

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Bahagia Perspektif Tasawuf Modern Hamka

Dalam bukunya *Tasawuf Modern*, Hamka mengawali pembahasannya tentang kebahagiaan dengan kisah tiga orang sahabat yang berjalan-jalan di sebuah dusun yang ramai dan dipenuhi rumah-rumah indah. Rumah orang kaya, pria terhormat, dan orang kaya. Matahari sudah condong ke barat saat senja menjelang. Beberapa orang pulang kerja dan bersantai di depan halaman rumah bersama pasangan dan anak-anaknya, membaca koran malam di sela-sela tantangan siang dan malam. Banyak mangkuk teh ditata di atas meja. Saat anak-anak bermain kejar-kejaran di halaman rumput yang hijau.

“Betapa bahagianya masyarakat yang tinggal di sini,” ujar salah satu dari tiga peserta tur. Salah satu dari tiga individu yang berangkat berkata, “Ah, jangan tertipu dengan kulit lahir karena dunia ini hanyalah sebuah komedi.” Banyak orang yang tertawa mengalami banyak kesedihan karena, mungkin, ada kepahitan yang tidak disadari banyak orang lain yang tersembunyi di balik senyuman, tawa, dan keindahan alat tersebut. Saat orang mengamati cahaya yang menyala-nyala di tengah cuaca panas di lapangan terbuka, mereka sering salah mengartikannya sebagai air. Ketika dia tiba, yang dia lihat hanyalah pasir. Banyak situasi dimana rahmat dilihat dari luar tetapi didalam sebenarnya laknat.<sup>107</sup>

Dari ilustrasi tersebut, Hamka memberikan pesan bahwa semua manusia menginginkan bahagia, bukan sekedar mengetahui arti bahagia, tetapi merasakan bahagia itu sendiri. Namun pandangan manusia mengenai bahagia sangat beragam, sehingga beragam pula kesimpulan setiap orang dalam mengartikan bahagia. Seperti cerita di atas bahwa ada yang mengatakan bahagia terletak pada harta-benda dan keluarga. Ada juga yang mengatakan bahwa bahagia ada pada hati yang tenang. Dan ada juga yang tidak berkata apa-apa karena masih bingung mengenai arti bahagia itu sendiri. Hamka

---

<sup>107</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 9-10.

mengatakan “*kalau kita perturutkan, bahagia itu mempunyai kaidah sebanyak orang, sebanyak penderitaan, sebanyak pengalaman, sebanyak kekecewaan.*”<sup>108</sup>

Dalam al-Qur’an banyak ayat-ayat yang membahas mengenai bahagia maupun celaka, diantaranya dalam Q.S Hud ayat 105, menerangkan:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ { ١٠٥ }

Artinya: “*Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Nya. Maka, di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia.*” {Q.S Hud [11] : 105}.

Dalam Tafsir al-Azhar, Hamka menganalogikan hal ini dengan para siswa atau mahasiswa yang berdebar-debar menunggu keputusan kelulusan mereka. Akankah lulus dan diterima atau gagal dalam ujian dan masa depannya menjadi gelap. Menunggu keputusan nasib di akhirat kelak lebih mendebarkan daripada menunggu keputusan kelulusan tersebut. Manusia hanya memiliki kemampuan untuk memperkirakan bagaimana nasib mereka akan berjalan: apakah mereka akan diterima dengan baik dan mendapat ampunan atas apa yang mereka lakukan atau sebaliknya.

Oleh karena itu, kita sebagai manusia hanya dapat merencanakan apa yang baik atau apa yang kita inginkan di dunia ini, dan hanya Allah Swt yang dapat membuat keputusan akhir.<sup>109</sup> Sehingga konsep bahagia Hamka ini lebih tepat dikatakan dengan “Merencanakan bahagia”. Ini sesuai dengan konsep dasar akidah Islam yaitu bahwa manusia tugasnya adalah merencanakan dan berpikir, sedangkan yang menentukan dan memastikan hanyalah Allah Swt. Artinya manusia harus berusaha dan berikhtiar semaksimal mungkin untuk menempuh jalan dan sebab-sebab menuju bahagia dan menjauhi sebab-sebab yang membuat celaka, sehingga dengan izin-Nya tercapailah bahagia dan terhindarlah celaka.

<sup>108</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 11.

<sup>109</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5* (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.), 3547.

Kemudian sebagaimana yang telah dijelaskan, bahwa bahagia dalam Islam ialah seseorang yang seimbang dalam urusan dunia dan akhirat-nya, memenuhi kebutuhan fisik dan rohaninya, serta mampu bersikap adil baik sebagai individu dan dalam masyarakat. Konsep ini sangat sesuai dengan apa yang diperintahkan di dalam al-Qur'an, yaitu mencari pahala sebagai bekal terbaik menuju kebahagiaan sejati di akhirat, namun dengan tidak melupakan keperluan selama hidup di dunia.

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا  
 أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ {٧٧}

Artinya: “Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.” {Q.S al-Qasas [28] : 77}.

Hamka dalam menafsir ayat tersebut, mengatakan bahwa harta benda dan materi sebagai anugerah Allah, semuanya dipergunakan untuk membina hidup di akhirat kelak. Menafkahkan rezeki tersebut di jalan-Nya dan berbuat baik dengan harapan bekas amal kebaikan tersebut memperoleh ganjaran pahala terbaik di sisi-Nya kelak. Kemudian Hamka melanjutkan bahwa kebutuhan hidup di dunia juga jangan dilupakan, seperti tinggal di rumah yang baik dan memakai kendaraan hingga diberi puncak kebahagiaan yaitu istri yang setia. Kemudian berbuat baik kepada sesama berarti berbuat *ihsan* kepada masyarakat, menjalin hubungan baik dengan sesama, berkata lemah lembut, menolong fakir miskin, berhati yang lapang, sebagaimana kita berbuat *ihsan* kepada Allah dalam hal ibadah dan menyembah serta *ihsan* kepada diri sendiri dengan memperbaiki budi dan akhlak, memperteguh pribadi, meningkatkan mutu diri sehingga berguna dalam pergaulan masyarakat <sup>110</sup> Dari ayat tersebut

<sup>110</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 7* (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.), 5376.

menjadi tolak ukur bahwa kehidupan akhirat disebutkan terlebih dahulu sebagai tujuan dan prioritas utama. Segala kebaikan di dunia ditujukan sebagai bekal persiapan untuk memperoleh bahagia di akhirat nanti.

Kemudian apabila mengikuti tafsir Hamka tersebut, bahwa puncak bahagia di dunia memiliki istri yang setia. Hal ini sesuai dengan sebuah hadis Nabi Saw yaitu:

أَرْبَعٌ مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ أَنْ تَكُونَ زَوْجَتُهُ صَالِحَةً وَأَوْلَادُهُ  
أَبْرَارًا وَخُلَطَائُهُ صَالِحِينَ وَأَنْ يَكُونَ رِزْقُهُ فِي بَلَدِهِ

Artinya: “Empat macam dari kebahagiaan manusia, yaitu istri yang salehah, anak yang berbakti, teman-temannya adalah orang-orang yang baik, dan mata pencahariannya berada dalam negaranya sendiri.” (HR. Dailami).<sup>111</sup>

Demikian juga dalam hadis lain yang mengisyaratkan tentang bahagia di dunia dengan redaksi yang berbeda sebagai berikut:

عن عبيد الله بن محسن الأنصاري الخطمي رضي الله عنه مرفوعاً: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ  
آمِنًا فِي سَرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدَافِيرِهَا

Artinya: Dari ‘Ubaidillah bin Miḥṣan Al-Anṣārī Al-Khathmi raḍiyallāhu ‘anhu- secara marfu’, “siapa di antara kalian yang berada di waktu pagi dalam keadaan aman di tempat tinggalnya, sehat jasmaninya, dan memiliki makanan untuk hari itu, maka seakan-akan seluruh dunia ini telah diberikan kepadanya.” (Hadis Hasan - Diriwayatkan oleh Ibnu Mājah).<sup>112</sup>

Dengan demikian semua saling berkaitan, merasa aman dan tenteram apabila tempat tinggal telah ada, badan sehat, dan makanan cukup untuk sehari tidak kurang hingga menimbulkan ketenteraman jiwa. Hal ini menjadi bekal pertama bahagia di dunia menuju tahapan-tahapan bahagia selanjutnya hingga mencapai bahagia yang sejati.

