizkia Shalisa Amars, Riski Mourida, Baiq Nurul Huda, Sri Muhkti, Rosliana Rambe, Anisa Umairoh** yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama duduk di perkuliahan dan pembuatan skripsi ini.
12. Saudara seiman dan seperjuangan khususnya mahasiswa/i Aqidah dan Filsafat Islam A Stambuk 2017 yang telah banyak membantu dalam pembuatan skripsi ini, semoga kita dapat membangun negeri ini menjadi lebih maju.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Swt, membalasnya dengan kebaikan-kebaikan berlipat ganda, Aamiin.

Penulis berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kelemahan baik dari segi isi maupun tata bahasa, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca dan sempurnanya skripsi ini.

Medan, 12 Juli 2021

Penulis,


Ayu Wandira
0401173025

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN PEMBIMBING.....	ii
PERNYATAAN PENULIS	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penulisan	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Batasan Istilah.....	10
F. Metodologi Penelitian	11
G. Kajian Terdahulu	13
H. Sistematika Penulisan.....	16
 BAB II KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF	
A. Pengertian Tasawuf	19
B. Pengertian Kebahagiaan	21
C. Kebahagiaan Menurut Para Ahli	22

D. Sumber Kebahagiaan.....	27
----------------------------	----

BAB III BIOGRAFI PROF. Dr. H. MUZAKIR, M.A

A. Riwayat Hidup dan Pendidikan Muzakkir	32
B. Karya-Karya Muzakkir.....	40
C. Pemikiran Muzakkir	41

BAB IV KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MENURUT PROF. Dr. H. MUZAKKIR, M.A

A. Kebahagiaan Dalam Islam.....	45
B. Kebahagiaan Dalam Tasawuf.....	49
C. Konsep Kebahagiaan Menurut Muzakkir.....	54
D. Tingkat-Tingkat Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Muzakkir	71

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	79
B. Kritik.....	81
C. Saran	81

DAFTAR PUSTAKA	82
-----------------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	84
-----------------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	85
----------------------	-----------

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sudah sejak awal bahwa tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (*taqarrub ila Allah*). Akan tetapi, ini menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup di perantaraan alam dunia jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati. Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita dari mana kita berasal dan kemana kita akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi kita arah dalam hidup ini. Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal-usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan dan kesehatan jiwa dan raga.¹ Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang Tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia.

Kata bahagia merupakan terjemahan dari kata *Happy* dalam bahasa Inggris kata Sa'id/sa'adah dalam bahasa Arab. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia diartikan dengan keadaan atau perasaan senang tenang (bebas dari segala macam yang menyusahkan. Sehingga kata kebahagiaan yang

¹Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h. 7

mendapat awalan ke dan akhiran an diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup (lahir bathin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Lebih rinci lagi, dalam kamus Tesaurus bahagia diartikan dengan aman, baik, beruntung, cerah, ceria, enak, gembira, lega, makmur, mujur, puas, riang, sejahtera, selamat, senang, sentosa, suka cita, dan tentram.²

Konsep kebahagiaan telah banyak dibahas melalui berbagai perspektif yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan makna yang berbeda pula. Jika merujuk kepada etimologi, kata bahagia berasal dari bahasa Arab yaitu *Sa'adah* yang artinya kebahagiaan.³ Kebahagiaan merupakan hal yang relatif tergantung pada tujuan seseorang dalam kehidupannya. Apabila tujuan dalam kehidupannya adalah mengumpulkan harta meraih kekuasaan dan kenikmatan lainnya dalam kehidupan dunia Maka itulah yang menjadi indikator kebahagiaannya. Tetapi apabila tujuan dalam kehidupan ini untuk berpegang teguh pada tali keimanan, takwa dan amal saleh agar mendapat kebahagiaan dalam kehidupan akhirat, maka hal itu merupakan sumber kebahagiaannya.⁴

Dalam perspektif Islam, kebahagiaan yang hakiki dapat diraih saat manusia mengenali dirinya, mengenali Tuhannya, mengenali dunia dan mengenali akhirat. Adapun puncak kebahagiaan manusia akan didapatkan ketika manusia tersebut mampu mengenali Tuhannya. Ketika manusia mengenali dan dekat dengan Tuhannya, pada saat itulah dia seakan-akan sudah tidak lagi

²Arif Mandur Makmur, *Tesaurus Plus Indonesia-Inggris* (Jakarta, Anggota IKAPI, 2009), h. 32

³Yeni Mutia Husen, *Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali*, (Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018), h. 8

⁴Usman Najati, *Alquran dan Ilmu Jiwa, Terj. Ahmad Rofi*, (Bandung: Pustaka, 1997), h.

mebutuhkan hal-hal yang lain karena telah tercukupi dengan kedekatannya dengan Tuhan tersebut. Kebahagiaan dalam konteks ajaran Islam adalah determinasi yang dituju oleh umat manusia di dunia dan di akhirat seorang muslim misalnya, dianggap tidak bahagia jika ia hanya memfokuskan pada dimensi dunia dan mengabaikan dimensi yang lebih Abadi yaitu akhirat. Konsep seperti ini tentu saja cukup baik dan konstruktif artinya akan mendorong manusia terus memiliki harapan bahkan di masa-masa yang akan datang.

Menurut keyakinan para filsuf Yunani, kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi seseorang. Semua ilmu yang dikembangkan oleh para Filisuf pada akhirnya bertujuan untuk mencari tahu bagaimana cara manusia mencapai “kebahagiaan”. Kebahagiaan hakiki menurut Sokrates adalah kebahagiaan jiwa (eudaimonia). Sokrates mengemukakan bahwa jiwa manusia bukanlah nafasnya saja, tetapi merupakan unsur terpenting dalam hidup manusia. Jiwa merupakan inti sari manusia. Karena jiwa merupakan inti sari manusia, maka manusia wajib mengutamakan kebahagiaan jiwanya (eudaimonia = memiliki daimon atau jiwa yang baik), lebih daripada kebahagiaan tubuhnya atau kebahagiaan yang lahiriah. Menurut Plato kebahagiaan bisa ditunjukkan lewat jiwa. Jiwa tersusun dari tiga bagian yaitu nafsu, kehendak, dan akal. Kehendak membuat kita mampu mengendalikan nafsu sedangkan akal membantu menentukan kapan harus memenuhi atau menahan nafsu. Jika ketiga unsur ini seimbang maka akan menjadi bahagia.

Aristoteles berpendapat bahwa kebahagiaan ialah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendaknya masing-masing.⁵

Kebahagiaan dalam tasawuf menurut Imam al-ghazali orang tua dan ikutan dari Habib jiwa berpendapat bahwa bahagia dan kelezatan yang sejati ialah bilamana dapat mengingat Allah Swt, Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu ialah bila kita rasain nikmat kesenangan dan kelezatannya dan kelezatan itu ialah menurut tabiat kejadian masing-masing, maka kelezatan mata ialah melihat rupa yang indah, kenikmatan telinga mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain di tubuh manusia. Adapun kelezatan hati ialah teguh ma'rifat kepada Allah Swt, Karena hati itu dijadikan ialah buat mengingat Tuhan. Tiap-tiap barang yang dahulunya tiada dikenal oleh manusia, bukan buatan gembiranya jika telah dikenalnya. Tak ubahnya dengan orang yang baru pandai bermain catur, dia tidak berhenti-henti bermain, meskipun telah dilarang berkali-kali, tidak sabar hatinya kalau tidak bertemu dengan buah dan papan catur itu. Demikian pulalah hati, yang dahulunya belum ada makrifatnya kepada Tuhannya, kemudian itu dia mendapat nikmat mengenal-Nya, sangatlah gembiranya dan tidak sabar dia menunggu masa akan bertemu dengan Tuhan itu, karena mata memandang yang indah tadi. Tiap-tiap bertambah besar makrifat bertambah pula besar kelezatan.⁶

Dengan segala kelebihanannya manusia dituntut untuk menciptakan kehidupan yang seimbang dan serasi di dunia ini dengan bahagia yang menjadi tujuan utamanya, karena semua manusia mendapatkan kebahagiaan dalam

⁵Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1987), h. 25

⁶Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), h. 9

kehidupan dunia ini. Kebahagiaan seolah-olah menjadi semacam harapan atau tujuan yang didambakan dalam kehidupan manusia pada umumnya, hal ini ini tampak dengan adanya realitas yang menunjukkan bahwa manusia berusaha sekuat tenaga untuk mengupayakan tercapainya kebahagiaan dalam menjalani hidup. Kebahagiaan diharapkan bisa dirasakan tanpa dibatasi oleh waktu maupun tempat tertentu baik secara personal maupun komunal. Tidak hanya kebahagiaan di dunia, kebahagiaan akhirat juga menjadi dambaan setiap manusia. Bahkan agama Islam selalu menyertakan doa kebahagiaan pada setiap doa yang dilakukan setelah selesai sholat.

Allah berfirman dalam (Q.S Al-Baqarah[2] : 201)

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّمُؤَلُّ رَبَّنَا عَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ

حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Artinya: “Ya Allah, berikanlah kepada Kami kebaikan (kebahagiaan) di dunia, berikan pula kebaikan diakhirat dan lindungilah Kami dari siksa neraka.” (QS. Al-Baqarah[2]: 201)

Menurut Muzakkir sukses dan bahagiaan dalam tasawuf ada 5 yaitu yang pertama, bertambah ilmu = rendah hati, bahwa seseorang itu setiap kali bertambah ilmunya maka ilmunya akan menambah rendah hatinya dan menambah sifat belas kasih sayangnya dan selalu menebarkan kasih sayang kepada orang lain. Tidak sedikit orang yang berilmu tetapi menambah kesombongan, ilmu dan adab juga dua hal yang tidak bisa dipisahkan dan dikatakan bahwa “adab itu diatas ilmu” orang yang berilmu dan beradab itulah sejatinya yang harus kita raih dalam kehidupan ini. Kedua, Bertambah amal=bertambah takut kepada Allah Swt. Setiap kali bertambah amal ibadahnya setiap kali bertambah kebaikannya maka bertambah pula rasa takutnya kepada

Allah Swt, dan bertambah pula kehati-hatiannya dalam sikap perbuatan dan perkataan. ia lebih mampu menjaga dirinya dengan lebih baik jika amal ibadah itu menjadi penjaga lahir dan batin. Ketiga, Bertambah harta=bertambah kedermawanannya. Setiap kali bertambah hartanya dan dia sadar harta itu adalah titipan dari Allah Swt, maka setiap bertambah hartanya bertambah pula kedermawanannya bertambah pula pengorbanannya bertambah pula rasa dia ingin berbagi kepada saudara-saudaranya. Keempat, Bertambah umur=berkurang keserakahan terhadap dunia. Setiap kali bertambah umurnya maka berkurang pula keserakahannya terhadap dunia tidak lagi dia mau menjadi hamba-hamba dunia, tetapi dia bagaimana mampu dengan usianya yang terus bertambah dia semakin bertambah dekat kepada Allah Swt, karena dia sadar tidak ada yang paling dekat dengan dirinya kecuali kematian yang bisa datang setiap saat dimana saja, kapan saja dan kepada siapa saja. Kelima, bertambah kekuasaan = bertambah dekat dengan orang lain. Setiap kali bertambah kekuasaannya, bertambah kemuliaannya, bertambah kedudukannya, bertambah dekat dia kepada orang lain. Dan dia berusaha bagaimana dia mampu memberikan pelayanan, membantu orang-orang serba dalam keterbatasan dan dia tidak menyombongkan diri terhadap mereka.

Kebahagiaan adalah tema yang sering dijadikan bahan pembicaraan orang, terutama bagaimana hakikatnya dan jalan apa yang ditempuh untuk mendapatkannya. Adapun masalah kebahagiaan ini semakin terasa dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Karena sebagian orang menduga bahwa dengan mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan dihantar ke gerbang kebahagiaan

hidup dengan sempurna. Tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran, bahkan penyakit gangguan kejiwaan akibat implikasi dunia modern semakin banyak.⁷

Berdasarkan analisis yang dikemukakan para pakar, manusia modern mengidap gangguan kejiwaan berupa:⁸

1. Kecemasan. Perasaan cemas yang di derita manusia modern bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*). Manusia gagal merumuskan tujuan hidupnya di muka bumi ini.
2. Kesepian. Gangguan kesepian bersumber dari hubungan antarmanusia (interpersonal) dikalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antarmanusia ini disebabkan karena semua manusia menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Jadi, bukan dengan tampilan jati dirinya sendiri.
3. Kebosanan. Karena hidup tidak bermakna dan hubungan antar sesama manusia itu gersang, terasa hambar, menyebabkan manusia modern mengidap penyakit kejiwaan berupa kebosanan.
4. Perilaku menyimpang. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh, menjadikan seseorang tidak mampu berpikir jauh, kecenderungan kepada pemuasan kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat, karena pemuasan atas motif ini sedikit menghibur.
5. Psikosomatik. Psikosomatik merupakan penyakit gabungan fisik dan mental. Yang sakit sebenarnya jiwa, tetapi menjelma dalam bentuk fisik.

⁷Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1983), h. 13

⁸Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*,..., h. 6

Mereka biasanya selalu mengeluh merasa tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak mampu berkonsentrasi.

Saya mengangkat judul tentang “*Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf Menurut Prof. Dr. H. Muzakir, M.A*” Karena melihat di era sekarang yang semakin canggihnya teknologi saya melihat orang-orang sekitar saya ketika sudah main Handphone mereka terlihat bahagia, nah apakah mereka bahagia lahir dan batin? Disini saya akan mengupas tuntas apa itu kebahagiaan yang sesungguhnya, kebahagiaan lahir maupun batin. Dan saya memilih Muzakir untuk menjadi rujukan masalah saya karena beliau menulis buku yang menginspirasi saya untuk mendalami tentang kebahagiaan dalam tasawuf dan yang terakhir mudah di jangkau.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan wawancara dengan Muzakir dengan judul “***KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF MENURUT Prof. Dr. H. MUZAKKIR, M.A***”

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

- a) Bagaimana Konsep Kebahagiaan Dalam Islam?
- b) Bagaimana Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf?
- c) Bagaimana Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Muzakir

2. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini khususnya Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Muzakkir di batasi pada pemikiran Muzakkir sampai dengan bulan Agustus tahun 2021.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tiga tujuan, diantaranya yaitu:

1. Untuk Mengetahui Konsep Kebahagiaan Dalam Islam
2. Untuk Mengetahui Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf
3. Untuk Mengetahui Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Muzakkir

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberi manfaat dan kegunaan untuk para pembaca, yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan serta bahan rujukan dalam mencari makna tentang kebahagiaan dalam Tasawuf
 - b. Mengetahui langkah-langkah untuk mendapatkan kebahagiaan menurut tasawuf
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat menerapkan langkah-langkah yang benar dalam mencapai kebahagiaan.

- b. Memberikan kesempatan untuk peneliti lain mengembangkan dan memperdalam konsep kebahagiaan dalam perspektif tasawuf.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat tentang konsep kebahagiaan dalam tasawuf dan dapat mengaplikasikannya ke masyarakat

E. Batasan Istilah

Konsep : didefinisikan sebagai suatu arti yang mewakili sejumlah objek yang mempunyai ciri-ciri yang sama, atau bisa diartikan juga sebuah abstraksi dari ciri-ciri sesuatu yang mempermudah komunikasi antar manusia dan memungkinkan manusia untuk berpikir.