<sup>111</sup> Ahmad Zuhri Adnan, “Khutbah Jumat: Empat Ciri Hidup Bahagia dan Cara Meraihnya”, NU Online Jabar, 27 November 2020, <https://jabar.nu.or.id/khutbah/khutbah-jumat-empat-ciri-hidup-bahagia-dan-cara-meraihnya-uEq56>.

<sup>112</sup> Ensiklopedia Hadis-Hadis Nabi, <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/5840>

## 1. Tingkatan Bahagia

Menurut Hamka, kebahagiaan dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis: kebahagiaan lahiriah, kebahagiaan batin, dan kebahagiaan hakiki.

### a. Kebahagiaan Lahiriah

Kebahagiaan lahiriah berkaitan dengan aspek fisik dan material, Setiap manusia akan menikmati kebahagiaan bila setiap indera atau bagian fisik tubuhnya sesuai dengan kodratnya, seperti kesehatan, kemakmuran, dan kenyamanan hidup.

### b. Kebahagiaan Batin

Kebahagiaan batin, atau kebahagiaan yang dialami dalam pikiran, hati, dan wilayah pikiran, dikaitkan dengan keadaan mental dan emosional. Kemampuannya memahami jati diri, hak, dan tanggung jawab dalam hidup merupakan salah satu ciri yang dimilikinya, meliputi perasaan damai, syukur, dan kedekatan spiritual.

Hamka menguraikan beberapa cara untuk mencapai kebahagiaan batin, yang dapat diringkas sebagai berikut:

1) **Ilmu dan Penyucian Diri:** Hubungan antara ilmu dan kebahagiaan telah dibahas panjang lebar oleh filsuf-filsuf seperti Socrates dan Plato. Menurut Hamka, ilmu adalah kunci kebahagiaan. Orang yang berilmu tinggi namun tidak bahagia menunjukkan bahwa ilmunya belum cukup dalam atau belum diterapkan dengan baik.

2) **Memiliki Teman yang Baik:** Teman yang baik dan cocok dapat mendukung kebahagiaan seseorang. Lingkungan yang positif dapat menularkan kebaikan dan mendorong pertumbuhan pribadi. Menjalani persahabatan dengan individu yang baik memiliki dampak besar terhadap kualitas pikiran seseorang. Hubungan ini membentuk kepercayaan dan keyakinan dalam kualitas pikiran kita. Oleh karena itu, untuk menjaga kebersihan jiwa, sangat penting untuk berhubungan dengan orang-orang yang memiliki

karakter yang baik karena mereka menjadi contoh dan inspirasi untuk melakukan hal-hal yang baik.

- 3) **Berpikir dan Bekerja:** Berpikir secara mendalam dan bekerja atau berkarya adalah cara untuk menemukan nilai diri dan memberikan kontribusi kepada diri sendiri dan lingkungan. Berpikir dapat melahirkan kebijaksanaan, yang merupakan sumber kebahagiaan individual maupun sosial. Kemudian seseorang harus sungguh-sungguh bekerja sesuai perannya. Kualitas kerja yang baik dan berkualitas akan meningkatkan nilai yang dimiliki seseorang. Kerja bukan hanya soal karir yang menghasilkan uang, tetapi juga aktivitas yang memberi makna dan nilai diri.
- 4) **Introspeksi Diri:** Introspeksi atau muhasabah adalah proses mengevaluasi diri untuk menyadari kekurangan dan memperbaiki diri. Menyadari bahwa kita bukanlah makhluk yang sempurna. Ini penting karena manusia tidak sempurna dan selalu memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki. Bisa dilakukan sendiri ataupun melalui sahabat yang baik. Jalinus ath-Thabib sebagaimana yang dikutip Hamka mengatakan “*karena segala manusia cinta akan dirinya, tersembunyilah baginya aib diri itu. Tidak kelihatan olehnya walaupun nyata. Kecil dipandanginya walaupun bagaimana besarnya.*”<sup>113</sup>
- 5) **Qanā’ah:** *Qanā’ah* adalah kemampuan untuk mencukupkan diri dengan apa yang dimiliki. *Qanā’ah* adalah tiang kekayaan yang hakiki. Hal terpenting dalam sifat *qanā’ah* merupakan mencukupkan diri terhadap sesuatu yang menjadi kebutuhan bagi dirinya dan bukannya menjauhi keduniaan sama sekali, namun menerima apa adanya. Hamka menyebutkan lima komponen *qanā’ah*: dengan senang hati menerima apa yang ada; dan

---

<sup>113</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 168.

meminta tambahan yang sesuai kepada Allah dan mengerahkan upaya; dan sabar menerima rezeki Allah; dan bertawakal kepada Allah; serta menghindari tertipu oleh tipu daya dunia..<sup>114</sup> Rasulullah saw. bersabda : “*Qanā’ah* itu adalah harta yang tak akan hilang dan pura (simpanan) yang tidak akan lenyap” (HR. ath-Thabrani dalam kitab al-Ausath dari Jabir).<sup>115</sup>

- 6) **Tawakal** : Tawakal adalah sikap pasrah kepada Allah Swt setelah berusaha maksimal. Apabila seseorang berusaha menghindari kemelaratan, baik untuk dirinya sendiri, harta benda, atau anak keturunannya, termasuk dalam tawakal. Kedua sikap batin ini; *qanā’ah* dan tawakal dapat membuat seseorang segera bahagia tanpa harus menunggu pencapaian yang lebih besar.

رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا { ٩ }  
وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا { ١٠ }

Artinya : (Dialah) Tuhan timur dan barat, tidak ada tuhan selain Dia, maka jadikanlah Dia sebagai pelindung. Dan bersabarlah (Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan dan tinggalkanlah mereka dengan cara yang baik. {Q.S al-Muzammil [73] : 9-10}.

Tawakal yang sebenarnya berarti menyerahkan segala sesuatu, upaya, dan pilihan kepada Allah Swt. Lawan dari tawakal adalah sia-sia.<sup>116</sup> Bertawakal kepada Allah Swt berarti mengabdikan sepenuhnya kepada-Nya dan tidak mempertanyakan atau tidak setuju dengan pilihan-pilihan-Nya mengenai alam semesta dan segala isinya. Hal ini merupakan wujud ketaatan manusia yang otentik, dimana perbuatan dilakukan dengan menyerahkan sepenuhnya dan pilihan akhir kepada Allah Swt.

<sup>114</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 257.

<sup>115</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 268.

<sup>116</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 285-286.