Kebahagiaan : bersifat subjektif menyebabkan tingkat kebahagiaan seseorang tidak mudah diukur serta dapat berubah-ubah. Manusia yang kelihatan bahagia dalam pandangan manusia lain, boleh jadi tidak merasakan kebahagiaan sebagaimana yang manusia lain bayangkan. Sebaliknya manusia yang kelihatan tidak bahagia, boleh jadi ia sedang bahagia.

Tasawuf : adalah ilmu untuk menyucikan jiwa, menjernihkan akhlak, membangun lahir dan batin serta untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi. Di dalam tasawuf, keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan adalah sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi tokoh dengan pendekatan kualitatif. Peneliti juga menggunakan studi kepustakaan untuk pengumpulan data dengan tujuan pustaka ke perpustakaan dan pengumpulan buku-buku, bahan-bahan tertulis serta referensi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan juga menjadi bagian penting dalam kegiatan penelitian karena dapat memberikan informasi tentang modal sosial *bank plecit* secara lebih mendalam.

Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai bukti referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan menggunakan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.

2. Sumber Data

Sumber data adalah semua keterangan seseorang yang dijadikan responden maupun yang berasal dari dokumen-dokumen, baik dalam bentuk statistic atau dalam bentuk lainnya. Jenis dan sumber data ini adalah data primer dan sekunder.⁹

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2009), h. 97.

a. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama yaitu tokoh yang diamati dan dicatat untuk pertama kalinya. Sedangkan menurut Lofland sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata atau tindakan.¹⁰ Dalam penelitian ini, sumber data primer adalah langsung dari informan yaitu narasumber yang menguasai permasalahan dalam penelitian ini.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau yang dikumpulkan dari orang yang melakukan penelitian dan dari sumber-sumber yang telah ada. Adapun sebagai data sekunder peneliti mengambil dari buku-buku, jurnal, dokumen, modul dan skripsi yang berhubungan dengan penelitian ini.

3. Analisis Data

Teknik analisis data dimulai dengan menelaah data yang tersedia baik yang bersifat primer maupun sekunder yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam, serta mengkaji referensi-referensi yang berkaitan dengan penelitian data atau informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dengan tokoh akan dianalisis.

4. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu wawancara mendalam (*Indepth Interviewee*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*Interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Teknik wawancara yang dilakukan peneliti dalam

¹⁰Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, PT. Remaja Rosdakarya, 2014), h. 157

penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur (*Semistruktur Interviewe*). Tujuan dari wawancara semi terstruktur adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan keterangan informasi. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara yang mendalam dengan tokoh yang bersangkutan dalam penelitian ini yaitu Muzakkir.

G. Kajian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melihat beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian yang relevan tersebut antara lain:

- 1) Sebuah jurnal oleh Khairul Hamim (2016) yang berjudul "*Kebahagiaan Dalam Perspektif Alquran dan Filsafat*" menjelaskan tentang bahagia disepakati dalam perspektif kebanyakan orang. Dinamika kebahagiaan hidup manusia tampak begitu bervariasi, beraneka ragam dan berbeda antara satu kebahagiaan dengan kebahagiaan yang lainnya. Istilah bahagia atau kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat diharapkan oleh semua manusia karena merupakan tujuan hidupnya. Dalam Alquran, kata bahagia merupakan terjemahan dari kata *sa'id*, sementara kata sengsara yang merupakan lawan kata dari bahagia adalah terjemahan dari *Saqiy*. Selain kata *Sa'id* kata *Falah*, *nazat* dan *najah* juga digunakan Alquran dalam makna bahagia. Alquran menjelaskan bahwa bahagia akan diperoleh seseorang apabila ia beriman dan berbuat

baik. Kebahagiaan yang diterima oleh manusia tidak hanya di dunia tetapi juga diakhirat.

- 2) Sebuah skripsi yang berjudul "*Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Alquran (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)*" yang ditulis oleh Ulfa Zahara (2018) menjelaskan Kebahagiaan merupakan salah satu hal yang diinginkan setiap manusia. Makna kebahagiaan antara tiap manusia berbeda-beda tergantung dari tujuan hidup masing-masing, sehingga menyebabkan tingkat kebahagiaan manusia tidak mudah diukur dan berubah-ubah. Oleh karena itu penulis menjadikan Alquran sebagai pedoman untuk menjawab pertanyaan tersebut, sehingga makna kebahagiaan menjadi objektif. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui ayat-ayat Alquran yang membahas tentang kebahagiaan, penafsiran mufassir terhadap ayat-ayat tersebut, serta konsep kebahagiaan dalam Alquran. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (library research) dengan menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tafsir tematik) yaitu membahas ayat Al-Quran sesuai dengan tema dan judul yang telah ditetapkan. Penulis menggunakan metode content analysis dalam mengolah informasi yang diperoleh dari Al-Quran, tafsir dan buku-buku yang berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak lafadz dalam Al-Quran yang dimaknai dengan kebahagiaan, namun penulis hanya memilih sa'adah, aflahdan fauz. Allah Swt, menyebut lafadz aflah sebanyak 44 kali, fauz sebanyak 29 kali dan sa'adah dua kali dalam Al-Quran. Secara umum hampir keseluruhan ayat yang penulis gunakan dalam penelitian ditafsirkan secara sama oleh

kedua mufassir. Makna kebahagiaan yaitu mendapat rahmat dan ridha Allah Swt, sehingga dijauhkan dari azab pada hari kiamat dan dimasukkan ke dalam surga. Karakteristik orang bahagia dapat dilihat melalui perilakunya, yaitu taat kepada Allah Swt, dan Rasul, senang mengajak kepada kebaikan, menghindari diri dari akhlak tercela serta tidak kikir.

- 3) Sebuah Tesis yang berjudul "*Konstruksi Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka*" yang ditulis oleh Nurliana Damanik (2020) menjelaskan Kebahagiaan merupakan suatu hal yang di cari dan di dambakan manusia dalam kehidupannya karena manusia tidak pernah merasa lelah untuk mencapainya. Berdasarkan fenomena tersebut fokus terkait penelitian ini terkait tentang bagaimana manusia memahami makna kebahagiaan khususnya menurut Hamka. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*) dengan menggunakan berbagai pendekatan, diantaranya pendekatan tasawuf, normatif, filsafat, sejarah, sosial dan hermeneutika. Untuk mendapatkan dan mengolah jawaban dari permasalahan yang dikemukakan. Hamka membangun pemikirannya dengan mengkolaborasikan berbagai pendekatan diatas dengan menggunakan pendekatan nash. Kebahagiaan menurut Hamka adalah kehidupan yang merasakan kesenangan dan ketenangan hidup. Untuk itu, ia membagi kebahagiaan menjadi dua, yaitu kabahagiaan secara jasmani dan kebahagiaan secara rohaniah. Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan tekun beragama, menanamkan ajaran agama Islam dalam

kehidupan, menjaga akal dan hati, membangun sikap *zuhud*, membangun nilai *qanaah*, berani melawan hawa nafsu, beramal saleh, dan bersikap *khauf* dan *raja'*. Nilai yang dicapai dari langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai kebahagiaan adalah selalu bertawakkal dan jauh dari buruk sangka. Hal inilah yang menjadi dasar konstruksi pemikiran Hamka dalam membangun makna dan nilai kebahagiaan dalam tasawuf modernnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membangun nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan. Tercapainya nilai perbuatan yang baik dan benar karena adanya bimbingan wahyu dan akal untuk menemukan hakikat jati diri manusia.

H. Sistematika Penulisan

Tulisan ini disusun sebagai sebuah karya yang dinamakan skripsi, terdiri dari lima bab dan dirancang secara sistematis berdasarkan aturan-aturan penulisan. Dengan kemampuan peneliti diusahakan terlepas dari kesalahan sistematika penulisan layaknya sebuah karya ilmiah.

BAB I : Pendahuluan berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, tujuan penelitian, metodologi penelitian, manfaat penelitian, Batasan istilah, Kajian terdahulu, Sistematika pembahasan yang menjelaskan mengenai gambaran isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

BAB II : Melliputi Kajian Teoritis, bab ini menguraikan secara umum tentang landasan teori yang berisi gambaran umum kesehatan jiwa dan raga

dalam perspektif tasawuf. Seperti pengertian tentang kesehatan jiwa, pengertian kesehatan raga dalam perspektif tasawuf.

BAB III : Membahas tentang biografi Muzakkir, yang dibagi menjadi tiga sub pembahasan yang ditulis dalam biografi Muzakkir, yaitu Latar Belakang Keluarga dan Pemikiran Muzakkir sangat penting diketahui untuk melacak pemikiran yang lebih mendalam. Dengan mengetahui karya-karyanya secara lebih mendetail, kita juga dapat melacak Pemikiran Muzakkir, khususnya tentang kesehatan jiwa dan raga dalam perspektif tasawuf secara lebih komprehensif.

BAB IV : Berisi pembahasan tentang analisis pemikiran Muzakkir, mengenai kesehatan jiwa dan raga dalam perspektif tasawuf. Dalam bab ini dilakukan analisis secara lebih mendalam mengenai kesehatan jiwa dan raga dalam perspektif tasawuf menurut Muzakkir.

BAB V : Penutup, bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya, sekaligus dilengkapi beberapa saran yang relevan dan bersifat membangun berdasarkan fakta-fakta yang ada.

BAB II KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASAWUF

A. Pengertian Tasawuf

1. Secara Etimologi

Untuk menelusuri kata tasawuf secara etimologi atau *lughawi* para ulama tasawuf dalam penggunaan kata tersebut berbeda pendapat tentang asal-usulnya. Beberapa pandangan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a) Ada yang mengemukakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shafa* yang berarti suci, bersih atau murni.
- b) Pandangan lain mengatakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shaff* yang maknanya barisan.
- c) Demikian pula ada yang mengemukakan bahwa kata tasawuf disifatkan kepada kata *ash-shufu* yang bermakna bulu atau wol kasar. Hal itu disebabkan para sufi di beri perhatian khusus kepada diri mereka dengan memaknai pakaian yang berasal dari bulu domba.
- d) Dalam pandangan lain, ada pula mengemukakan bahwa tasawuf diambil dari kata *sufi* yang berasal dari bahasa Yunani. Term tersebut diidentifikasi dengan kata *hikmah* dengan makna kebijaksanaan. Kata *sufi* itu sendiri bertalian dengan *shopos* dalam bahasa Yunani memberikan indikasi pada kondisi kejiwaan yang selalu cenderung pada kebenaran. Hal ini, karena *shopos* belakangan diambil menjadi kata filsafat yang berarti cinta pada kebenaran.
- e) Selain pengertian diatas ada juga yang mengemukakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata "*Shaufanah*", yang berarti sejenis buah-buahan kecil dan berbulu yang banyak sekali tumbuh di tanah Arab, dimana

pakaian sufi itu berbulu-bulu seperti buah tersebut yang menunjukkan kesederhanaan.¹¹

2. Secara Terminologi

Secara terminologi arti tasawuf banyak ragamnya yang dikemukakan oleh para ahli adalah dapat dipahami terjadinya perbedaan dalam mengemukakan definisi tasawuf, salah satu diantaranya adalah karena perbedaan sudut pandangnya (*point of view*) dalam melihat pengalaman dan aktifitas para sufi. Diantara definisi yang dikemukakan para ahli sebagai berikut:

Abu Bakar al-Kattani, yang disebutkan oleh Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya 'Ulum ad-Din*: *“Tasawuf adalah budi pekerti. Barang siapa yang memberikan bekal budi pekerti atas kamu, berarti ia memberikan kekal kepadamu atas dirimu dalam tasawuf. Maka hamba yang jiwanya menerima (perintah) untuk beramal, karena sesungguhnya mereka melakukan sulk dengan petunjuk (nur) Islam. Dan orang-orang zuhud yang jiwanya menerima (perintah) untuk melakukan sebagian akhlak, karena mereka telah melskukan suluk dalam petunjuk (nur) imannya.”*

Menurut Syaikh Ahmad bin Muhammad Zain bin Mushtafa Al Fathani dalam bukunya “Hadiqatul Azhar” bahwa arti tasawuf ialah memakai shuf, artinya bulu. Karena pada zaman dahulu orang-orang yang memasuki tasawuf pada umumnya mereka memakai baju atau pakaian yang terbuat dari bulu. Mereka tidak mau menyerupai kebanyakan orang yang selalu bermegah-megah dengan pakaian yang serba indah. Mereka merasa cukup berpakaian yang terbuat dari shuf (bulu) itu sekedar menutup auratnya.¹²

Dapat dikatakan bahwa pengertian tasawuf adalah kesadaran murni yang mengarahkan jiwa secara benar kepada amal shalih dan kegiatan yang

¹¹Muzakkir, *Tasawuf (Pemikiran, Ajaran dan Relevansinya dalam Kehidupan)*, (Medan : Perdana Publishing, 2018), h. 1-3

¹²Saifullah Al Aziz S. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang), h. 13

sebenarnya, menjauhkan diri dari keduniaan dalam rangka pendekatan diri kepada Allah Swt, untuk mendapatkan perasaan berhubungan erat dengan-Nya.

B. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perasaan bahagia, kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Kebahagiaan lahir menunjukkan pada stabilitas dan kesenangan jasmani. Sementara kebahagiaan batin merujuk pada kesenangan, kenyamanan, dan ketenangan ruhani. Secara logis kedua itu saling terkait dan tidak bisa dipisahkan.¹³

Arti kata “bahagia” berbeda dengan kata senang. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat dengan kejiwaan yang bersangkutan. Kata ‘bahagia’ merupakan terjemahan untuk “*happy*” yang menunjuk pada makna untung, mujur, riang, puas dan gembira. Sedangkan kebahagiaan (*happiness*) sendiri di definisikan sebagai suatu keadaan sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relatif, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilainya berurut mulai dari kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini tetap berlangsung.¹⁴ bahagia adalah suatu keadaan dan bukan benda. Sedangkan kebahagiaan berarti kesenangan atau ketentraman itu sendiri. Jadi secara harfiah bahagia atau kebahagiaan merupakan suatu

¹³Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), h. 75

¹⁴Ghalib Ahmad Masri dan Nazir Jama’ Adam, *Jalan Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Lentera, 1997), h. 27

keadaan. Sebagai sesuatu yang menggambarkan suatu keadaan, maka kebahagiaan adalah sesuatu yang menjadi tujuan, harapan yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Dan ketika tujuan dan harapannya tercapai maka ia akan merasa puas, senang dan bahagia.¹⁵

C. Kebahagiaan Menurut Para Ahli

Menurut Seligman kebahagiaan bersifat subjektif, oleh karena itu pemaknaannya oleh setiap orang mungkin saja berbeda-beda. Kebahagiaan tidak terjadi begitu saja, namun merupakan akibat sampingan dari keberhasilan individu dalam memenuhi keinginannya untuk hidup bermakna. Artinya, makna hidup adalah gerbang menuju kebahagiaan. Mereka yang berhasil mencapainya akan mengalami hidup yang bermakna dan dirinya akan memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan tidak dapat ditunggu atau terjadi secara kebetulan, tetapi hal itu merupakan buah dari usaha yang kuat. Menurut Seligman ada lima elemen penting yang disingkat dengan PERMA yaitu:¹⁶

1. Positif Emotion (P)

Kemampuan untuk tetap optimis dan melihat masa lalu, dan masa depan dari perspektif yang konstruktif akan membuat seseorang lebih bahagia. yaitu seperti kesenangan, keceriaan, kebahagiaan merupakan bagian dari emosi positif.

2. Engagement (E)

¹⁵Khairul Hamim, *Kebahagiaan Dalam Perspektif Alquran dan Filsafat*, (Jurnal vol. 13, No 2, Juni 2016), h. 131

¹⁶<https://fpcs.uii.ac.id/blog/2020/07/04/meraih-kebahagiaan-sejati/>

Fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa terlibat penuh dengan segala hal yang sedang dikerjakan. Misalnya *Flow* adalah kondisi ketika merasa terhanyut dalam tugas atau aktivitas dengan bahagia sehingga waktu benar-benar berlalu dengan cepat.

3. Relationship/Positive Relationship (R)

Manusia adalah makhluk sosial yang perkembangannya memerlukan hubungan yang intim, penuh cinta, dan memiliki interaksi fisik dan emosi yang kuat dengan orang lain. Seperti hubungan positif dengan orang tua, saudara kandung, teman sebaya, rekan kerja maupun tetangga dapat meningkatkan kebahagiaan.

4. Meaning (M)

Menyadari tujuan kita di bumi dapat mendorong kita menjadi manusia seutuhnya. Agama dan spiritualitas memberikan banyak makna pada individu. Kehidupan juga menjadi lebih bermakna jika individu dapat mendedikasikan pada hal yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri.

5. Accomplishment/Achievement (A)

Memiliki tujuan dan ambisi dalam hidup dapat membantu manusia mencapai hal-hal yang dapat memberi rasa pencapaian atau prestasi. Manusia harus membuat tujuan realistis yang dapat dipenuhi. Berupaya untuk mencapai tujuan tersebut saja sudah dapat memberi rasa kepuasan, lebih-lebih ketika akhirnya tujuan tersebut dapat dicapai maka akan muncul rasa bangga dan berhasil. Memiliki prestasi dalam hidup adalah penting untuk mendorong diri kita untuk terus berkembang.

Menurut Imam Al-Ghazali, orang tua dan ikutan tabib jiwa berpendapat bahwa: Bahagia dan kelezatan yang sejati, ialah bilamana dapat mengingat Allah Swt. Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu ialah bila kita rasai nikmat kesenangan dan kelezatannya, dan kelezatan itu ialah menurut tabiat kejadian masing-masing, maka kelezatan mata ialah melihat rupa yang indah, kenikmatan telinga mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain di tubuh manusia. Adapun kelezatan hati ialah teguh ma'rifat kepada Allah Swt, karena hati itu dijadikan ialah buat mengingat Tuhan. Tiap-tiap barang yang dahulunya tiada dikenal oleh manusia, bukan buatan gembiranya jika telah dikenalnya. Tak ubahnya dengan orang yang baru pandai bermain catur, dia tidak berhenti-henti bermain, meskipun telah dilarang berkali-kali, tidak sabar hatinya kalau tidak bertemu dengan buah dan papan catur itu. Demikian pulalah, hati yang dahulunya belum ada ma'rifatnya kepada Tuhannya, kemudian itu ia mendapat nikmat mengenal-Nya, sangatlah gembiranya dan tidak sabar dia menunggu masa akan bertemu dengan Tuhan itu, karena kelezatan mata memandangi yang indah tadi. Tiap-tiap bertambah besar ma'rifat, bertambah pula besar kelezatan.¹⁷

Menurut Aristoteles bahagia bukanlah suatu perolehan untuk manusia, tetapi corak bahagia itu berlain-lain dan berbagai ragam menurut perlainan orang dan corak dengan ragam orang yang mencarinya. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang bahagia oleh seseorang, tidak oleh orang lain. Sebab itu menurut undang-undang Aristoteles bahagia itu ialah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang. Beliau berpendapat bahwa bahagia itu bukan

¹⁷Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), h. 9

mempunyai arti dan satu kejadian, melainkan berlainan coraknya menurut tujuan masing-masing manusia. Adapun yang berdiri dengan sendirinya, dan tujuan setiap manusia yang hidup ialah: Kebaikan umum. Bahagia itu ialah tujuan tiap-tiap diri. Kelak setelah tiap-tiap diri beroleh bahagia yang dicarinya, barulah kemanusiaan umum itu melangkah menuju kebaikan untuk bersama.¹⁸

Kata Aristoteles lagi : *“Kebaikan umum itu ialah suatu perkara, yang bila telah tercapai, maka kita tidak berkehendak lagi kepada yang lain. Tetapi bahagi ialah kehendak Allah Swt, kepada tiap-tiap diri yang dipilih-Nya, yang boleh jadi orang lain tidak merasainya, meskipun yang beroleh bahagia dengan yang tidak beroleh itu berkumpul setiap hari.”*

Menurut Al-Kindi kebahagiaan hakiki dan pengetahuan sempurna tidak akan ditemukan selama ruh (jiwa) berada di badan. Setelah berpisah dari badan, Ruh akan langsung pergi ke “alam kebenaran” atau “alam akal” di atas bintang-bintang, berada di lingkungan cahaya Tuhan dan dapat melihat-Nya. Di sinilah letak kesenangan hakiki ruh. Namun, jika ruh itu kotor, ia akan pergi terlebih dahulu ke bulan, lalu ke Merkuri, Mars, dan seterusnya hingga Pluto, kemudian terakhir akan menetap ke dalam “alam akal” di lingkungan cahaya Tuhan. Di sanalah jiwa akan kekal abadi di bawah cahaya Tuhan. Jadi, kebahagiaan bagi al-Kindi adalah terkait dengan ruh atau jiwa, yang artinya kebahagiaan tertinggi hanya bisa dicapai di akhirat kelak.¹⁹

Al-Farabi mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kebaikan yang diinginkan untuk kebaikan itu sendiri.²⁰ Artinya seseorang melakukan kebaikan adalah dengan motif karena suka melakukan kebaikan itu. Alasan seseorang

¹⁸Hamka, *Tasawuf Moderen*, (Jakarta, Pustaka Panjimas, 1998), h. 12

¹⁹Sofiyah Angrang Kusuma, *“Psikologi al-Kindi” dalam <http://www.psikologi-al-Kindi.html.pdf>* (diakses pada hari Sabtu, 13 Mei, 2017)

²⁰Abu Nashr Al-Farabi, *Risalah Tanbih ‘ala Sabil as-Sa’adah*, (Amman: Universitas Yordania, 1987), h. 15

melakukan kebaikan bukan karena apa-apa atau karena ada apanya. Tapi karena memang tahu kebaikan itu baik dan luar biasa manfaatnya dan Allah Swt, suka itu. Segala hal yang membuat manusia bahagia adalah baik, begitu pula sebaliknya. Selain itu, al-Farabi mengatakan kebahagiaan adalah tujuan hidup atau tujuan akhir dari segala yang dilakukan. Artinya, seseorang melakukan kebaikan atau aktifitas apapun tujuannya adalah untuk merasakan kebahagiaan. Misalnya, seseorang menjadi pribadi jujur, ikhlas, tidak sombong, menolong orang lain, maupun rajin tujuannya karena ingin bahagia, tidak ada lagi yang ingin dituju selain ingin bahagia. Kemudian, Tuhanpun menciptakan manusia untuk bahagia. Allah Swt, menyediakan semuanya untuk manusia, Allah Swt, selalu mempermudah manusia, karena Tuhan ingin manusia bahagia, dan tak ingin manusia susah.

Kebahagiaan itu identik dengan kenikmatan, karena tidak mungkin orang bahagia tanpa merasakan sesuatu yang nikmat. Demikian sebaliknya, penghayatan terhadap sesuatu kenikmatan, akan melahirkan kebahagiaan. Dalam hubungan bahagia, nikmat, dan derita ini al-Razi punya penjelasan sedikit berbeda dengan al-Kindi. Menurut al-Razi, kenikmatan adalah rehat dari sebuah penderitaan, sehingga tidak ada kenikmatan kecuali sesudah penderitaan. Kenikmatan adalah perasaan yang menyenangkan, sedangkan penderitaan adalah perasaan yang menyiksa. Perasaan adalah pengaruh inderawi dari orang yang melakukan penginderaan. Keterpengaruhan orang berkat adanya penginderaan memungkinkan terjadinya dua hal: tetap dalam kondisi terpengaruh, yang berarti dia telah berubah dari situasi alamiahnya atau berpindah dari kondisi terpengaruh menuju kesadaran alamiahnya. Dalam

kondisi keterpengaruhan itu, jika ia berpindah dari keadaan alamiahnya menuju keadaan yang tidak alamiah, maka terjadilah penderitaan. Sebaliknya, jika ia berpindah dari keadaan yang tidak alamiah menuju keadaan yang alamiah terjadilah kenikmatan. Oleh karena itu, penderitaan kerap terjadi pada orang yang terpengaruh keluar dari keadaan alamiahnya. Sedangkan kenikmatan terjadi ketika ia kembali lagi ke keadaan semula yang alamiah. itulah yang dikatakan al-Razi bahwa kenikmatan itu adalah *rehat* dari penderitaan.²¹

D. Sumber Kebahagiaan

1. Berdamai Dengan Takdir

Hanya Allah Swt, yang mampu berbuat apa saja kepada diri kita, kepada hamba-hamba-Nya, kepada seluruh umat manusia. Ini bagian dari perkara iman kita, menyangkut keimanan yang paling mendasar, dan bagian penting dari kehambaan kita kepada-Nya. Bahwa Allah Swt, yang Maha Berkuasa dan Maha Menentukan. Ada rahasia-Nya yang tidak mampu kita lihat dengan mata telanjang, ada benteng kuasa-Nya yang tidak bisa kita terobos dengan tangan kosong, pun ada wilayah-Nya yang tidak mungkin kita bebas memasukinya begitu saja.²²

Perihal maut (kematian) misalnya, tidak mampu kita menyegerakan dan tidak akan bisa pula kita menundanya. Kapan, di usia berapa, dan di bumi mana jasad kita akan dimakamkan, hanya Allah Swt, yang berhak menentukan. Tentang rezeky juga, begitu banyaknya makanan yang dihidangkan dihadapan

²¹Akhmad Kholol, *Merengkuh Bahagia Perspektif Tasawuf dan Psikologi*, (Malang: UIN Maliki Press, Cet II, 2014), h. 199-200

²²Dwi Suwiknyo, *Ubah Lelah Jadi Lillah*, (Yogyakarta: Genta Hidayah. 2017), h. 330

kita, paling yang mampu kita makan hanyalah sepiring saja. Kekuasaan Allah Swt, tak terbatas, sedangkan kemampuan kita sangatlah terbatas. Maka wajarlah bila seharusnya kita yang menyesuaikan diri dengan segala ketentuan Allah Swt.

Meski begitu, tetaplah kita berikhtiar sesuai potensi yang Allah Swt, anugerahkan kepada kita. Sebab memang ada takdir yang menuntut kita untuk menjemputnya (*takdir mua'llaq*). Tetapi tetap Allah Swt, yang berhak menentukan kadar-kadar tertentu. Seperti seorang kawan yang berhasil menyelesaikan kuliah di fakultas peternakan, tetapi pada akhirnya justru bekerja di dunia perbankan (menjadi pegawai bank). Itu pilihan pekerjaan yang diambilnya yang menjadi bagian dari ikhtiarnya namun tetaplah Allah Swt, yang berkuasa atas besar kecilnya rezekinya.

Pun sejatinya ada *takdir mubram*, yakni takdir pada diri kita yang tidak dapat kita usahakan, tidak bisa kita tawar-tawar lagi. Sebagaimana kita dilahirkan dengan mata sipit misalnya, rambut keriting, bentuk wajah oval, alis tebal. dan bentuk fisik lainnya. Meskipun teknologi sekarang mampu mengoperasi fisik manusia, sejatinya hasilnya tidak alami lagi. Seseorang perempuan bersusah payah membuat kulit wajahnya tampak putih. Tetapi ia lupa, tidaklah menggelikkan bila warna kulit wajahnya putih sedangkan kulit leher dan kedua tangannya masih berwarna kecoklatan? Tetaplah desain Allah Swt, yang terbaik dan sesuai takarannya.

Maka belajarlah untuk mengatakan, “Allah Swt, berhak melakukan apa pun atas diriku.” Sehingga saat kita berada pada posisi yang kita anggap buruk, setidaknya kita tidak bersedih, tidak mudah kecewa, dan tidak marah kepada

Allah Swt, Ingatlah selalu apa yang telah Allah Swt, firmankan dalam Qur'an surah an-Nahl ayat 53:

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْتَرُونَ ﴿٥٣﴾

Artinya: “Dan segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah Swt, kemudian apabila kamu ditimpa kesengsaraan, maka kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan.”

Sebab itulah, atas semua derita dan cobaan yang kita alami di dunia ini, Ibnu Atha'illah as-Sandari dalam kitab *Al-Hikmah* memberikan nasihat, “Agar ujian terasa ringan, engkau harus mengetahui bahwa Allah Swt, lah yang memberimu ujian. Dzat yang menetapkan beragam takdir atasmu adalah Dzat yang selalu memberimu pilihan terbaik.” Tidak perlu lagi, apapun yang Allah Swt, berikan kepada kita, tidaklah Dia bermaksud untuk mencelakai kita. Terlebih bila kita termasuk hamba yang tunduk dan taat kepada-Nya. Jangan takut atas apa pun yang kita alami, sebab semuanya yang kita alami telah diukur sekaligus selalu dalam pengalaman Allah Swt. Meskipun terkadang kebaikan itu tidak tampak jelas, masih samar-samar, atau memang pula keterbatasan kita yang belum mampu mengungkapkan kebaikan atas segala takdir Allah Swt.

Berdamailah dengan takdir dan ucapkan “Aku menerima segala ketetapan Allah Swt dan aku akan bersabar sekaligus bersyukur atas takdir-Nya.” Coba kita renungkan kembali betapa banyak orang tahan terhadap kemiskinan, kekurangan serta keterbatasan namun begitu kaya, ia justru meninggalkan Allah Swt, begitu saja. Lalu apakah kemiskinan yang dulu ia derita bisa disebut musibah? Padahal sejatinya justru kemiskinan yang menyelamatkan di hari perhitungan kelak. Begitu juga apakah kekayaan harta yang ia anggap kemudahan itu sebagai anugerah yang berkah? Padahal dengan

harta itu justru ia menjauhkan diri dari Allah Swt, tidak lagi khusyuk beribadah, tidak lagi mencintai keluarganya.

Maka benarlah apa yang Abu Thalib al-Makki sampaikan, “Seorang hamba benci kemiskinan, kekurangan, kelamahan dan bahasa, padahal itu lebih baik baginya pada hari akhir. Mungkin ia suka kekayaan, kesehatan, dan popularitas, padahal disisi Allah Swt, itu lebih buruk baginya dan lebih jelek akibatnya”.