### c. Kebahagiaan Hakiki

Kebahagiaan hakiki merujuk pada pemenuhan eksistensial dan pencapaian makna hidup sejati. Karena bahagia sepenuhnya ada dalam diri seseorang, semua situasi eksternal dan internal tidak lagi mempengaruhinya. Menurut Hamka, puncak kebahagiaan terletak pada pengetahuan (*ma'rifah*) dan ketaatan kepada Sang Pencipta, yaitu Allah Swt, serta kesabaran dalam menghadapi cobaan-Nya. Bagi Hamka, kebahagiaan melibatkan pemberdayaan akal (hati dan pikiran). Ini sangat penting karena akal memiliki kemampuan untuk membedakan yang baik dan buruk dan berfungsi sebagai standar untuk semua hal. Oleh karena itu, kesempurnaan akal adalah syarat untuk kebahagiaan yang sempurna karena agama berfungsi sebagai panduan bagi akal manusia.<sup>117</sup>

*Ma'rifatullāh* yang Hamka kemukakan sejalan dengan pandangan al-Attas mengenai adab atau kesopanan, yang bermakna menempatkan segala sesuatu pada posisi yang seharusnya. Berdasarkan fitrahnya, menurut al-Attas, manusia merupakan makhluk yang mengakui kehambaan kepada Tuhan melalui akal rasionalnya, sebagaimana yang dinyatakan dalam perjanjian primordial atau *mithāq*. Oleh karena itu, tanda beradab sebenarnya seseorang adalah mampu meletakkan segala sesuatu sesuai kadarnya, yaitu penghambaan, ketaatan, dan lain-lain.<sup>118</sup>

Orang beradab senantiasa mengikuti teladan Nabi Muhammad Saw dalam segala hal. Oleh karena itu, *ma'rifatullāh* (mengenal Allah) sebenarnya sudah dimiliki bagi siapa saja sebelum dilahirkan ke dunia ini melalui perjanjian primordial atau *mithāq*. Akan tetapi, pada waktu manusia lahir ke dunia dan dipengaruhi oleh hawa nafsu

<sup>117</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 25-27.

<sup>118</sup> Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Islam dan Sekulerisme*, trans. oleh Khalif Muamar, 2 ed. (Bandung: Institut Pemikiran Islam dan Pembangunan Insan, 2010), 174.



dan sifat kemanusiaannya, sering kali lupa akan tujuan utamanya, yaitu untuk beribadah kepada Allah Swt.<sup>119</sup>

Dengan demikian, pandangan Hamka mengajarkan bahwa setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda dalam memahami konsep bahagia. Bagi Hamka, bahagia berasal dari akal, berdasarkan tingkatannya yang bervariasi sesuai dengan kualitas derajat masing-masing individu. Menurutnya, mereka yang mampu menggunakan akal dengan baik adalah orang-orang yang paling bahagia. Hamka juga mengajarkan bahwa kebahagiaan tersebut dapat ditemukan dalam setiap diri manusia.

Kebahagiaan paling tinggi menurut Hamka ialah memahami Allah (*ma'rifatullāh*) dengan kepastian yang benar-benar meyakinkan (*ḥaqq al-yaqīn*). Ini dianggap sebagai puncak kebahagiaan, kenikmatan, dan kelezatan yang Hamka istilahkan sebagai kebahagiaan sejati atau utama. Karena menurutnya, kebahagiaan yang sejati adalah mengenal Allah atau *ma'rifatullāh*, maka cara utama untuk mencapainya adalah dengan memanfaatkan akal secara optimal.

Hamka menegaskan bahwa ketiga jenis kebahagiaan ini saling berkaitan. Untuk mencapai kebahagiaan batin, kebahagiaan lahiriah harus terpenuhi terlebih dahulu. Begitu juga, kebahagiaan hakiki dapat dicapai apabila kebahagiaan lahiriah dan batin sudah terpenuhi. Kebahagiaan lahiriah saja tidak menjamin kebahagiaan batin dan hakiki, yang menjelaskan mengapa individu yang sukses secara material seringkali masih merasa tidak bahagia atau mengalami stres.

Sebagai ilustrasi, banyak selebriti dengan kekayaan dan ketenaran yang tetap mengalami tekanan mental. Ini menunjukkan bahwa kebahagiaan lahiriah tidak cukup untuk memastikan kebahagiaan batin dan hakiki. Sebaliknya, pencapaian kebahagiaan batin sering kali diikuti oleh kebahagiaan lahiriah. Hamka juga memperingatkan bahwa klaim

---

<sup>119</sup> Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Konsep Pendidikan dalam Islam*, 3 ed. (Bandung: Mizan, 1990), 58.

pencapaian kebahagiaan hakiki tanpa pemenuhan kebutuhan lahiriah dapat menyebabkan ketidakstabilan. Orang yang merasa telah mencapai tingkat spiritual tinggi mungkin tergoda untuk mengejar keuntungan material jika kebutuhan lahiriah mereka belum terpenuhi. Dalam era media sosial, banyak individu yang menciptakan citra kebahagiaan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Oleh karena itu, penting untuk membedakan kebahagiaan yang sejati dari kebahagiaan yang hanya tampak dari luar.

## 2. Unsur-Unsur Bahagia

Dalam pandangan Hamka, kebahagiaan dapat dicapai melalui perhatian terhadap dua aspek utama yaitu aspek material dan aspek immaterial.

### a. Unsur Material

Aspek material kebahagiaan melibatkan kesehatan badan dan jiwa. Kesehatan badan dianggap sebagai syarat awal untuk kebahagiaan, karena tanpa tubuh yang sehat, jiwa tidak akan optimal berfungsi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik adalah prioritas utama.

1) **Kesehatan Badan:** Kesehatan badan sangat berimplikasi kepada kesehatan jiwa. Diperlukan untuk memastikan optimalisasi fungsi jiwa. Pola hidup sehat, termasuk istirahat yang cukup dan konsumsi makanan bergizi, sangat penting. Hamka menjelaskan beberapa ikhtiar untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani yaitu dapat diringkas sebagai berikut, *pertama*, membiasakan diri untuk tidak memakai obat atau alat penguat badan, *kedua*, tidak meminum minuman keras dan memabukkan, *ketiga*, konsisten dalam menjaga kesehatan, *keempat*, mengendalikan hawa nafsu, *kelima*, cepat tidur dan cepat bangun, *keenam*, menghirup udara segar setiap pagi, *ketujuh*, membiasakan diri makan secukupnya dan sesuai selera, *kedelapan*, berpuasa rutin setiap bulan, *kesembilan*, olahraga atau minimal melakukan pergerakan setiap hari, *kesepluluh*, mandi

rutin setiap pagi, *kesebelas*, membiasakan diri berjalan kaki minimal 30 menit setiap hari.<sup>120</sup>

- 2) **Kesehatan Jiwa:** Melibatkan menjaga pikiran dan hati agar tidak tercemar oleh hal-hal yang merusak. Pikiran yang jernih dan hati yang bersih akan mempengaruhi pandangan hidup dan tindakan seseorang. Cara menjaga kebahagiaan jiwa yaitu senantiasa menuntut hikmah dan ilmu demi mempertinggi mutu diri dan kesucian diri. Hamka juga menekankan pentingnya kesehatan jiwa dengan menyatakan bahwa menjaga pikiran dari hal-hal yang merusak dan menjaga hati dari kegelapan adalah kunci untuk hidup yang terarah. Kedua aspek ini saling mempengaruhi dan tidak bisa hanya salah satu yang sehat.

Pendapat Hamka tentang kesehatan jiwa sejalan dengan pandangan Abdul Aziz el-Qussy tentang kesehatan mental, menyatakan bahwa kesehatan mental melibatkan integrasi jiwa yang tenteram, meridhoi, dan diridhoi. Hal ini mencakup kebebasan dari gangguan dan penyakit jiwa, kemampuan untuk beradaptasi, menghadapi tantangan dengan baik, serta keserasian fungsi-fungsi jiwa. Individu juga merasa memiliki nilai, bermanfaat, dan bahagia, serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.<sup>121</sup>

Hamka mengemukakan pentingnya keseimbangan antara kesehatan jiwa dan badan. Menurutnya, ketika jiwa dalam keadaan sehat, cahaya kesehatan itu akan tercermin dalam penampilan fisik yang memancarkan cahaya gemilang, berasal dari sukma yang tidak terganggu. Begitu pula dengan kesehatan badan, yang dapat membuka pikiran, meningkatkan kecerdasan, dan mempengaruhi kebersihan jiwa seseorang secara positif.

<sup>120</sup> HAMKA, *Tasawuf Moderni*, 341-342.

<sup>121</sup> Batubara dkk., "Revitalisasi Filsafat Kebahagiaan Buya Hamka Sebagai Respon Terhadap Fenomena Mental Distress di Indonesia," 11-12.

Sebaliknya, gejala ruh yang sakit, seperti kemarahan, kesedihan, atau kejengkelan, akan terlihat secara fisik dalam bentuk gemetar dan mata merah. Terlebih lagi, ketika tubuh sakit, jiwa juga terkena dampaknya; kecerdasan menjadi lamban dan berhenti bekerja secara teratur. Menjaga kesehatan seseorang diperlukan untuk mengendalikan perkembangan penyakit mental dan fisik seperti:

**a) Bergaul Dengan Orang-Orang yang Budiman**

pertemanan memengaruhi cara berpikir seseorang dan membantu membentuk opini seseorang.<sup>122</sup> Maka dari itu, bersama orang-orang berbudi diperlukan untuk menjaga kebersihan jiwa.

**b) Membiasakan Pekerjaan Berpikir**

Untuk menjaga kesehatan jiwa, otak harus diasah setiap hari dengan latihan-latihan berpikir, agar tidak dihindangi penyakit bingung. Dari kekuatan berpikir dapat menghasilkan *hikmah* (kebijaksanaan). Kemudian pemikir yang berpengalaman akan mampu mengambil kesimpulan dari setiap perkara yang dihadapinya. Pikiran-pikiran yang cemerlang harus terus ditambah dengan ilmu sehingga membuka tabir rahasia yang belum pernah didengar dan dilihat orang.<sup>123</sup>

**c) Menjaga Syahwat dan Marah**

Syahwat dan marah harus dikendalikan untuk menjaga batin tetap sehat. Keduanya merupakan senjata pertahanan bagi diri namun keduanya bisa menjadi senjata pemusnah apabila tidak dapat dijaga dan dikendalikan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Pengendali syahwat dan marah adalah akal dan batas penjagaannya adalah sabar.<sup>124</sup>

<sup>122</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 162-163.

<sup>123</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 164-165.

<sup>124</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 165-167.

**d) Bekerja Dengan Teratur dan Menimbang Sebelum Mengerjakan**

Sebelum melakukan pekerjaan, haruslah menimbang manfaat dan mudarat pekerjaan tersebut agar tidak menghasilkan pekerjaan yang sia-sia.<sup>125</sup>

**e) Mengoreksi Aib Diri Sendiri**

Menyelidiki aib sendiri adalah satu cara untuk mencapai kemuliaan dan ketinggian diri, karena menggali kesalahan diri dapat menyingkirkan diri dari keburukan dan kehinaan.<sup>126</sup>

**b. Unsur Immaterial**

Hamka menjelaskan empat kondisi batin yang penting menuju kebahagiaan, yaitu:

- 1) ***I'tiqād* yang Bersih:** Keyakinan atau prinsip yang kuat dan tidak mudah terpengaruh atau memegang teguh prinsip atas apa yang diyakini sebagai benar adalah penting. Berarti memiliki keyakinan yang benar dan murni, sesuai dengan ajaran agama sebagai pedoman berisi petunjuk arah dan tujuan hidup. *I'tiqād* yang benar, membuat seseorang kokoh dalam mempertahankan kebenaran yang diyakininya..<sup>127</sup>
- 2) **Yakin:** Keyakinan yang lebih dalam daripada *i'tiqād*, didasarkan pada pengetahuan dan dalil yang kuat. Yakin lebih khusus daripada *i'tiqād*, karena yakin merupakan hasil dari proses penyelidikan atau pemahaman yang mendalam terhadap suatu keyakinan. Oleh karena itu, setiap keyakinan adalah *i'tiqād*, tetapi tidak setiap *i'tiqād* dapat disebut keyakinan. Keyakinan akan tumbuh dan kuat ketika didukung oleh dalil atau bukti yang mendukungnya. Secara umum, *i'tiqād* pertama kali muncul

<sup>125</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 167-168.

<sup>126</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 168-171.

<sup>127</sup> HAMKA, *Tasawuf Moderni*, 58.

melalui kontemplasi atau pikiran yang mendalam, seperti mempertimbangkan makna hidup. Dari pemikiran tersebut, seseorang kemudian mencapai suatu pandangan atau kesimpulan yang menjadi keyakinannya. Keyakinan ini menjadi kuat dan kokoh seiring waktu. Keyakinan yang teguh ini dikenal sebagai *i'tiqād*, dan keyakinan yang jelas ini dapat membawa manusia menuju kehidupan yang bahagia.<sup>128</sup> Maka dari itu, memiliki *i'tiqād* yang bersih penting demi membentuk mentalitas spiritual seseorang. Karena *i'tiqād* yang bersih, menjadi pedoman bagi seseorang untuk membedakan antara benar dan salah, serta memahami apa yang diperintahkan dan yang dilarang dalam agama. Tingkat keyakinan dalam epistemologi Islam adalah *'ilmul yaqīn*, *'ainul yaqīn*, dan *haqq yaqīn*. *Ilmu yaqīn* diartikan sebagai ilmu yang diperoleh dari pendapat-pendapat yang terbentuk setelah diperolehnya bukti-bukti yang cukup. *Haqqul yaqīn* muncul apabila telah terdapat dalil dan pengalaman yang cukup. Kemudian *ainul yaqīn* setelah memperoleh *haqqul yaqīn* dan kemudian melihatnya sendiri. Tingkat jaminan tertinggi adalah ini. Misalnya menurut *ilmu yaqīn*, kita menganggap tanah Mekkah itu nyata. Kabar yang terus-menerus kita dengar menjadi penyebabnya. Selanjutnya, perjalanan ke Mekah dan langsung menyaksikan Ka'bah. Setelah itu muncul *haqqul yaqīn*. Selanjutnya dilakukan tawaf mengelilingi Ka'bah, kemudian muncullah *ainul yaqīn*.<sup>129</sup>

- 3) **Iman:** Keyakinan tertinggi yang melibatkan ungkapan lisan dan tindakan. Iman tidak hanya ada di hati tetapi juga tercermin dalam perbuatan. Orang yang sudah meninggalkan kejahatan atau hanya bertaqwa dalam ibadahnya belum bisa disebut beriman, menurut

---

<sup>128</sup> Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka tentang Metode Kebahagiaan Hamka," *Substantia: Jurnal-Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 20, no. 1, (2018), 21.