2. Ikhlas

Ikhlas kata lainnya adalah *Nrimo* yang artinya tulus menerima. *Pandum* berarti pemberian (pembagian rezeki). Jadi *Nrimo ing pandum* adalah ikhlas menerima apapun yang telah Allah Swt, berikan kepada kita. Sehingga hati kita bisa tenang dan nyaman. Seadanya, sepunyanya, secukupnya, tidak perlu berdandan seperti orang kaya. Tak ada rasa pura-pura atau malu dengan apa yang kita miliki. Kita tampil apa adanya, sesuai kemampuan kita, tetapi tetap terus bergerak untuk meraih kehidupan yang lebih baik. Jadi sikap *Nrimo ing pandum* ini bukanlah sikap positif. Ia memang menentramkan jiwa dan batin kita, tetapi sekaligus mendorong semangat kerja. Maka kurang tepat bila *nrimo ing pandum* itu dipahami harus berdiam diri saja, yang penting mensyukuri seberapa rezeki yang didapatkan. Bukankah seekor burung pun harus pergi meninggalkan sarangnya demi menjemput rezeki?

Nrimo ing pamdum ini penerimaan di hati kita setelah pulang dari kerja keras, berlelah-lelah, bermandi pelu dan kita menerima sebarang rezeki yang Allah Swt berikan. Agar hati *Plong* rasanya, tidak mengeluh, dan tidak

memendam. Kemudian kita hidup sewajarnya dan tetap semangat menyambut esok hari dengan penuh rasa syukur.

Nerimo ing pandum bisa berarti tulus menerima dan mengembangkan potensi yang ada dan tersedia saat ini. Orang lain tidak perlu tahu seberapa berat perjuangan kita dan bagaimana cara kita berjuang mengubah nasib, sebab yang perlu mereka tahu hanyalah hasil kerja kita. Sebab yang bisa kita rasakan dengan mengimplementasikan konsep nerimo ing pandum itu ialah rasa syukur yang ketenangan di dalam hati kita sendiri yang tahu, kita sendiri yang bisa merasakannya. Sehingga kita pun semakin khusyuk dan fokus saat berjuang meraih impian. Hiduplah hari ini. tak perlu tertawan masa lalu, dan jangan terlalu lama terpukau, terpaku, serta risau memikirkan masa depan.

BAB III **BIOGRAFI PROF. DR. H. MUZAKKIR, M.A**

A. Riwayat Hidup dan Pendidikan Muzakkir

Muzakkir memiliki nama lengkap Muzakkir yang artinya orang yang memberi peringatan. Ia dilahirkan di Lhokseumawe pada tanggal 22 Juli 1970. Namun di dalam akte kelahirannya ditemukan tanggal yang berbeda, tanggal 11 Januari 1969. Mengapa demikian? Pada saat itu, untuk masuk sekolah dasar di Aceh, setiap calon siswa diharuskan berusia 7 tahun. Keinginan Muzakkir yang sangat menggebu untuk bisa sekolah ditambah ukuran badan yang memang sudah pantas, akhirnya usianya dimundurkan satu tahun. Jadilah tanggal lahirnya tertulis di dokumen resmi 11 Januari 1969. Ayahnya seorang pegawai Duwane sekarang namanya Bea Cukai. Nama ayahnya adalah Syahrul Nyak Gem. Kampung asalnya Pidie. Sedangkan ibunya bernama Cuk Kartini, asli orang Aceh Timur.

Muzakkir anak bungsu dari dua bersaudara, saudara laki-lakinya bernama Syarifullah Alam yang saat ini tercatat sebagai pegawai di PD Pembangunan Kota Medan. Jarak kelahiran keduanya sebenarnya cukup jauh, lebih kurang 7 tahun. Mungkin inilah sebabnya kelahiran Muzakkir kala itu sangat dinantikan oleh ayah bundanya. Sampai-sampai bundanya sempat bernazar. Sejak kecil beliau telah diajarkan tentang agama oleh kedua orang tuanya, terutama bundanya yang selalu mengajarkan tentang agama kepadanya. Misalnya selalu mengingatkan untuk selalu dekat dengan masjid dan ikut sholat berjama'ah di masjid terutama sholat magrib dan isya.

Muzakkir kecil hidup dalam suasana pendidikan agama yang sangat baik. Bundanya memiliki harapan besar bahkan dapat disebut cita-cita. Ia ingin

anaknya menjadi da'i, ustadz bahkan ulama. "Guru yang mengajarkan agama kali pertama adalah bundaku." tegas Muzakkir. Kemudian ayahnya baik langsung atau tidak langsung. Bahkan ayah telah memberi contoh konkrit bagaimana sejatinya agama diterapkan dalam kehidupan nyata, bukan hanya diucapkan." Kenang Muzakkir.

Dengan bangga Muzakkir menyebutkan bahwa ayahnya hidup dalam kesederhanaan. Kendati bekerja di bea cukai, peluang untuk mengalirnya semua jenis barang ke rumahnya sangat terbuka, minimal apel dari luar negeri, tak sekalipun itu pernah terjadi." Jika sebagian teman-teman ayahnya, hidup dengan harta berlebih, mereka tetap hidup sederhana bahkan sampai akhir hayatnya tak sebuah rumah mungilpun terbeli. Jujur dan sederhana dua kata kunci ajaran hidup yang diwariskan sang ayah kepada abang beradik tersebut.

Muzakkir mengaku tidak mudah untuk mengikuti model hidup ayahnya. "Ayah tak pernah terpengaruh untuk melakukan hal-hal buruk. Menariknya prinsip hidup ayah sangat didukung oleh Bunda". Kenang Muzakkir. Bunda tidak seperti sebagian kecil ibu-ibu yang malah-sengaja atau tidak mendorong suaminya melakukan tindakan tidak terpuji. Untuk menopang kehidupan yang serba sederhana. Bunda ikut mencari uang tambahan dengan cara membuat kue untuk dipasarkan ke warung-warung. Sesekali bunda juga ikut memberikan les memasak bagi sebagian masyarakat, khususnya ibu-ibu dan remaja putri agar produktif. Bundaku sejak kecil juga telah ikut menggerakkan ekonomi kerakyatan, kenang Muzakkir.

Muzakkir menamatkan sekolah dasarnya di SD Pahlawan tahun 1983. Demikian juga pendidikannya di Madrasah Ibtidaiyyah Al-Washliyyah juga

pada tahun yang sama, 1983. Kemudian Muzakkir melanjutkan pendidikannya ke MTsN Medan dan tamat 1986. Sejak kecil, prestasi Muzakkir selalu terbaik. Bukan saja ia menjadi juara dikelasnya. Ia juga memiliki kemampuan khusus. Tidaklah heran jika Muzakkir spesialis pembaca doa di sekolahnya. Biasanya upacara yang diselenggarakan pada hari besar nasional, tugas baca doa akan diserahkan pada Muzakkir. Bagi guru-gurunya saat itu sosok calon ustadz mulai tampak pada diri Muzakkir kecil.

Satu hal yang tidak kalah pentingnya, Muzakkir memiliki keberanian untuk selalu menjawab dan bertanya tentang banyak hal yang berhubungan dengan pelajaran, lebih-lebih pelajaran agama. Tak jarang, belum lagi pertanyaannya selesai disampaikan sang guru, tangannya sudah menjulang untuk menjawab pertanyaan. Ia menjadi anak yang kerap mendapat perhatian para guru, lebih-lebih guru agama. Tentu bukan saja karena kecerdasannya tetapi juga karena akhlaknya.

Lepas menyelesaikan studinya di Madrasah Tsanawiyah Negeri Medan, Muzakkir melanjutkan studinya di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Medan. Sekolah ini termasuk sekolah elit di Kota Medan. Seajar dengan SMANSA (SMA satu). Tidak tanggung-tanggung, Muzakkir masuk di jurusan Fisika. Jurusan paling keren walaupun hal ini lebih merupakan stigma ketimbang fakta. Muzakkir memilih Fisika, karena ia memang ingin jadi pilot. Karena itulah, ayahnya rela berlatih-letih menghantarkan Muzakkir ke Polonia hanya untuk lihat pesawat terbang.

Pendidikannya di MAN ditamatkannya pada tahun 1989. Sudah menjadi rahasia umum, kecuali segelintir siswa saja yang memilih IAIN-SU, umumnya

siswa MAN lebih-lebih jurusan IPA akan memilih perguruan tinggi favorit di Indonesia. Setidak-tidaknya USU. Di sini memang ada persoalan besar dalam konteks sistem pendidikan keagamaan di Indonesia. Ada kecenderungan besar, bahwa lulusan MAN tidak di desain untuk melanjutkan studi ke IAIN-SU. Kalaupun ada itu hanya untuk jurusan agama. Hal inilah yang membuat menteri Agama Munawir Sadzali melahirkan sekolah model yang disebut MAPK (Madrasah Aliyah Program Khusus). Madrasah ini dilahirkan dalam rangka memenuhi kebutuhan perlunya menyiapkan calon ulama yang intelektual dan intelektual yang ulama.

Demikianlah, kendatipun sejak kecil Muzakkir tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sangat agamis, namun tetap saja ia bersikukuh ingin jadi pilot. Walaupun sesekali Muzakkir berdiri di mimbar pada saat Masjid masih sunyi, mencoba-coba untuk jadi Khatib, keinginan kuatnya tetaplah ingin menerbangkan pesawat, menjelajah tidak saja di seluruh nusantara tetapi juga dunia.

Setelah ijazah MAN dipegangnya, bagaikan pucuk dicinta ulampun tiba, Muzakkir membaca pengumuman tentang penerimaan calon pilot. Segera ia siapkan segala berkas yang diperlukan, mulai dari ijazah, KTP, surat lamaran, surat kesehatan dan segala persyaratan yang diperlukan. Bergegas ia menghantarkannya ke Polonia. Bersamanya, ada Mahmud Ilyas, teman satu angkatan yang juga ingin jadi pilot. Apa daya, panitia menolak mereka hanya karena lulusan MAN. Muzakkir tidak putus asa. Ia mempertanyakan larangan itu sembari menjelaskan bidang studinya di MAN. “Jurusan saya Fisika, Pak. Apa bedanya kami dengan lulusan SMAN lainnya.” Tidak tanggung-tanggung,

Muzakkir berani untuk diuji. Akhirnya, panitia memutuskan untuk bertanya ke pusat. Satu jalan terbuka, MAN diizinkan mendaftar untuk ujian pilot. Peristiwa tersebut terjadi pada tahun 1989.

Lebih kurang tiga hari lamanya Muzakkir mengikuti tes itu. Sampailah pada suatu hari tepatnya Senin malam, diumumkan bahwa ia lulus. Tak terbayangkan bagaimana gembiranya Muzakkir saat itu, Di depannya terbayang masa depan yang cerah. Betapa gagahnya ia pada saat menerbangkan pesawat nantinya. Ada banyak bayangan indah berkelebat di pikiran Muzakkir. Apa yang dibayangkannya selama ini hampir menjadi nyata. Tiba-tiba lamunannya bubar. Panitia mengatakan, besok pagi pukul 8 mereka harus berangkat ke Jakarta mengikuti pelatihan yang sesungguhnya. Mereka dinyatakan lulus dan segera menjalani pelatihan.

Muzakkir terkejut. Terbayang wajah bundanya. Apa yang harus dikatakannya. Jam ditangannya sudah menunjukkan jam 11.00 wib. Muzakkir bingung, hatinya gelisah. Khawatir jika bundanya tidak setuju. Ia benar-benar galau. namun tidak ada pilihan lain. Apapun konsekuensinya harus diterima. Ia harus cerita dengan bunda dan ayahnya.

“Bu, dedek lolos jadi Pilot. Besok harus berangkat ke Jakarta. Kita diminta menyiapkan uang sebesar 2 juta rupiah.” Dua juta masa itu bukan jumlah yang sedikit. Uang itu akan digunakan untuk tiket dan keperluan lainnya. Kalimat-kalimat itu tertata dengan rapi, berlafaz jelas. Suara Muzakkir lirih. Tidak tampak wajah gembira dan senang. Wajah bunda tetap sendu dan penuh tanda tanya. Ia mendengarkan kata-kata anaknya. Tapi wajahnya dingin.

Muzakkir terdiam kaku, tak kuasa memaksa. “Dedek, Ibu tak bisa menyiapkan apapun. Waktunya sangat mendesak. Dedek besok harus berangkat, sementara bunda tidak bisa menyiapkan apapun.” Muzakkir tertunduk, ia tahu semua kalimat bundanya hanya mengandung satu arti, “Tak usahlah berangkat”. Ia terdiam, lalu bergegas ke kamarnya. Pupus sudah harapan. Ia harus mengubur cita-citanya menjadi pilot.

Pada saat yang sama, bundanya juga tak berhenti untuk memotivasi Muzakkir untuk melanjutkan studinya di IAIN-SU. Bunda ingin ia tetap menjadi juru dakwah. Menyampaikan ajaran Islam ditengah-tengah umat. Bunda sepertinya tidak melihat jenis kerja yang lain. Seakan tak ada yang lebih baik melainkan menjadi ustadz. Kendati pada mulanya tak menjadikan IAIN-SU sebagai prioritas, Muzakkir akhirnya memutuskan untuk mencoba. “Apa salahnya mencoba”, ia membatin dalam hatinya.

Muzakkir mengikuti tes di USU dan IAIN-SU terserah di mana ia diterima. Hasratnya di USU ia penuhi, dan dorongan bunda untuk ke IAIN-SU juga diikuti. Keberuntungan berpihak pada Muzakkir. Kedua-duanya lulus. Namun ia harus memilih salah satunya. Kuliah di USU atau kuliah di Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadis. Muzakkir sempat bimbang. Ternyata bunda adalah satu-satunya alasan mengapa ia memilih Ushuluddin. Akhirnya dengan mantap ia langkahkan kakinya ke kampus Sutomo. Ia pilih Ushuluddin. Hari itu, Muzakkir seolah-olah kembali kepada habitatnya semula. Menggeluti ilmu agama. Ia kembali ke akar dan karena itulah ia belajar kembali tentang dasar-dasar agama (*ushul al-din*)

Muzakkir adalah Guru Besar dalam bidang Ilmu Tasawuf pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara, Medan. Beliau menyelesaikan pendidikan tinggi Sarjana (S-1) jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin di IAIN Sumatera Utara (1994), program Pascasarjana (S-2) jurusan Pemikiran Islam di IAIN Sumatra Utara (2001), dan S-3 jurusan Aqidah dan Pemikiran Islam/Tasawuf di Universiti Malaya Kuala Lumpur, Malaysia (2009).

Saat ini Muzakkir menjabat sebagai Ketua pada Lembaga Konsultasi Tasawuf Quraini: "*Terapi Hati Meraih Berkah*" Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara, juga aktif sebagai dosen program Pascasarjana Pemikiran Islam UIN Sumatra Utara dan di beberapa Perguruan Tinggi Islam Negeri di Indonesia, serta sebagai pemeriksa luar tesis/disertasi calon sarjana fakulti Jabatan Akidah dan Pengajian Islam Universiti Malaya Kuala Lumpur, Malaysia. Di samping itu Muzakkir juga aktif sebagai penulis di media massa, sebagai penceramah di berbagai instansi pemerintah dan swasta, nasional maupun internasional, dan pada tahun 2018 Muzakkir, diutus sebagai perwakilan sebagai perwakilan untuk kegiatan dakwah sepanjang Ramadhan dan Idul Fitri 1439 H yang berpusat di PPME (Persatuan Pemuda Muslim se-Eropa) *Al-Ikhlās Amsterdam*, Belanda. Beliau juga terlibat sebagai narasumber dan asesor tingkat nasional pada kegiatan pembekalan peserta Sertifikasi Pembimbing Haji/Umroh, konsultan dan pembimbing materi manasik haji dan umroh di beberapa travel perjalanan haji/umroh, sebagai trainer *Diklat Character Building Penguatan Sumber Daya Manusia Berbasis Tasawuf dan Zikir* bagi TNI Polri, Kodam I/BB, Polrestabes Medan dan PT PLN, juga

sebagai trainer tingkat nasional *Spiritual Capital Management* PT Telkom Indonesia serta pemateri pembekalan purnabakti karyawan PT Telkom Indonesia.

Bebberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Muzakkir antara lain adalah:

1. Konsep dan Metode Mengenal Diri Pada Pelatihan IPMD Medan (2005)
2. Praktik Zuhud Dalam Tarekat Naqshabandiyah Qadirun Yahya Ditinjau dari Segi Ajaran Islam (2006)
3. Analisa Terhadap Manfaat Zikir dan Kontemplasi dalam Kehidupan Manusia dalam Perspektif Tasawuf (2007)
4. Pemikiran Tasawuf Jalaluddin Rakhmat (2008)
5. Berpikir Secara Esensi Berdasarkan Kecerdasan Rohani Ditinjau dari Konsep Hikmah dalam Alquran (2009)
6. Peran Kaum Tarekat dalam membangun Kerukunan Umat Beragama di Tanah Batak: Studi Tarekat Naqshabandiyah Serambi Babussalam (2013)
7. Dari Sakral ke Profan: Globalisasi dan Komodifikasi dalam Dunia Spiritual dengan Ilustrasi Tarekat Naqshabandiyah-Khalidiyah Babussalam (2017)
8. Indonesia Sufi in Malay World: A Preliminary Exploration with Reference to Tariqa Naqshabandiyah-Khalidiyah Babussalam (2017)
9. Menjadi Tuan di Rumah Spiritual: Identitas Sosial dan Etnosentrisme Jamaah Suluk Asal Malaysia pada Tarekat Naqshabandiyah-Khalidiyah Babussalam (2018)

B. Karya-Karya Prof. Muzakkir

Adapun karya-karya buku yang telah di publikasin Muzakkir adalah sebagai berikut:

1. Petunjuk Islam: Terapi Keresahan Meraih Berkah (2002)
2. Menjaga Amanah (2003)
3. Islam dan Dinamika Umat (2007)
4. Karena Hidup adalah Amanah (2007)
5. Mengenal Diri Menggapai Ilahi: Studi Dinamika Urban Sufisme Masyarakat Perkotaan (2009)
6. Studi Tasawuf: Sejarah, Perkembangan, Tokoh dan Analisisnya (2009)
7. Wacana Tasawuf: Jalaludin Rakhmat (2010)
8. Jalan Menuju Takwa (2011)
9. Urban Sufisme :Fenomena Orang Kota Mencari Tuhan (2012)
10. Tasawuf:Jalan Mudah Menuju Tuhan (2012)
11. Membumikan Tasawuf (2013)
12. Implementasi Praktik Zuhud (2014)
13. Tuntunan Manasik Haji Dan Umrah: Perspektif Syariah Dan Tasawuf (2016)
14. Menuju Arah Baru Studi Tasawuf Di Indonesia-Didedikasikan Dalam Rangka Pengukuhan Guru Besar Ilmu Tasawuf Pada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam UIN-SU (2016) Serta Memaknai Kehidupan: “Catatan Perjalanan Hidupku Yang Belum Selesai” (2016)

15. Tasawuf Dan Kesehatan: Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati (2018)
16. Tasawuf: Pemikiran, Ajaran, Dan Relevansi Dalam Kehidupan (2018)
17. Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf (2019)

C. Pemikiran Muzakkir

Di dalam Chanel Youtube Tasawuf Qurani Muzakkir menyebutkan pemikirannya yaitu:

1. Segeralah Bertaubat

Setiap manusia itu tentu pernah berbuat dosa dan kesalahan, tetapi dalam hadis Nabi Saw., pernah mengingatkan kita *“Setiap manusia itu (Siapa saja) mereka pasti pernah melakukan kesalahan, mereka punya lembaran-lembaran dosa di masa lalunya, tetapi sesungguhnya sebaik-baik orang yang berbuat kesalahan itu adalah mereka yang mau bertaubat kepada Allah Swt”*.

Kita sangat menyadari betapa tersiksanya seorang manusia itu ketika dia bergelimang dengan dosa. Karena yang namanya dosa itu merupakan energi negatif yang berkembang di dalam diri seseorang yang akan merusak ketenangan jiwanya, dia tidak akan merasa tenang sepanjang perbuatan dosa-dosa itu masih dia lakukan.

Tetapi sebaliknya ketika seseorang berbuat kebaikan maka kebaikan itu akan menjadi energi positif di dalam diri. Sehingga seseorang itu akan merasakan ketenangan, kedamaian, karena kebaikan-kebaikan yang dia lakukan itu akan menentramkan seluruh potensi yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, sejatinya kita inilah yang senantiasa mau bertaubat dan menyesali kesalahan dan kekeliruan yang pernah dilakukan di masa lalu.

Bukankah kita sangat mendambakannya bahwa diakhir kehidupan kita, kita mendapatkan Husnul Khotimah? Akhir kehidupan yang terindah, kita ingin

menjadi wisudawan terbaik diakhir kehidupan kita. Salah satu untuk mendapatkan Husnul Khotimah itu adalah kita orang-orang yang termasuk bertaubat kepada Allah Swt. Allah berfirman dalam QS. A-Baqarah [2]: 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Artinya: “Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran." Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah Swt kepadamu. Sesungguhnya Allah Swt, menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”

Ada 3 syarat yang harus di tempuh ketika mau bertaubat yaitu:

- 1) Mau Menyesali dirinya. Dia menyesali dirinya dan dia malu kepada Allah Swt, bahkan dia berlinang air mata mengibah-iba, memohon kepada Allah Swt, supaya diampuni segala dosa-dosanya.
- 2) Tidak menunda-nunda taubatnya. Karena dia harus sadari bahwa tidak ada yang paling dekat dengan dirinya kecuali kematian.
- 3) Teguh pendiriannya dan Isiqomah. Teguh pendiriannya dan Istiqomah bahwa dia tidak akan pernah mengulangi lagi atas perbuatan dosa yang pernah dilakukan di masa lalunya. Jangankan melakukan perbuatan dosa itu, membicarakannya sajakpun, mendengarkannya sajakpun dia sudah tidak suka lagi apalagi untuk melakukannya dan dia istiqomah selama-lamanya dia tidak akan pernah kembali lagi dalam perbuatan dosa itu.

Allah Swt, berfirman dalam QS. Al-Maidah [5]: 39

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ

رَحِيمٌ ﴿٣٩﴾

Artinya: “Maka barangsiapa bertaubat (di antara pencuri-pencuri itu) sesudah melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah Swt, menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Swt, Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

2. Insan Rabbani

Berdasarkan QS. Ali Imran [3]: 133-134 ada beberapa ciri-ciri Insan Rabbani. Insan Rabbani adalah insan yang takut kepada Allah Swt, mereka memiliki ketaatan yang sejati, malu dan tidak berani melakukan larangan Allah Swt, Identitas Insan Rabbani yaitu:

- 1) Selalu bertaubat kepada Allah Swt, mereka tidak ingin menunda-nunda untuk bertaubat diatas dosa dan kesalahan yang pernah mereka lakukan. Sehingga Insan Rabbani itu berusaha menutupi setiap kesalahan yang dia lakukan dengan selalu berbuat kebaikan.
- 2) Selalu mencari ridho Allah Swt, Mereka takut akan siksa neraka dan mereka membekali dirinya mempersiapkan bekalnya untuk menuju syurga yang penuh dengan kenikmatan dari Allah Swt.
- 3) Orang yang suka berbagi. Mereka yang memiliki rasa kepeduliannya terhadap orang lain. Baik ketika mereka senang, susah, sehat, sakit, kaya dan miskin mereka selalu ingin berbagi ke salehan dan kebaikan kepada orang lain. Kemudian mereka mampu menahan amarahnya, mereka orang yang cerdas emosionalnya, mampu mengendalikan amarahnya, mereka mampu menjaga hatinya dari segala penyakit-penyakit hati yang berbahaya.

- 4) Selalu menebarkan kebaikan. Mereka yang baik dan mampu berbuat kebaikan dimata orang lain dan kebaikannya juga berguna bagi orang lain.

3. Tasawuf Dalam Bekerja

Pada hari ini mau tidak mau, siap atau tidak siap, kita sudah berada pada kondisi yang disebut dengan *Zona Mabuk Teknologi*. Hari ini manusia sudah berselancar di dunia maya, dunia ini seolah-olah ada diujung jari. Ada satu ungkapan dari para peneliti, hari ini kita berada pada kondisi *High Tech, Low Touch*. Kita berada pada kehidupan teknologi yang semakin canggih tetapi di balik itu kita mengalami *Low Touch* (Rendahnya sentuhan Hati), bahkan manusia hampir kehilangan rasa karena manusia dihadapkan kepada mesin-mesin.

BAB IV
KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TASA WUF MENURUT PROF. Dr. H.
MUZAKKIR, M.A

A. Kebahagiaan Dalam Islam

1. Mengutamakan Allah Swt dalam Segala Hal

Kita sepenuhnya sadar bahwa ada zat yang lebih besar yang lebih agung dan Maha segala-galanya. Dialah Zat yang telah menciptakan manusia dan tak ada kebaikan sedikitpun bagi mereka, kecuali beriman dengan segala hal gaib yang disampaikan melalui Rasul-Nya. Hanya orang-orang dengan keimanan kuatlah yang mampu mengimani hal-hal gaib. Perasaan mereka bahagia karena bisa melepaskan diri dari belenggu hawa nafsu, lalu menapaki jalan petunjuk-Nya. Itulah anugerah yang tiada terkira, ketenangan tercipta, damai menyelusup ke dalam jiwa.

Kebahagiaan sejati datang saat kita mampu mengeluarkan sifat-sifat egois sebagai manusia, lalu memasukkan sifat-sifat penghambaan kepada Allah Swt, dengan sebenar-benarnya. Seseorang yang mengutamakan Allah Swt, diatas segala hal, terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan. Gejolak dunia tidak menjadikan guncangan jiwanya. Permasalahan-permasalahan hidup tidak membebani pikiran dan hatinya. Dia tahu betul cara menyikapinya, berikut bertawakal kepada-Nya. Percaya bahwa ada kemaslahatan tersembunyi yang sedang dipersiapkan oleh Allah Swt, untuknya. Dan tentu, Dia tidak memberikan cobaan hidup kepada manusia, kecuali sesuai dengan kemampuan mereka.²³

²³Irja Nasrullah, *Resep Hidup Bahagia Menurut Alquran*, (Jakarta: Alifia Books, 2019), h. 4-5

Artinya: “Allah Swt, tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (QS. Al-Baqarsh [2]: 286)

Beriman kepada hal gaib terkait ketetapan Allah Swt, untuk manusia, menghapus setiap kesedihan yang ada. Menyerahkan segala sesuatu kepada Allah Swt, baik umur, harta, jabatan, maupun masa depan. Semua itu hanya titipan sementara dan manusia tak sedikitpun mampu menolak apa yang telah tertulis di Lauh Mahfuzh.

2. Iman dan Amal Shalih: Kunci Utama Hidup Bahagia

Perlu kita sadari bahwa kehidupan yang baik itu adalah anugerah Allah Swt. Kebahagiaan hati termasuk anugerah ilahi yang diberikan untuk siapa saja yang Dia kehendaki. Kehidupan yang aman, tentram, damai dan sejahtera juga merupakan karunia milik-Nya. Tak ada seorang pun yang mampu memberikan semua kebahagiaan itu kepada kita, dan tidak pula kita mampu menciptakannya. Di dalam Kitab-Nya yang mulia, Allah Swt, mengabarkan tentang kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat bagi para hamba-Nya yang beriman dan beramal shaleh. Inilah janji Allah Swt, dan Dia tidak akan memungkiri janji-Nya.²⁴ Allah Swt, berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: “Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri alasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. An-Nahl [16]: 97)

²⁴Ummu Ihsan dan Abu Ihsan al Atsari, *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2018), h. 3

Allah Swt, akan memberikan kehidupan yang baik di dunia serta balasan yang lebih baik lagi kelak di akhirat bagi siapa saja yang bisa menggabungkan antara iman dan amal saleh. Sebabnya jelas, karena seseorang yang imannya benar dan amalnya sholeh bisa memperbaiki hati dan akhlaknya, hingga dia bisa membenahi urusan dunia dan akhiratnya. Dia mempunyai pijakan dan landasan yang kokoh dalam menerima semua yang terjadi dalam kehidupannya, baik berupa kebahagiaan dan kesenangan ataupun penderitaan dan kesenangan.

Dalam realita kehidupan, kerap kita jumpai dua orang yang mengalami nasib serupa; nasib baik ataupun nasib buruk. Namun, ada perbedaan besar diantara keduanya dalam menerima dan menghadapi nasib tersebut. Pertanyaannya: “Mengapa bisa demikian?” Jawabnya: “Ini karena perbedaan iman dan amal shalih diantara dua hamba Allah Swt, itu.”

Orang yang beriman dan amal shalih, kala nikmat dan kesenangan datang, menerimanya dengan penuh rasa syukur dan menggunakannya di tempat yang semestinya. Maka dia merasakan kebahagiaan, seraya berharap bahwa kebaikan itu langgeng serta penuh berkah. Lebih dari itu, dia berharap mendapat pahala lantaran termasuk hamba yang mensyukuri nikmatnya.

Dalam hatinya hadir sifat qana'ah (merasa cukup) atas rezeki Allah Swt, yakni menyadari semua itu sebagai bagian dari keutamaan dan karunianya yang melimpah. Sungguh, ini merupakan perkara agung nilai dan berkahnya melebihi nikmat itu sendiri. Sebaliknya, dia hadapi keburukan dan kesulitan dengan segenap kemampuan. Dia perkecil keburukan semampunya dan bersabar terhadap apa yang tak mungkin dihindarinya. Maka, setiap kesulitan

berbuah pengalaman dan kekuatan baginya untuk menghadapi berbagai masalah kehidupan. Bersabar dan mengharap pahala atas apa yang dialami menjadikan kesulitan serta derita yang dihadapinya terasa ringan, sampai akhirnya hilang. Lalu ia berganti dengan kemudahan dan kehidupan yang bahagia.