<sup>129</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 61.

Hamka. Karena iman adalah kemuliaan yang mahal. Di sisi Tuhan, tidak ada yang membedakan orang satu dengan orang lain berdasarkan harta, kekayaan, pangkat, jabatan, atau keturunan. Yang membedakan orang satu dengan orang lain hanyalah iman.<sup>130</sup>

- 4) ***Din* (Agama):** Agama (*ad-dīn*), memiliki makna asal sebagai menyembah, menundukkan diri, dan memuja. Oleh karena itu, ilmu adalah fondasi bagi kesempurnaan akal, karena akal adalah fondasi dari kesempurnaan dalam menjalankan agama. Kesempurnaan dalam agama adalah dasar bagi kebahagiaan dunia dan akhirat. Agama merupakan buah dari keyakinan yang ada dalam hati seseorang. Manusia dengan agama yang melekat kuat pada jiwanya pasti memiliki sifat-sifat yang mulia seperti menjaga kemuliaan dan kehormatan diri, bisa dipercaya dalam amanah, serta teguh dalam kebenaran.<sup>131</sup> Agama merupakan puncak dari kondisi batin, penghambaan diri yang sempurna di mana seluruh kehidupan dipasrahkan kepada Allah Swt. Ini mencakup penyerahan diri sepenuhnya dan mengintegrasikan keyakinan, ucapan, dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Hamka mengatakan bahwa agama telah merentangkan jalan menuju kebahagiaan karena menurut Hamka agama adalah satu-satunya jalan yang pendek dan mudah menuju bahagia.<sup>132</sup> Dengan demikian, dengan agama, iman, Islam, dan *i'tiqad* yang kuat, setiap orang bisa mencapai kebahagiaan batin dan memperoleh perhubungan yang baik dengan Allah sebagai sumber kebahagiaan.

Dengan memperhatikan kedua aspek ini, material dan immaterial, Hamka memberikan panduan komprehensif menuju kebahagiaan yang

<sup>130</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 62-68.

<sup>131</sup> Indallah dan Ilhami, "Konsep Bahagia Menurut Hamka (Analisis Studi Pemikiran Psikologi Islam)", 72-73.

<sup>132</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 57.

paripurna. Kebahagiaan tidak hanya dicapai melalui pencapaian material tetapi juga melalui pengembangan kondisi batin yang kuat dan positif.

### 3. Tahapan-Tahapan Menuju Bahagia

Untuk mencapai kebahagiaan, integrasi seluruh aspek diri individu diperlukan. Proses ini dapat diuraikan melalui beberapa tahapan atau level yang perlu dilalui. Dalam konteks ini, Hamka mengutip pandangan dari filsuf Bertrand Russel<sup>133</sup> tentang enam aspek yang membawa bahagia, yakni akal, perasaan, rumah tangga, mata pencaharian, serta jihad dan tawakkal.<sup>134</sup>

#### a. Kebahagiaan Intelektual (Akal)

Tahap awal kebahagiaan adalah memuaskan aspek intelektual. Ketika akal mampu menerima dan memahami situasi secara tuntas tanpa keraguan, individu mencapai kebahagiaan awal. Kepuasan intelektual esensial karena keraguan intelektual menghambat ketenangan perasaan. Nabi Muhammad Saw mengajarkan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang tergantung pada kualitas akalnya. Kualitas akal yang baik mendorong manusia untuk berpikir dan belajar lebih banyak, memungkinkannya menyadari nikmat-nikmat dari Tuhan yang tak ternilai harganya, sampai terhindar daripada kehinaan.<sup>135</sup>

Perbedaan tingkat pendapat akal menyebabkan setiap perbedaan dan perubahan dalam kualitas hidup manusia. Jika akal seseorang tumbuh karena ketinggian pengetahuan (ilmu) yang dipatrikan dengan ketinggian pengalaman, maka derajatnya akan meningkat. Karena segala sesuatu di alam pada dasarnya sama, maka sudut pandang orang yang melakukan penyelidikan pun berbeda-beda. Oleh karena itu, akal manusia mampu menentukan apa yang

---

<sup>133</sup> Bertrand Russel, *Sejarah Filsafat Barat: Kaitannya dengan Kondisi Sosio-Politik Zaman Kuno Hingga Sekarang*, ed. oleh Sigit Jatmiko dkk, keempat (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

<sup>134</sup> Hamka, *Falsafah Hidup* (Jakarta: Republika Penerbit, 2019), 25.

<sup>135</sup> Hamka, *Falsafah Hidup*, 20.



menyebabkan bahagia atau celaka. Bertambah luas akal, bertambah luaslah hidup, bertambah datanglah bahagia. Bertambah sempit akal, bertambah sempit pula hidup, bertambah datanglah celaka.<sup>136</sup>

Kemudian keutamaan akal dipatrikan dengan keutamaan budi. Keutamaan budi mendorong manusia dalam bekerja menggunakan etika yang baik dan benar. Kesempurnaan budi adalah menghapuskan semua sifat buruk, membedakan antara halal dan haram dalam agama, serta mengamalkan akhlak yang baik dan terpuji. Oleh karena itu, mencapai kesempurnaan tertinggi dilakukan dengan menyempurnakan akal dan budi. Lawannya adalah hawa nafsu, yang dapat menggiring manusia kepada kehinaan berujung penyesalan. Sehingga solusi terbaik mengendalikan hawa nafsu ialah mempergunakan akal sehat, menjaga keikhlasan hati, dan selalu bertawakal kepada Allah Swt. Dengan demikian, tantangan utama umat manusia dalam mencapai kemuliaan tertinggi adalah mengendalikan hawa nafsu.<sup>137</sup>

#### **b. Kebahagiaan Emosional (Perasaan)**

Setelah aspek intelektual, tahap selanjutnya adalah memuaskan aspek emosional. Kepuasan intelektual yang sudah tercapai akan menimbulkan kenyamanan emosional. Kebahagiaan di level ini merupakan kebahagiaan batiniah yang lebih mendalam. Perasaan tidak disukai oleh orang lain bisa menyebabkan seseorang merasa miskin, sunyi, atau tidak bahagia. Jika seseorang merasa diterima, mereka akan lebih kuat dan berani dalam menghadapi hidup.<sup>138</sup> Hal ini menunjukkan pentingnya penerimaan sosial untuk kesejahteraan emosional.

<sup>136</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 27.

<sup>137</sup> Indallah dan Ilhami, "Konsep Bahagia Menurut Hamka (Analisis Studi Pemikiran Psikologi Islam), 73-74."

<sup>138</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 326.

**c. Kebahagiaan Keluarga (Rumah Tangga)**

Kebahagiaan meningkat ke level sosial terkecil, yaitu keluarga. Ketika aspek intelektual dan emosional terpenuhi, kebahagiaan memancar dalam lingkup keluarga, menciptakan keharmonisan dan kebahagiaan keluarga. Peran sebagai orang tua sangat penting dalam menciptakan kebahagiaan. Tanpa merasakan peran ini, seseorang mungkin tidak memahami apa yang kurang dalam hidupnya. Kebahagiaan sejati muncul ketika kita menyadari bahwa kita bukan individu yang terisolasi, kita memiliki hubungan dengan masyarakat dan orang lain. Hubungan ini tidak cukup hanya dengan teman dekat, tetapi harus melibatkan ikatan dengan alam, kehidupan, dan masyarakat, yaitu melalui keturunan. Tanpa keterkaitan dengan masa depan, hidup bisa terasa membosankan dan tidak bermakna, meskipun kita memiliki kekayaan. Keturunan memberikan makna dan harapan bagi masa depan, sebagaimana yang dirasakan oleh Nabi Ibrahim saat dikabarkan bahwa anak keturunannya akan mewarisi bumi.<sup>139</sup>

**d. Kebahagiaan Karir (Mata Pencaharian)**

Tahap berikutnya adalah kebahagiaan dalam karir dan mata pencaharian. Kesuksesan dalam bidang ini memberikan kebahagiaan yang lebih tinggi karena mencakup stabilitas ekonomi dan profesional yang mendukung kehidupan keluarga dan perasaan pribadi. Banyak pekerjaan dan usaha yang melelahkan, namun keberhasilannya membawa kebahagiaan. Usaha atau pekerjaan adalah jalan manusia mencapai kesuksesan. Orang miskin yang yakin pada pekerjaannya memiliki harapan untuk mencapai kebahagiaan. Sebaliknya, orang yang bekerja hanya untuk bertahan hidup tanpa menikmati pekerjaannya, akan sulit merasakan kebahagiaan dan lama-kelamaan tenaga serta semangatnya akan menurun.<sup>140</sup>

---

<sup>139</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 328-329.

<sup>140</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 329-331.

**e. Kebahagiaan Spiritual (Jihad dan Tawakkal)**

Level tertinggi kebahagiaan adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan, yang melibatkan *ma'rifah* atau pengenalan mendalam akan Tuhan. Ini merupakan puncak perjalanan spiritual dan kebahagiaan batiniah. Oleh agama perjalanan bahagia itu telah diberi batas. Puncaknya yang penghabisan ialah kenal akan Tuhan, baik *ma'rifat* kepada-Nya, baik taat kepada-Nya, dan baik sabar atas musibah-Nya.<sup>141</sup>

Kebahagiaan bukanlah anugerah Allah yang diterima dengan mudah, melainkan hasil dari perjuangan. Di Barat, kerja keras dan perjuangan dihargai lebih tinggi, sehingga kebahagiaan sering diidentikkan dengan kesuksesan material. Sebaliknya, di Timur, kebahagiaan sering ditemukan melalui meditasi dan kontemplasi.<sup>142</sup> Kemudian Bertrand Russel mengatakan bahwa pada masa sekarang, Barat ingin mencontoh “Kebijaksanaan Timur”, yang menyingkirkan kerja keras dan berjuang, ingin hidup tenteram dalam diri sendiri. Sedangkan di Timur sendiri “kebijaksanaan” itu telah mulai ditinggalkan.

Hamka mengkritik pernyataan Bertrand Russel ini, “*Jika dilihat dari perjalanan agama-agama yang muncul di Timur, yang merupakan dasar kehidupan dan peradaban, sehingga Islam merupakan agama yang senantiasa menekankan jihad. Tiap tarikan dan hembusan nafas mesti diisi dengan perjuangan.*” Hal ini menegaskan bahwa yang dimaksud Russel mengenai “Kebijaksanaan Timur” tersebut bukanlah Islam, namun tentang ajaran-ajaran agama Hindu atau Budha dan sebagainya.<sup>143</sup> Islam sangat mengutamakan perjuangan dan jihad sebagaimana Imam Ibnul Qayyim dalam kitabnya *Zaadil Ma'ad*, menyatakan bahwa jihad terdiri dari empat

<sup>141</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 27.

<sup>142</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 331.

<sup>143</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 335-336.

tingkatan yaitu, jihad melawan diri sendiri (*nafs*), jihad melawan setan, jihad melawan orang kafir, dan jihad melawan orang munafik.<sup>144</sup>

Jihad melawan diri sendiri yakni melibatkan usaha keras dalam mempelajari petunjuk dan agama yang benar, beramal setelah berilmu, berdakwah atau menyeru manusia kepada petunjuk dan agama yang benar, dan bersabar dalam menghadapi kesulitan dalam menyerukan agama. Jihad melawan setan yaitu melibatkan penolakan terhadap segala *shubhat* dan keraguan yang dapat mengotori iman, serta memerangi kehendak-kehendak yang salah dari syahwat, dengan keyakinan dan kesabaran.

Jihad melawan orang kafir dan munafik yaitu dilakukan dengan hati, lisan, harta, dan diri. Jihad melawan diri sendiri dan setan adalah kewajiban individu, tetapi jihad melawan orang kafir dan munafik cukup jika dilakukan oleh sebagian umat. Sehingga, orang yang mampu menyempurnakan semua bentuk jihad ialah orang yang sempurna imannya di sisi Allah. Kedudukan makhluk berbeda-beda di sisi Tuhan sesuai dengan tingkat jihad yang mereka capai. Dan manusia yang paling sempurna tingkatan jihadnya adalah Nabi Muhammad Saw. yang berjihad sejak diangkat sebagai Rasul hingga kembali kepada Allah Swt.<sup>145</sup>

Selanjutnya penyerahan diri (*tawakal*) yang sejati sangat erat kaitannya dengan kebahagiaan. Agama mengajarkan umatnya untuk tunduk kepada Allah Swt. berusaha sepenuh tenaga, dan kemudian menyerahkan hasil keputusannya hanya kepada Allah yang menentukan semuanya. Penyerahan dibagi menjadi dua, yaitu menyerah dengan putus asa adalah seseorang menyerah namun merasa sia-sia. Kemudian menyerah sembari bercita-cita adalah

<sup>144</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 333.

<sup>145</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 333-334.

seseorang yang tetap merasakan nikmat bahagia dalam hatinya meskipun mengalami kegagalan.<sup>146</sup>

Level kebahagiaan yang lebih tinggi mencakup dan mengandung level di bawahnya. Kenyamanan emosional biasanya menunjukkan kepuasan intelektual (akal). Sebaliknya, akal yang belum puas membuat perasaan sulit nyaman. Kebahagiaan keluarga sulit dicapai tanpa kepuasan emosional (perasaan) dan akal. Level tertinggi mencakup semua aspek kebahagiaan dari level lebih rendah. Individu perlu merenungkan posisi mereka dalam hierarki kebahagiaan: Apakah aspek intelektual sudah puas? Apakah perasaan sudah nyaman? Bagaimana kondisi kebahagiaan keluarga dan karir? Refleksi ini penting untuk memahami langkah yang perlu diambil untuk mencapai kebahagiaan lebih tinggi.

Tahapan kebahagiaan mencakup berbagai level mulai dari kepuasan intelektual, kenyamanan emosional, kebahagiaan keluarga, sukses karir, hingga kebahagiaan spiritual. Setiap level kebahagiaan saling berkaitan dan mendukung untuk mencapai kebahagiaan paripurna. Memahami dan menerapkan tahapan ini dapat menjadi panduan untuk mencapai kebahagiaan yang komprehensif dan holistik.

#### **4. Paradoks Materi dan Hubungannya Dengan Bahagia**

Paradoks materi mengacu pada sikap ambivalen terhadap harta dan kekayaan. Banyak orang memiliki pandangan ekstrem terkait materi: ada yang sepenuhnya menolak materi, sementara yang lain terlalu bergantung padanya. Keduanya dianggap negatif oleh Hamka, seperti gaya Platonik yang mengabaikan materi dan gaya Aristotelian yang sangat memperhatikan materi, keseimbangan diperlukan dalam menyikapi hal ini.