Tidak ada yang dapat membahagiakan jiwa manusia, menyucikan dan menyenangkanya, serta menghilangkan kegundahan dan kegoncangannya melainkan iman kepada Allah Swt, semesta alam. Bila iman telah hilang tidak ada lagi kehidupan. Maka Allah Swt, mengajak kita kepada Iman yang mampu menghidupkan jiwa.²⁵ Sebagaimana firman-Nya:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ ۗ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ ۗ وَأَنَّهُ سَرِيعٌ ۚ
تَحْشُرُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Penuhilah seruan Allah Swt, dan Rasul, apabila dia menyerumu kepada sesuatu yang memberi kehidupan kepadamu, dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nya lah kamu akan dikumpulkan.” (QS. Al-Anfal [8]: 24)

B. Kebahagiaan Dalam Tasawuf

Akhir-akhir ini proyek modernitas yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi oleh sebagian ilmuwan dinyatakan gagal dan hanya melahirkan manusia-manusia robot tanpa jiwa, manusia-manusia yang tak memiliki rasa, manusia yang memiliki makna atau manusia yang kosong (*the hollow man*).

²⁵Ummu Ihsan dan Abu Ihsan al Atsari, *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas*,..., h. 9

Salah seorang pemikir yang sangat lantang mengkritik kemajuan modern adalah Sayyed Hossein Nasr. Menurutnya, manusia modern adalah manusia yang dengan kesadaran sendiri membakar tangan mereka didalam api yang mereka nyalakan sendiri. Mereka adalah manusia-manusia yang telah mengesampingkan Tuhan dalam kehidupannya karena segala persoalan hidup diperoleh dan dapat diatasi dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ilmu pengetahuan dan teknologi tidak saja gagal dalam menyelesaikan seluruh persoalan hidup manusia, malah sebaliknya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat menambah problema-problema baru kehidupan manusia dalam bentuk hilangnya pegangan moral dan orientasi makna hidup. Capaian-capaian yang telah diperoleh manusia berupa penemuan-penemuan yang canggih ternyata tidak menjadikan manusia itu bahagia. Tetap saja ia merasakan ada sesuatu yang kurang dalam hidupnya. Penyakit rohani yang dialami manusia inilah yang disebut dengan kehampaan spiritual. Orientasi hidup manusia yang sangat matrealistis membuatnya mengabaikan nilai-nilai spiritual yang sebenarnya dibutuhkan. Manusia akhirnya mengalami keterasingan jiwa atau mengalami alienasi diri.

Sudah sejak awal bahwa tasawuf untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Akan tetapi, ini menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup di perantauan alam dunia jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati. Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita dari mana kita berasal dan kemana kita akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi kita arah dalam hidup ini.

Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, keberhasilan dan kesehatan jiwa. Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. Hidup sehat meliputi fisik dan jiwa.

1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cerminan jiwa yang tidak sehat. Makanan haram bukan hanya babi dan minuman haram bukan hanya miras, tetapi juga penghasilan yang diperoleh dengan cara yang haram, seperti: hasil curian, dan korupsi. Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan dianjurkan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan, karena mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan juga sejalan dengan gerakan kembali ke alam (*back to nature*).²⁶

2. Kesehatan Jiwa

Selain makanan dan minuman, ibadah seperti shalat, puasa dan zikir juga ikut berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan jiwa. Shalat selain untuk

²⁶Muzakir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h. 8

beribadah ataupun melatih jiwa juga terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan. Misalnya sujud dengan posisi ini lutut yang membentuk sudut yang tepat memungkinkan otot-otot perut berkembang dan mencegah timbulnya lemak (kegemukan) di bagian tengah, menambah aliran darah kebagian atas tubuh terutama kepala (termasuk mata, telinga dan hidung) dan juga paru-paru. Selain Shalat, puasa juga mengandung manfaat bagi kesehatan. Puasa adalah menahan diri dari makanan, minuman, dan berhubungan seks mulai dari waktu imsak sampai magrib. Dengan berpuasa maka fungsi-fungsi tubuh diistirahatkan dan di beri peluang untuk segar kembali. Selama berpuasa kegiatan yang biasa dalam pencernaan dikurangi, sehingga memungkinkan tubuh untuk mengeluarkan bahan-bahan yang tidak berguna serta memperbaiki kerusakan akibat kesalahan pola makan yang berlangsung lama.

Ibadah lain yang berdampak positif terhadap kesehatan adalah Zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah Swt, dengan mengulang-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. Dengan zikir pikiran dan perasaan dapat menjadi tenang, sehingga orang akan hidup sehat, terhindar dari penyakit-penyakit yang biasa timbul dari gangguan jiwa, seperti stres.

Zikir juga akan membentuk akselerasi mulai dari renungan, sikap, aktualisasi sampai memperhatikan alam. Zikir berfungsi untuk memantapkan hati, energi akhlak, terhindar dari bahaya dan terapi jiwa yang semua fungsi tersebut sangat diperlukan oleh manusia sekarang ini yang cenderung mengalami kehampaan dunia.

Tasawuf adalah disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang mengacu pada moralitas bersumber dari nilai Islam. Pada prinsipnya tasawuf bermakna moral dan semangat Islam, karena seluruh ajaran Islam dari berbagai aspeknya adalah prinsip moral. Tasawuf membina manusia agar mempunyai mental itu dan tangguh, sebab di dalam ajarannya yang menjadi sasaran utamanya adalah manusia dengan segala tingkah lakunya. Tasawuf mengajarkan bagaimana rekayasa agar manusia dapat menjadi insan yang berbudi luhur, baik sebagai makhluk sosial maupun sebagai hamba dalam hubungannya dengan Tuhan pencipta alam semesta.

Maka dari itu tasawuf sangat berperan penting dalam mengatasi problem psikologis yang terjadi di era modern ini. Tasawuf menawarkan agar manusia modern kembali pada yang sejati, sebagai fitrah manusia sejak lahir yang di bekali nilai-nilai ruhani atau spiritual dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan jiwa.²⁷

Ketahuiilah bahwa kebahagiaan apa saja, rasa nikmatnya, rasa enaknyanya, dan kelezatannya tergantung pada tuntutan kodratnya. Dan kodrat segala sesuatu adalah apa yang diciptakan karenanya (untuknya). Kenikmatan mata terletak pada pemandangan-pemandangan yang indah. Kenikmatan telinga pada suara-suara merdu. Demikian pula semua anggota badan yang lain juga begitu sifatnya. Nah, kenikmatan hati terutama ialah *makrifatullah*. Karena untuk itulah hati diciptakan.

²⁷Muzakkir, *Hidup Bahagia Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: PustakaMedia Group, 2019), h. 9

Tidak ada sesuatu yang wujud yang lebih agung daripada Allah Swt. Sebab, keagungan segala yang ada adalah karena-Nya. Maka tidak ada pengenalan yang lebih mulia daripada pengenalan terhadap Allah Swt. Tidak ada kenikmatan yang lebih besar daripada kenikmatan mengenal-Nya. Dan tidak ada pandangan yang lebih indah daripada pandangan kepada Hadirat-Nya.

Semua kenikmatan nafsu duniawi tergantung pada nafsu, dan kenikmatan-kenikmatan itu akan berhenti karena kematian. Sedangkan kenikmatan mengenal Tuhan berhubungan dengan hati. Oleh sebab itu tidak akan berhenti karena kematian, karena hati tidak binasa karena kematian, bahkan kenikmatan hati akan semakin besar dan sinarnya semakin benderang, sebab dia telah keluar dari kegelapan menuju terangnya cahaya.²⁸

C. Konsep Kebahagiaan Menurut Muzakkir

Konsep kebahagiaan menurut Muzakkir adalah adanya “10-G” Upaya Hidup Sehat dan Bahagia, yaitu sebagai berikut:

1. Gaya Hidup Sehat (Tidak Merokok, Hindari Miras/Minuman Keras, dan Narkoba)

- QS. al-Baqarah [2]: 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ

يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

²⁸K.H.A. Mustofa Bisri, *Proses Kebahagiaan (Mengaji Kimiya'us Sa'adah Imam Al-Ghazali)*, (Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa, 2020), h. 119-123

Artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah Swt, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah Swt, menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

- QS. an-Nisaa’ [4]: 29

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا ءَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِٱلْبَاطِلِ ءِلَّا أَن تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ

رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu sesungguhnya Allah Swt, adalah Maha Penyayang kepadamu.”

- Nabi Saw bersabda: “Tidak boleh melakukan perbuatan yang membuat mudharat bagi orang lain baik permulaan ataupun balasan.” [HR. Ibnu Majah]
- QS. al-Maidah [5]: 90-91

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطٰنِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keuntungan”

إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيْطٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَاوَةَ وَٱلْبَغْضَاءَ فِى ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلٰوةِ فَهَلْ أَنتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

Artinya: “Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian diantara kamu lantaran (meminum) khamar dan

berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah Swt, dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu).”

2. Gizi yang Halal dan Baik (Halalan Thayyiban), Berimbang, Banyak Makan Buah dan Sayur, Serta Kurangi “3G” (Gula, Garam dan Gurih/Lemak)

- QS. ‘Abasa [80]: 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

- QS. al-Baqarah [2]: 168

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

- QS. al-Maidah [5]: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِء مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

Artinya: “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah Swt, telah rezezikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah Swt, yang kamu beriman kepada-Nya.”

- QS. al-Baqarah [2]: 172

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah Swt, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.”

- QS. al-A’raaf [7]: 31

﴿يَبْنَیْ عَادَمَ خُذُوا زَيَّتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah Swt, tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

- Dari Miqdam bin Ma’di Kitab r.a berkata, Aku mendengar Nabi Saw bersabda: “Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya (lambung). Cukuplah bagi anak Adam mengonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk tempat makan, sepertiga untuk tempat minuman dan sepertiga untuk tempat nafasnya.” [HR. Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah dan Al-Hakim].
- “Lambung (perut) adalah kolam tubuh. Urat-urat seluruhnya bermuara kepadanya, karena itu, jika lambung sehat, maka urat-urat akan tumbuh sehat, jika lambung sakit maka urat-urat akan tumbuh sakit. [HR. Ath-Thabrani]
- “Lambung manusia itu tempatnya segala penyakit, sedangkan pencegahan itu pokok dari segala pengobatan.” [HR. Ad-Dailamy]

3. Gerak Badan, Teratur dan Terukur Sesuai Kondisi Badan dan Usia

(5x Seminggu @30 Menit)

Rasulullah SAW bersabda:

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah Swt, cintai dari pada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah Swt, dan janganlah engkau bersikap lemah.” [HR. Muslim]

Olahraga sangat berguna untuk kesehatan. Dengan berolahraga teratur, terukur dan bersifat aerobik akan memberikan banyak manfaat. Antara lain

mencegah kegemukan dengan segala dampak negatifnya, menguatkan dan lebih mengefisienkan kinerja otot-otot tubuh seperti otot jantung, otot pernafasan, dan otot-otot rangka tubuh, lebih melancarkan aliran darah kedalam sel-sel tubuh, dan pembuangan bahan-bahan sisah dari sel-sel tubuh menjadi lebih baik.

Rasulullah Saw, bersabda gemar melakukan olahraga untuk menjaga kesehatannya, terutama olahraga yang mengandung ketangkasan, konsentrasi dan pengolahan kekuatan fisik. Ada tiga jenis olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw, yaitu berkuda, memanah, dan berenang.

Dari Jabir bin Abdillah r.a. bahwa Rasulullah Saw bersabda, *“Segala sesuatu yang tidak mengandung zikrullah padanya, maka itu adalah kesia-siaan dan main-main kecuali empat perkara, yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah dan mengajarkan renang.* [HR. An-Nasai]

Rasulullah Saw, juga dikenal memiliki kebiasaan berjalan kaki, menganjurkan umatnya untuk berjalan kaki menuju masjid dan juga dianjurkan agar pulang kerumah dari masjid dengan berjalan kaki. Anjuraan tersebut beliau sampaikan dalam beberapa Hadis. Selain paha besar, penghapusan dosa, peninggian derajat, dan cahaya yang sempurna pada hari kiamat, orang yang terbiasa berjalan menuju masjid juga mendapatkan tubuh yang sehat. Perjalanan ke masjid setiap hari pada waktu-waktu tertentu untuk mendirikan shalat telah cukup untuk melatih tubuh, terutama tulang persendian, otot tubuh dan perangkat tubuh lainnya. Kebiasaan berjalan kaki juga dapat meningkatkan fungsi jantung, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan kadar kolestrol dalam tubuh, serta menurunkan tekanan darah, melancarkan pencernaan dan banyak faedah lainnya.

4. Genapkan Tidur 7-8 Jam per Hari

- QS. al-Qashash [28]: 73

وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

- QS. al-Mu'min [40]: 61

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٦١﴾

Artinya: “Allah Swt, lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah Swt, benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.”

- QS. al-An'am [6]: 96

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٩٦﴾

Artinya: “Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah Swt, Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.”

- QS. an-Naba' [78]: 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”

Dalam ilmu perkembangan ilmu medis menyebutkan, salah satu cara paling efektif dalam menjaga kesehatan adalah tidur (istirahat) yang cukup.

Menurut medis, tidur yang cukup sangat membantu penguatan sistem kekebalan tubuh pada manusia. Oleh karena itu, tidur adalah perkara penting dalam keseharian kita. Kurang tidur yang terus menerus kita alami akan menjadikan sistem kekebalan tubuh manusia mengalami kelemahan. Khusus pada orang dewasa, kurang tidur bisa menyebabkan lemahnya kinerja sistem kekebalan tubuh (imun).

Sementara itu tidur yang cukup selain akan sangat membantu kita mengurangi rasa letih dan lesuh juga akan mengurangi perasaan jengkel dan kesal. Sebaliknya akan menstimulasi munculnya perasaan dan pikiran yang positif.

Secara umum, saat tidur yang paling seimbang dan bermanfaat adalah tidur dipertengahan awal malam sampai seperenam terakhir, atau sekitar delapan jam. Dan itulah tidur yang paling seimbang. Ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan Abu Barzah al-Aslami r.a., bahwa beliau menyebutkan: *“Rasulullah Saw membenci tidur malam sebelum shalat isya dan berbincang-bincang yang tidak bermanfaat setelahnya begadang.”* [HR. Bukhari dan Muslim]

5. Giatkan Amal Ibadah, Shalat Berjamaah di Masjid, Dhuha, Tahajjud, Puasa Senin dan Kamis, Mengikuti Majelis Ta'lim, Tadarus dan Tadabbur Alquran

- QS. adz-Dzaariyaat [51]: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: *“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”*

6. Gaul, Silaturahmi dengan Keluarga dan Sahabat, Tidak Hanya Berdiam Diri dalam Kesunyian di Rumah

- QS. an-Nisaa' [4]: 1; *“...Dan (Peliharalah) hubungan silaturahmi. sesungguhnya Allah Swt, selalu menjaga dan mengawasi kamu.”*
- Abdulrahman bin 'Auf berkata bahwa dia mendengar Rasulullah Saw bersabda, *“Allah Swt, Azza wa Jalla, berfirman: Aku adalah Ar-Rahman. Aku menciptakan rahim dan Aku mengambilnya dari nama Ku. Siapa yang menyambungny, niscaya Aku akan menjaga haknya. Dan siapa yang memutusny, niscaya Aku akan memutus dirinya.”* [HR. Ahmad]
- Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: *“Siapa yang suka dilapangkan rezekynya dan dipanjangkan umurnya hendaklah dia menyambung silaturahmi.”* [HR. Bukhari dan Muslim]
- Rasulullah Saw ditanya oleh seorang sahabat, *“Wahai Rasulullah kabarkan kepadaku amal yang dapat memasukkan kesurga”*. Rasulullah Saw menjawab; *“Engkau menyembah Allah Swt, jangan menyekutukannya dengan segala seustu, engkau dirikan shalat, tunaikan zakat dan engkau menyambung tali silaturahmi.”* [HR. Bukhari]
- Dari Durratun Naja binti Abu Lahab r.a., yang berkata; Saya pernah bertanya pada Rasulullah Saw, *“Ya Rasulullah, siapakah yang paling baik diantara manusia?”*. Beliau menjawab: *“(Orang yang*

paling baik diantara manusia) ialah orang yang paling takwa kepada Allah Swt, yang paling banyak menyambung silarrahmi, yang paling banyak menyuruh kepada yang ma'ruf dan yang paling banyak melarang dari perbuatan mungkar di antara mereka.” [HR. Ibnu Hibban di dalam kitab Tsawab dan Baihaqi di dalam kitab Zuhud]

7. Galakkan Hobby, Seperti Rekreasi, Memancing, Memasak, Pelihara Bunga, dan Lainnya

- QS. adz-Dzaariyaat [51]: 20-21

﴿٢٠﴾ وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ﴿٢١﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah Swt) bagi orang-orang yang yakin. Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?”