Hamka menekankan pentingnya materi dalam kehidupan, namun ia memperingatkan agar tidak sepenuhnya bergantung pada materi. Materi memang menggoda, tetapi tidak boleh menjadi andalan utama, meskipun juga tidak bisa diabaikan sepenuhnya. Harta dan kekayaan dibutuhkan,

---

<sup>146</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 336-337.

tetapi orang yang mengandalkan materi untuk kebahagiaan adalah orang yang tertipu.

Hamka dalam bukunya, *Tasawuf Modern* menjelaskan bahwa keyakinan kebahagiaan terletak pada harta biasanya dimiliki oleh orang yang putus asa dalam kemiskinan dan gagal mencapai kekayaan. Pandangan ini berasal dari kekecewaan hati yang merasa bahwa uang adalah sumber kebahagiaan karena tidak pernah mencapainya.

*“Sebagian orang yang mengatakan bahwa kebahagiaan itu letaknya pada harta. Akan tetapi yang berpikir begini adalah orang yang putus asa dalam kemiskinannya. Hendak menjadi kaya namun selalu gagal, kadang dirundung rasa mencapai kesenangan padahal tak diperoleh kesenangan lantaran kehilangan kebahagiaan. Pendapatnya tak didengar lantaran ia miskin, karena itu diputuskannya bahwa bahagia itu pada uang, bukan lainnya. Kaidahnya ini berasal dari hati yang kecewa.”<sup>147</sup>*

Contohnya, orang miskin yang bercita-cita menjadi kaya sering membayangkan melakukan berbagai kebaikan jika berhasil menjadi kaya. Namun, ketika benar-benar menjadi kaya, mereka sering kali menjadi sombong dan pelit, berbeda dari bayangan awal mereka. Kemudian Hamka memberikan contoh seorang negarawan yang berjanji menolak kezaliman ketika menjadi anggota parlemen, tetapi setelah menjadi presiden atau perdana menteri, ia justru menzalimi rakyatnya.

Hamka juga mengkritik pandangan sebagian umat Islam yang membenci dunia dan harta benda. Sikap ini menyebabkan umat Islam menjadi lemah karena tidak memanfaatkan kesempatan yang ada. Tanpa harta, mereka tidak bisa berzakat atau berkorban. Mengkritik orang yang berusaha mencari harta benda sebagai budak dunia juga merupakan pandangan yang salah.

*“Sekian lamanya kaum muslimin membenci dunia dan tidak menggunakan kesempatan sebagaimana orang lain. Lantaran itu mereka menjadi lemah. Akan berkorban, tidak ada yang akan dikorbankan karena harta benda dunia telah dibenci. Akan berzakat, tidak ada yang dizakatkan karena mencari harta dikutuki. Orang lain maju di dalam lapangan kehidupan,*

---

<sup>147</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 11.

*mereka mundur. Dan bila ada yang berusaha mencari harta benda, mereka dikatakan telah jadi orang dunia”<sup>148</sup>*

Sikap yang tepat menurut Hamka adalah menjalani kehidupan dengan memenuhi kebutuhan materi secukupnya tanpa terikat olehnya. Harta dan dunia penting, tetapi jangan sampai diperbudak oleh materi. Menabung untuk masa depan dan bersedekah adalah tindakan yang baik, asalkan tidak berlebihan dan tidak pelit. “*Jalanilah kehidupan, penuhi keinginan, namun dapatkan seperlunya saja, karena jiwa kita hanya membutuhkan yang perlu saja agar tetap dalam keadaan sehat.*”

Prinsip *frugal living* atau hidup minimalis dapat diterapkan. Kebutuhan sebenarnya tidak terlalu banyak, cukup memiliki seperlunya untuk menjaga kesehatan jiwa. Dunia adalah ladang untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Semakin kuat posisi duniawi seseorang, seharusnya semakin menjanjikan kebahagiaan di akhirat. Dengan demikian, keseimbangan dalam menyikapi materi adalah kunci. Materi penting untuk kehidupan, tetapi kebahagiaan sejati tidak boleh bergantung sepenuhnya padanya. Sikap moderat dalam menggunakan harta dan kekayaan adalah pendekatan yang direkomendasikan untuk mencapai kebahagiaan yang holistik.

Hamka mengutip pandangan dari Imam Ghazali, yang pada gilirannya mengacu pada karya Ibnu Miskawayh. Mereka membahas keseimbangan dalam menyikapi materi dan kebahagiaan. Keseimbangan ini dicapai dengan menghindari ekstremitas baik kekurangan maupun berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan.

##### **5. Keutamaan-Keutamaan Jiwa**

Menurut Hamka, yang mengacu pada pemikiran Imam Ghazali dan Ibnu Miskawayh, kebahagiaan hidup dicirikan oleh empat sifat utama, yaitu *‘iffah* (menahan diri), *shajā’ah* (berani), *hikmah* (bijaksana), dan

---

<sup>148</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 7.

‘*adālah* (adil).<sup>149</sup> Keempat sifat ini harus dijaga agar tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

**a. ‘*Iffah* (Menahan Diri)**

‘*Iffah*<sup>150</sup> adalah kemampuan menahan diri dan menjaga kehormatannya, sebuah kualitas jiwa yang menggambarkan keseimbangan moral dan etika dalam perilaku seseorang. Dalam spektrum ekstremitas, kurangnya ‘*iffah* disebut sebagai *khumud*,<sup>151</sup> yaitu ditandai dengan tidak peduli, sifat dingin, tidak memiliki inisiatif, dan malas. Orang yang berada dalam kondisi ini cenderung pasif dan kurang bersemangat dalam menjalani kehidupan.

Sebaliknya, kelebihan ‘*iffah* dikenal sebagai *sharah*,<sup>152</sup> yang ditandai dengan sifat rakus dan berlebihan, obral, bocor, banyak jawabnya.<sup>153</sup> Individu yang terjebak dalam *sharah* sering kali menunjukkan perilaku yang tidak terkendali dan serakah. Oleh karena itu, ‘*iffah* yang optimal adalah kemampuan untuk menjaga diri agar tetap terhormat, menjaga kesucian diri, menghindari kemalasan serta kerakusan. Sempurnanya ‘*iffah* ialah dengan sikap *warā*,<sup>154</sup> yang mengantarkan manusia menjadi seseorang yang benar-benar suci di hadapan Sang Khaliq.

<sup>149</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 176-177.

<sup>150</sup> Dalam Kamus Istilah Tasawuf, ‘*Iffah* diartikan sebagai sifat dan sikap sabar dalam menahan nafsu dan syahwat. Lihat Ramli Harun, *Kamus Istilah Tasawuf* (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1985), 14.

<sup>151</sup> Kasron Nasution dalam *Diktat Akhlak Tasawuf* menerangkan bahwa *khumud* disini diikutkan dengan kata *al-shahwat* menjadi *khumud al-shahwat*, yang diartikan dengan tidak ingin berusaha mendapatkan kenikmatan yang baik, sekedar yang dibutuhkan oleh tubuh, dalam batas yang dibolehkan oleh syariat dan juga akal.

<sup>152</sup> Istilah *Sharah* dalam konsep Akhlak Tasawuf diartikan sebagai sikap rakus dan loba mengenai nafsu dan syahwat.

<sup>153</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 176.