- QS. Ali Imran [3]: 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah Swt, sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.”

- QS. al-An'am [6]: 11

﴿١١﴾ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ أَنْظِرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ ﴿١١﴾

Artinya: “Katakanlah: “Berjalanlah di muka bumi, kemudian perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu.”

- QS. Ali Imran [3]: 137

قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ
 الْمُكْذِبِينَ ﴿١٣٧﴾

Artinya: “Sesungguhnya telah berlalu sebelum kamu sunnah-sunnah Allah Swt. Karena itu berjalanlah kamu di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana akibat orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul).”

8. Give, Memberi Sesuatu yang Bermanfaat Bagi Orang Lain

- Dari Ibnu Umar bahwa seorang lelaki mendatangi Nabi Saw dan berkata, “Wahai Rasulullah, siapakah orang yang paling dicintai Allah Swt? Dan amal apakah yang paling dicintai Allah Swt?” Rasulullah Saw menjawab: “Orang yang paling dicintai Allah Swt, adalah orang yang paling bermanfaat buat manusia dan amal yang paling dicintai Allah Swt, adalah kebahagiaan yang engkau masukkan kedalam diri seorang Muslim atau engkau menghilangkan suatu kesulitan atau engkau melunasi hutang atau menghilangkan kelaparan. Dan sesungguhnya aku berjalan bersama seorang saudaraku untuk menunaikan suatu kebutuhan lebih aku sukai kepada aku beritikaf di masji ini yaitu masjid Nabawi selama satu bulan. Dan barang siapa yang menghentikan amarahnya, maka Allah Swt, akan menutupi kekurangannya dan barang siapa menahan amarahnya padahal dirinya sanggup untuk melakukannya, maka Allah Swt, akan memenuhi hatinya dengan

harapan pada hari kiamat. Dan barang siapa berjalan bersama saudaranya untuk menunaikan suatu keperluan sehingga tertunaikan keperluan itu maka Allah Swt, akan meneguhkan kakinya pada hari tidak bergemingnya kaki-kaki hari perhitungan.”

[HR. Thabrani]

- Dari Anas r.a., Rasulullah Saw bersabda: “Tidak beriman salah seorang diantara kamu hingga dia mencintai untuk saudaranya apa yang dia cintai untuk dirinya sendiri.” [HR. Bukhari dan Muslim]
- QS. al-Qashash [28]: 77

وَأَبْتَعِ فِي مِمَّا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah Swt, kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah Swt, telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah Swt, tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

- QS. Saba' [34]: 39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ
مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Artinya: “Katakanlah: “Sesungguhnya Tuhanku melapangkan rezki bagi siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya dan menyempitkan bagi (siapa yang dikehendaki-Nya).” Dan barang apa saja yang kamu nafkahkan, maka Allah Swt, akan menggantinya dan Dia-lah Pemberi rezeki yang sebaik-baiknya.”

- QS. ath-Thalaq [65]: 7

لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۗ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا
 آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا



Artinya: “Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah Swt, kepadanya. Allah Swt, tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah Swt, berikan kepadanya. Allah Swt, kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.”

- QS. al-Baqarah [2]: 261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ
 حَبَّةٍ أَذْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ
 لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah Swt, adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah Swt, melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Swt, Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.”

9. Gegana (Gelisah, Galau, Merana), akan Terhindar dengan Menata Hidup, Menata Hati dengan Zikrullah, Selalu Bersyukur dan Sabar, Tidak Banyak Berkeluh-Kesah dan Selalu Berfikir Positif

- QS. ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
 الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt, Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah Swt, lah hati menjadi tenteram.”

- Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah Saw bersabda, Allah Swt berfirman: *“Manakala hambaku berzikir mengingat-Ku dan menyebut nama-Ku dalam dirinya yakni dalam keadaan sendirian, Akupun akan menyebutnya dalam diri-Ku. Dan manakala ia menyebut nama-Ku diantara sekelompok manusia, Aku pun menyebut namanya diantara kelompok yang lebih baik dari kelompoknya. Dan manakala ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Dan manakala ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepah. Dan manakala ia datang kepada-Ku sambil berjalan, Aku akan mendatanginya sambil berlari.”* [HR. Bukhari dan Muslim]

Zikir pada prinsipnya adalah mengingat Allah Swt, dalam setiap keadaan. Tujuannya adalah untuk menjalin ikatan batin antara hamba dengan Allah Swt, sehingga timbul rasa cinta, hormat, dan jiwa *muraqabah* (dekat dan diawasi oleh Allah Swt). Orang yang senantiasa berzikir pada Allah Swt, hati, dan jiwanya akan hidup, akan merasakan ketentraman, ketakwaan, rasa ketergantungan hanya kepada Allah Swt, saja, ia tidak takut terhadap persoalan-persoalan kehidupan, karena ia yakin Allah Swt, akan beserta dirinya mengatasi persoalan tersebut, muncul rasa cinta yang mendalam kepada Allah Swt, perilaku yang baik, sehingga pada akhirnya ia sulit dipengaruhi keadaan sekitarnya yang berdampak negatif.

Adapun orang yang tidak pernah berzikir (mengingat) Allah Swt, maka Allah Swt, akan menjadikan *qarin* (setan) sebagai temannya yang senantiasa hidup berdampingan dan menyertainya. Setan juga mengalir dalam tubuh manusia dan ia akan terjepit dengan bantuan zikir pada Allah Swt, (Hadis Bukhari). Dengan demikian, perbanyaklah mengingat, menyebut Allah Swt, dan menjadikan-Nya sebagai pendamping (kekasih) yang selalu diingat dan dirindu agar hati tetap bersih, jiwa istiqamah, dan jauh dari gangguan (godaan) setan.

Zikir memang penting bagi manusia sepanjang hidupnya, karena manusia dalam hidup ini tidak terlepas dari 4 (empat) keadaan, yaitu:

a. Dalam keadaan taat

Apabila ia selalu taat kepada Allah Swt, pada saat itu, maka akan lahirlah suatu keyakinan bahwa ketaatan yang diperbuatnya merupakan karunia Allah dan dengan taufik-Nya. Dengan keyakinan ini, terhindarlah dari difat *'ujub*, yakni menyadarkan ketaatan itu kepada perbuatan sendiri, karena keyakinan seperti ini merupakan *hijab* dan penyakit yang meruntuhkan pahala amal ibadahnya.

b. Dalam keadaan maksiat

Kalau ia dalam keadaan maksiat, maka dengan zikir kepada Allah Swt, akan dapat membangkitkan kesadarannya untuk memperbaiki keadaan dirinya dengan bertaubat; dan dengan bertaubat ia menjadi manusia yang mencitai Allah Swt, dan Allah Swt, pun mencintainya. Dengan keyakinan ini pula ia sadar bahwa kemaksiatan adalah *hijab* yang melindungi antara dia dan Tuhannya, dan kemaksiatan itu pula akan menjerumuskan ke jurang kebinasaan, terutama karena memperturutkan hawa nafsu.

c. Dalam keadaan memperoleh nikmat

Kalau dia dalam keadaan memperoleh nikmat, apakah harta, pangkat atau kemewah-mewahan lainnya, maka dengan zikir kepada Allah Swt, akan menimbulkan kesadaran untuk mensyukuri nikmat itu; dan dengan demikian, maka nikmat yang ada pada tangannya akan tetap dan bertambah. Sebaliknya, kalau ia lupa atau *kufur* terhadap nikmat, maka ia

sadar bahwa nikmat tersebut akan dicabut dan akan menjadi bencana baginya.

d. Dalam keadaan menderita

Kalau dalam keadaan menderita, maka dengan zikir kepada Allah Swt, timbullah keyakinan bahwa penderitaan pada hakikatnya merupakan cobaan baginya dan ia harus menghadapinya dengan sabar. Dengan sikap sabar, ia yakin kepada Allah Swt, akan memberikan pahala yang berlipat ganda dan akan melepaskan dari cobaan tadi.

Selain itu, zikir memiliki dampak yang positif terhadap sifat dan sikap dalam hidup dan kehidupan manusia di antaranya, yaitu:

- a) Memperlunak hati seseorang sehingga ia cenderung untuk bersedia menerima dan mengikutinya (Ketentuan Allah Swt dan Rasul-Nya)
- b) Membangkit kesadaran bahwa Allah Swt, Maha Pengatur dan apa yang ditetapkan-Nya adalah baik, hanya mungkin manusia yang tidak mampu menangkap hikmah yang terkandung di dalamnya.
- c) Meningkatkan kualitas amal kita, karena Allah Swt, tidak menilai sesuatu perbuatan segi lahirnya saja, tetapi Dia menilainya dari segi motif keikhlasan.
- d) Memelihara diri dari godaan setan, karena setan hanya dapat menggoda dan menipu orang yang lalai kepada Allah Swt.
- e) Memeliharanya dari berbuat kemaksiatan, karena selama ingat kepada Allah Swt, kita akan terhindar untuk melakukan sesuatu yang dilarang-Nya.

10. Gairahkan Hidup Harmonis dengan Pasangan dan Keluarga Besar, Saling Menyayangi, Mencintai, dan Perhatian

- QS. at-Tahrim [66]: 6

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَوْاْ أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ
مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah Swt, terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

- QS. al-Furqan [25]: 74

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang berkata: "Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa.”

- QS. Ibrahim [14]: 40

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾

Artinya: “Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, ya Tuhan kami, perkenankanlah doaku.”

D. Tingkatan-Tingkatan Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr.

H. Muzakkir, M.A

Pemikiran Prof. Dr. H. Muzakkir, M.A ada 3 unsur kebahagiaan, yaitu:

1. Kebahagiaan Jasmani

Dalam hidup tidak ada kesenangan yang tidak diiringi dengan kesusahan, begitu juga sebaliknya kesusahan yang berganti dengan kesenangan. Kebahagiaan merupakan harapan semua orang tanpa terkecuali. Tetapi manusia banyak merasakan kecewa karena itu rasa bahagia itu akan jauh darinya.

Jasmani salah satu faktor dalam mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan jasmani yaitu apabila kita diberikan kesehatan oleh Allah Swt, dan kita harus menjaga kesehatan dengan cara kita rutin dalam berolahraga, menjaga pola makan, menjaga waktu tidur dengan kita tidur cepat dan bangun lebih awal, menghirup udara segar di pagi hari, dan masih banyak lagi yang harus kita lakukan agar kita bisa mencapai hidup sehat. Kesehatan fisik dalam ajaran tasawuf tergantung pada makanan dan minuman. Makanan dan minuman yang dikonsumsi harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan penyakit, dan yang haram dapat mendorong kepada pembentukan karakter yang buruk merupakan cerminan jiwa yang tidak sehat. Makanan haram bukan hanya babi dan minuman haram bukan hanya miras, tetapi juga penghasilan yang diperoleh dengan cara yang haram, seperti: hasil curian, dan korupsi. Selain sehat dan halal, dalam tasawuf makanan dianjurkan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan, karena mengonsumsi sayur-

sayuran dan buah-buahan juga sejalan dengan gerakan kembali ke alam (*back to nature*).²⁹

Terpenuhinya kebutuhan hidup juga salah satu kebahagiaan jasmani. Pemenuhan kebutuhan hidup merupakan unsur paling mendasar sebab manusia adalah makhluk yang tidak abadi dan bergantung kepada ketersediaan sumber daya di luar dirinya. Terpenuhi kebutuhan hidup misalnya seperti kita mempunyai rumah untuk tempat tinggal, kendaraan yang bisa mengantar kita kemanapun kita inginkan, dan mempunyai harta untuk kita membeli kebutuhan kita. Jika ini terpenuhi maka muncullah perasaan kenikmatan dalam hidup yang tidak bisa dipisahkan dengan manusia.

2. Kebahagiaan Rohani

Kebahagiaan sejati bagi manusia bukanlah kenikmatan yang indrawi saja, tetapi berupa kenikmatan yang bersifat ruhaniyah dan Ilahiyah. Kenikmatan ini bisa diraih jika manusia dekat dengan Allah Swt. agar akal dan jiwanya terbimbing, sehingga ia suci dari noda syahwat yang terfokus pada hal-hal duniawi. Kebahagiaan ruhani jika baik hubungannya dengan Allah Swt, baik maka akan bahagialah ruhaninya.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ
بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ
أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan buruk-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari buruk-sangka itu dosa. Dan

²⁹Muzakir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), h. 8

janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah Swt. Sesungguhnya Allah Swt, Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (QS. al-Hujuraat [49]: 12)

Kehampaan spiritual, keringnya jiwa dari kehidupan rohani menjadi sebab sakitnya mental dan jiwa manusia, dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit hati yang menjadi faktor pendorong timbulnya penyakit fisik, akibat menurunnya imunitas. Kehampaan spiritual ini dapat menyebabkan tidak bahagiannya manusia. Di tengah pandemi Covid-19 ini sangat diperlukan imun yang kuat dan stabil, dengan mematuhi prokes secara benar dan penuh kesadaran agar kita tidak terkena virus Covid-19, pola hidup sehat, terutama dengan membangun dan memelihara kehidupan spiritual untuk menjaga imunitas.

Ibnu Sina pakar kedokteran Muslim, pernah mengatakan bahwa dalam menghadapi suasana wabah seperti saat ini dengan pendekatan spiritualitas, “Kepanikan adalah separuh obat dan kesabaran adalah permulaan kesembuhan”. Salah satu fenomena yang sangat terang berkenaan dengan hal ini adalah fakta bahwa era di modern di tengah pandemi ini telah menimbulkan kecemasan, ketakutan, penderitaan, egoisme, depresi, dan kegelisahan. Sebab-sebab kegelisahan itu dapat diklasifikasikan menjadi empat macam yaitu:

1. Karena takut kehilangan apa yang dimiliki
2. Timbulnya rasa khawatir terhadap masa depan tidak dikuasai (trauma akibat imajinasi masa depan)
3. Rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak mampu memenuhi harapan dan kepuasan

4. Banyak melakukan pelanggaran dan dosa.

Problema-problema kejiwaan yang dialami masyarakat modern tersebut bukan saja berakibat pada munculnya berbagai penyakit mental, moral, dan sosial, bahkan juga menjadi salah satu faktor pendorong timbulnya gangguan-gangguan kesehatan pada fisiologi manusia yang berujung pada penyakit-penyakit fisik, seperti jantung, hipertensi, diabetes kolestrol, stroke, asam urat, lever dan lain sebagainya. Jika kita terkena penyakit yang disebutkan diatas maka berkurang pula lah kenikmatan dan kebahagiaan

Disinilah sangat diperlukan nilai-nilai spiritualitas untuk menuju kebahagiaan yang sesungguhnya, diantaranya adalah:

1. Zikrullah

Zikir mengingat Allah Swt, baik secara lisan maupun dengan batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama bagi manusia yang memiliki kehampaan dalam kehidupan saat ini. Ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh sebagai psikoterapi melalui berzikir, yaitu memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, sebagai terapi jiwa, serta tak kalah penting adalah sebagai terapi fisik.

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hati hanyalah Allah Swt, semata. Sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhan penyakit hati dan mendapatkan kebahagiaan. Melakukan zikir sama halnya

dengan menekankan upaya seseorang bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Eksistensi fisik merupakan ekspresi dari keadaan jiwa, ketika fisik terluka maka jiwa akan merasakan perih luka itu. Misalnya luka sayatan yang ada di fisik akan mengganggu ketenangan jiwa. Kesehatan fisik dan kesehatan mental manusia ternyata memiliki keterkaitan, misalnya stres, ternyata tidak hanya mengganggu jiwa, tetapi juga dapat mengganggu susunan saraf, menimbulkan gangguan pencernaan, marah menyebabkan tidak akan mendapatkan kebahagiaan dan mengalami depresi, dan sebagainya.

Dengan demikian, jelas pula bahwa sakit bukan hanya karena campur tangan Tuhan, tetapi karena kesalahan yang diperbuat manusia itu sendiri. Di sini peran zikir memberikan kontribusi yang besar dalam menstabilkan jiwa manusia, zikir dapat mendamaikan jiwa manusia yang stres menjadi tenang, kecemasan menjadi rasa aman, takut menjadi berani, dapat membuat hati menjadi tenang sehingga bernapas jadi teratur, bahkan dapat menimbulkan gelombang otak yang merasa damai dan tenang.

Dapat kita simpulkan fungsi preventif dari zikir, yaitu mencegah untuk berperilaku menyimpang. Sedangkan fungsi kuratifnya berzikir dapat mengobati penyakit jasmani maupun rohani serta dapat memecahkan masalah individu, keluarga dan sosial, fungsi preservatif berbekal diri dekat dengan Allah Swt, dan selalu mengingat-Nya. Maka pengamal zikir akan memahami situasi dan kondisi yang dihadapinya. Zikir juga dapat menyembuhkan penyakit mental seseorang karena adanya alunan nada yang bervariasi dalam

setiap ritual zikir sehingga gelombang suara yang lahir dari zikir terasa indah hingga ke otak membuat pikiran pun jadi tenang.

Sama halnya ketika mendengarkan musik jiwa terasa tentram dan damai, *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”* (QS. ar-Ra’d: 28)

2. Berpuasa

Kesehatan prima haruslah sehat jasmani (fisik), nafsani (kejiwaan) dan rohani (spiritual), mengingat manusia terdiri dari tiga elemen tersebut. Menurut ahli gizi dan nutrisi bahwa puasa merupakan metode yang efektif dan aman untuk detoksifikasi tubuh manusia yang telah digunakan selama berabad-abad untuk menyembuhkan orang sakit.

Puasa membantu tubuh menyembuhkan dirinya sendiri dengan mengistirahatkan semua organ tubuh. Puasa dapat membantu membalikkan proses penuaan jika kita melakukannya dengan benar, dan merasa hidup bahagia. Sistem kekebalan tubuh akan meningkat jika puasa dilakukan dengan teratur. Puasa jika ditinjau dari segi kesehatan adalah membersihkan usus-usus, memperbaiki kerja pencernaan, membersihkan tubuh dari sisa-sisa dan endapan makanan, dan mengurangi kelebihan lemak di perut.

3. Membangun Kesalehan sosial

Membangun kesalehan sosial melalui semangat berbagi dalam bentuk zakat, infak, shadaqah, hibah dan sebagainya. Ketika kita bisa memberikan zakat, infak, shadaqah dan hibah maka hati kita akan menjadi tenang dan damai, dan kita akan menjadi bahagia pula lah dengan melakukan hal tersebut.

Memberikan segala sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain, sesungguhnya hal itu juga membuat hati kita menjadi tenang dan bahagia.

Allah Swt berfirman dalam QS. at-Thalaq [65]: 7)

لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۗ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا
عَاقَبَهُ اللَّهُ لَآ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَّا عَاقَبَهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا



Artinya: “Hendaklah orang yang mempunyai keluasan memberi nafkah menurut kemampuannya, dan orang yang terbatas rezekinya, hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah Swt, kepadanya. Allah Swt, tiak membebani seseorang melainkan (sesuai) dengan apa yang diberikan Allah Swt, kepadanya. Allah Swt, kelak akan memberikan kelapangan setelah kesempitan.” (QS. at-Thalaaq [65]: 7)

4. Menjaga Silaturrahim

Menjaga Silaturahi membangun persaudaraan yang harmonis juga salah satu faktor untuk menuju kebahagiaan. Karena permusuhan akan mengakibatkan terganggunya ketenangan jiwa yang berdampak imunitas menurun dan menyebabkan kita tidak bahagia. Seperti dendam yang berakibatkan hati menjadi mati, mudah tersinggung yang mengakibatkan insomnia (sulit tidur).

Sebaliknya persahabatan yang harmonis itu akan mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan menguatkan tali persaudaraan. Senantiasa membangun nilai-nilai kasih sayang terhadap sesama manusia, saling menyayangi, saling membela, saling membantu, maka terciptala kebahagiaan dalam menjalin silaturahmi.

5. Bersyukur

Selalu bersyukur kepada Allah Swt, dengan bersyukur kepada Allah Swt, kita akan merasakan apa itu kebahagiaan, apapun yang telah diberikan Allah Swt, kepada kita, kita harus mensyukurinya, agar jiwa dan raga kita mendapatkan ketenangan. Selalu bersyukur kepada Allah Swt, dengan cara memaksimalkan pendayagunaan setiap nikmat tersebut di jalan yang benar dan selalu mencari Ridho Allah Swt, Nasehat Saidina Ali bin Abi Thalib, *“Apabila engkau telah diberi dan merasakan nikmat Allah Swt, maka jagalah dan manfaatkanlah nikmat itu dengan baik, karena menyalahgunakan nikmat tersebut akan menyebabkan nikmat itu sirna dan lenyap darimu.”*

Di dalam Alquran disebutkan. *“Dan sedikit sekali hamba-hamba-Ku yang berterimakasih”* (QS. Saba [34] : 13). Orang yang selalu bersyukur, Allah Swt akan menambah dan mendatangkan nikmat yang lain kepadanya, dan selalu merasa bahagia. tetapi orang yang tidak bersyukur, menyalahgunakan nikmat dalam perbuatan dosa, selalu berkeluh kesah.

6. Meyakini Selalu ada Jalan Kemudahan dari Allah Swt

Di balik kesulitan, kita harus meyakini bhwa akan selalu ada jalan kemudahan yang akan diberikan oleh Allah Swt. *Ar-rojaa'* berkata, sikap optimis dan semangat yang tinggi. Bahwa badai akan berlalu, memiliki daya tahan yang tangguh dalam berbagai kesulitan. Tetapi diiringi daya juang yang tinggi, berani dalam menghadapi berbagai kesulitan itu, dengan segala usaha, doa dan penyerahan diri secara totalitas kepada Allah Swt. ini akan membuat hidup tenang dan bahagia. Allah Swt, berfirman dalam (QS. At-Taubah [9]: 129)

فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾

Artinya: “Jika mereka berpaling (dari keimanan), maka katakanlah: “Cukuplah Allah Swt, bagiku; tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakkal dan Dia adalah Tuhan yang memiliki ‘Arsy yang agung.” (QS. At-Taubah [9]: 129)

7. Selalu Tersenyum

Jika bertemu dengan sesama manusia kita di sunnahkan untuk tersenyum, karena tersenyum dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Senyuman yang tulus bisa membantu sistem kekebalan tubuh manusia lebih efektif, dengan adanya rasa rileks dan bahagia.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa analisis konsep kebahagiaan dalam tasawuf menurut Muzakkir adalah sebagai berikut:

1. Konsep kebahagiaan dalam Islam ada dua unsur yang pertama adalah mengutamakan Allah Swt, dalam segala hal. Kebahagiaan sejati datang saat kita mampu mengeluarkan sifat-sifat egois sebagai manusia, lalu memasukkan sifat-sifat penghambaan kepada Allah Swt, dengan sebenar-benarnya. Seseorang yang mengutamakan Allah Swt, diatas segala hal, terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan. Gejolak dunia tidak menjadikan guncangan jiwanya. Permasalahan-permasalahan hidup tidak membebani pikiran dan hatinya. Dia tahu betul cara menyikapinya, berikut bertawakal kepad-Nya. Percaya bahwa ada kemaslahatan tersembunyi yang sedang dipersiapkan oleh Allah Swt, untuknya. Dan tentu, Dia tidak memberikan cobaan hidup kepada manusia, kecuali sesuai dengan kemampuan mereka. Kedua adalah Iman dan amal saleh adalah kunci utama hidup bahagia. Kebahagiaan hati termasuk anugerah ilahi yang diberikan untuk siapa saja yang Dia kehendaki. Kehidupan yang aman, tentram, damai dan sejahtera juga merupakan karunia milik-Nya. Tak ada seorang pun yang mampu memberikan semua kebahagiaan itu kepada kita, dan tidak pula kita mampu menciptakannya. Di dalam Kitab-Nya yang mulia, Allah Swt mengabarkan tentang kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat bagi

para hamba-Nya yang beriman dan beramal shaleh. Inilah janji Allah Swt, dan Dia tidak akan memungkiri janji-Nya.

2. Konsep kebahagiaan dalam tasawuf. Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, keberhasilan dan kesehatan jiwa. Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia.
3. Konsep kebahagiaan dalam tasawuf menurut muzakkir 10G upaya hidup sehat dan bahagia yaitu gaya hidup sehat (tidak merokok, hindari miras/minuman keras, dan narkoba). Gizi yang halal dan baik, gizi yang halal dan baik (halalan thayyiban), berimbang, banyak makan buah dan sayur, seerta kurangi “3g” (gula, garam dan gurih/lemak). Gerak badan (teratur dan terukur sesuai kondisi badan dan usia (5x seminggu @30 menit). Genapkan tidur 7-8 jam per hari. Giatkan amal ibadah, shalat berjamaah di masjid, dhuha, tahajjud, puasa senin dan kamis, mengikuti majlis ta’lim, tadarus dan tadabbur alquran. Gaul, silaturahmi dengan keluarga dan sahabat, tidak hanya berdiam diri dalam kesunyian di rumah. Galakkan hobby, seperti rekreasi, memancing, memasak,

pelihara bunga, dan lainnya. give, memberi sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain. Gegana (gelisah, galau, merana), akan terhindar dengan menata hidup, menata hati dengan izkrullah, selalu bersyukur dan sabar, tidak banyak berkeluh-kesah dan selalu berfikir positif. Gairahkan hidup harmonis dengan pasangan dan keluarga besar, saling menyayangi, mencintai, dan perhatian.

B. Kritik

Diharapkan bagi kita semua agar lebih banyak mencari referensi dan membaca buku, agar dapat lebih memahami tentang Tasawuf, khususnya pada judul skripsi yang di tulis oleh penulis yaitu Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dari para pembaca yang telah membaca skripsi ini terlebih dahulu.

C. Saran

Penelitian ini adalah usaha yang masih terus berproses. Penulis merasa tulisan ini masih jauh dari kata kesempurnaan di sebabkan banyaknya kekurangan yang ada pada penulis. Maka dari itu, penulis mengharapkan masukan dan saran-saran yang sifatnya membangun dari semua pihak agar penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang lebih baik kedepannya dari yang sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farabi Abu Nashr, *Risalah Tanbih 'ala Sabil as-Sa'adah*, (Amman: Universitas Yordania, 1987)
- Al Aziz Saifullah S., 1988, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang)
- Hamim Khairul, 2016, *Kebahagiaan Dalam Perspektif Alquran dan Filsafat*, (Jurnal vol. 13, No 2)
- Hamka, 1988, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas)
- Hasyim Umar, 1983, *Memburu Kebahagaaa*, (Surabaya: Bina Ilmu)
- Husen Yeni Mutia, 2018, *Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam Perpektif Al-Ghazali*, (Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh)
- <https://fpcs.uui.ac.id/blog/2020/07/04/meraih-kebahagiaan-sejati/>
- Ihsan Ummu dan Abu Ihsan al Atsari, *Meraih Kebahagiaan Tanpa Batas*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2018)
- J. Moleong Lexy, , 2014, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung, PT. Remaja Rosdakarya)
- K.H.A. Mustofa Bisri, *Proses Kebahagiaan (Mengaji Kimiya 'us Sa'adah Imam Al-Ghazali)*, (Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa, 2020)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)
- Kholol Akhmad, *Merengkuh Bahagia Perspektif Tasawuf dan Psikologi*, (Malang: UIN Maliki Press, Cet II, 2014)

- Makmur Arif Mandur, 2009, *Tesaurus Plus Indonesia-Inggris* (Jakarta, Anggota IKAPI)
- Masri Ghalib Ahmad dan Nazir Jama' Adam, 1997, *Jalan Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: Lentera)
- Muzakkir, 2016, *Menuju Arah Baru Studi Tasawuf Di Indonesia*, (Medan: Perdana Publishing)
- Muzakkir, 2018, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Prenada media Group)
- Muzakkir, 2018, *Tasawuf Pemikiran Ajaran dan Relevansinya Dalam Kehidupan*, (Medan: Perdana Publishing)
- Najati Usman, 1997, *Alquran dan Ilmu Jiwa, Terj. Ahmad Rofi*, (Bandung: Pustaka)
- Nasrullah Irja, *Resep Hidup Bahagia Menurut Alquran*, (Jakarta: Alifia Books, 2019)
- Sugiyono, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta)
- Suwiknyo Dwi, *Ubah Lelah Jadi Lillah*, (Yogyakarta: Genta Hidayah. 2017)
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1994, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Ayu Wandira
Tempat, Tanggal Lahir : Blok IX, 18 November 1999
Alamat : Dusun VIII, Desa Silau Rakyat, Kec. Sei Rampah
Anak ke : 3 dari 5 Bersaudara

Orang Tua

Ayah : Sartono
Ibu : Sumiati

Riwayat Pendidikan

1. SD : SD Negeri, No. 107445 Kp. Betung
2. SMP : SMP Negeri 3 Dolok Masihul
3. SMA : SMA Negeri 1 Sei Rampah

LAMPIRAN