<sup>154</sup> Sifat teliti seorang mukmin terlihat dari segala perbuatannya. Orang beriman menjunjung tinggi batasan hukum. Jelas mana yang halal dan mana yang haram. Ada wilayah abu-abu yang dianggap halal dan haram antara yang halal dan yang tidak. Seorang mukmin yang berakal sehat akan menyerah pada hal-hal yang ambigu dan meragukan. Kepercayaan seseorang akan semakin aman semakin jauh ia meninggalkan wilayah yang meragukan tersebut, dalam Aqnamasyam, “Kamus Tasawuf,” 2017, [https://kupdf.net/download/kamus-tasawuf\\_59bb86bd08bbc55e26894dbf\\_pdf#](https://kupdf.net/download/kamus-tasawuf_59bb86bd08bbc55e26894dbf_pdf#).



**b. *Shajā'ah* (Berani)**

*Shajā'ah*<sup>155</sup> adalah sifat berani yang terukur, mencerminkan keseimbangan dalam mengambil tindakan dengan keberanian yang bijaksana. Dalam spektrum ekstremitas, kurangnya *shajā'ah* disebut sebagai *jubn*,<sup>156</sup> yang ditandai dengan sikap pengecut. Orang yang berada dalam kondisi ini cenderung menghindari tantangan dan merasa takut untuk mengambil risiko.

Sebaliknya, kelebihan *shajā'ah* dikenal sebagai *tahawwur*,<sup>157</sup> yang ditandai dengan kenekatan tanpa perhitungan. Individu yang terjebak dalam *tahawwur* sering kali mengambil tindakan ceroboh tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Oleh karena itu, *shajā'ah* yang optimal adalah keberanian yang terukur, di mana seseorang mampu menghadapi tantangan dengan bijaksana dan tidak bertindak gegabah. Jihad adalah *shajā'ah* yang ideal. Kuncinya adalah memiliki keberanian untuk membela apa yang benar dan bertanggung jawab atas tindakan; untuk membela hak atas harta benda, tubuh, dan jiwa sendiri; dan membela martabat bangsa dan kesucian agama.<sup>158</sup>

**c. Hikmah (Bijaksana)**

Hikmah<sup>159</sup> berkaitan dengan pengetahuan dan kebijaksanaan, mencerminkan kemampuan untuk menggunakan pengetahuan secara

<sup>155</sup> Sifat berani sebagai kemampuan menundukkan jiwa agar tetap tegar dan teguh, dapat menguasai jiwanya dan berbuat menurut semestinya serta tetap maju saat berhadapan dengan musuh atau musibah.

<sup>156</sup> Arti *jubn* dalam tasawuf adalah sifat pengecut yang berarti takut terhadap sesuatu yang seharusnya tidak ditakuti, seperti takut mati, takut menghadapi masa depan, dan takut memperjuangkan kebenaran.

<sup>157</sup> Arti *tahawwur* adalah sifat membabi buta atau berlebihan yang timbul akibat kurangnya pemahaman mengenai suatu masalah. *Tahawwur* dapat diartikan sebagai sifat yang tidak pada tempatnya, keterlaluhan, atau tergesa-gesa. Singkatnya berani tanpa perhitungan dan pemikiran. Lihat Kasron Nasution, "Konsep Keutamaan Akhlak Versi Al-Ghazali," *Hijri : Jurnal Manajemen Pendidikan dan Keislaman*, 6, no. 1, (2017), 112.

<sup>158</sup> Sahri, dkk, *Mutiara Akhlak Tasawuf: Kajian Spiritual Tasawuf Kebangsaan* (Depok, 2019), 104.

<sup>159</sup> Abdurrahman al-Sa'dy menyatakan bahwa hikmah merupakan ilmu-ilmu yang bermanfaat, pengetahuan-pengetahuan yang benar, akal yang tepat penalarannya hingga benar dan baik dalam ucapan maupun perbuatan. Sedangkan Rasyid Ridha mengatakan bahwa hikmah adalah pemisah atau pembeda antara perintah jiwa berupa ilham ilahi dan godaan syetan dalam Sahri, dkk, *Mutiara Akhlak Tasawuf: Kajian Spiritual Tasawuf Kebangsaan*, 100.

bermanfaat dan relevan dalam berbagai situasi. Hikmah adalah keutamaan yang diberikan Allah Swt. kepada manusia, supaya dapat mengendalikan syahwat dan amarahnya. Sehingga hikmah berhubungan dengan ilmu dan akal. Ahli hikmah disebut hakim dan *hukamā* (jamak).<sup>160</sup> Dalam spektrum ekstremitas, kurangnya hikmah disebut sebagai *balādah*,<sup>161</sup> yang ditandai dengan kebodohan dan kurangnya pengetahuan. Orang yang berada dalam kondisi ini cenderung tidak memiliki pemahaman yang memadai dan gagal membuat keputusan yang baik.

Sebaliknya, kelebihan hikmah dikenal sebagai *safah*,<sup>162</sup> yang ditandai dengan berlebihan pengetahuan yang tidak bermanfaat, tergesa-gesa dalam menjatuhkan hukum atas suatu perkara. Kecerdasannya memberi *muḍarrah* bukan memberi manfaat kepada orang lain. Individu yang terjebak dalam *safah* sering kali mengetahui banyak hal yang tidak relevan dan sulit memanfaatkan pengetahuan secara efektif. Oleh karena itu, hikmah yang optimal adalah penggunaan pengetahuan yang bermanfaat dan relevan, di mana seseorang mampu mengintegrasikan informasi secara bijaksana untuk menghasilkan keputusan yang tepat dan bermakna.

d. **‘Adālah (Adil)**

‘*Adālah*<sup>163</sup> adalah sikap yang pas dan seimbang dalam segala hal, mencerminkan kepekaan untuk memperlakukan semua pihak dengan kesetaraan dan kejujuran. Keadilan disini maksudnya kebijaksanaan dalam menggabungkan, memposisikan, dan memporsikan antara akal budi, marah, dan syahwat sesuai ukuran

<sup>160</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 226.

<sup>161</sup> *Balādah* atau *stupidity* bermakna kedunguan atau kebodohan.

<sup>162</sup> *Safah* artinya kelancangan, yaitu penggunaan daya pikir atau pengetahuan tersebut walaupun sebenarnya mempunyai kemampuan.

<sup>163</sup> Menurut Ahmad Azhar Basyir, yang dikutip oleh Sahri dalam Buku *Mutiara Akhlak Tasawuf*, Keadilan adalah meletakkan sesuatu pada tempat yang sebenarnya atau menempatkan sesuatu pada porsinya yang tepat dan memberikan kepada seseorang sesuatu yang menjadi haknya. Lihat Sahri dkk, *Mutiara Akhlak Tasawuf: Kajian Spiritual Tasawuf Kebangsaan*, 105.

kadarnya masing-masing.<sup>164</sup> Dalam spektrum ekstremitas, kurangnya keadilan disebut sebagai zalim,<sup>165</sup> yang ditandai dengan ketidakadilan dan aniaya. Orang yang bersikap demikian cenderung merugikan orang lain dan memperlakukan mereka dengan tidak semestinya. Sebaliknya, kelebihan keadilan dikenal sebagai *muhanah*,<sup>166</sup> yang ditandai dengan membiarkan diri ditindas, dijajah, atau teraniaya. Individu yang terjebak dalam kondisi ini sering kali tidak mampu membela hak-hak mereka sendiri dan membiarkan ketidakadilan terjadi.

Oleh karena itu, adil yang optimal adalah sikap yang tidak menoleransi ketidakadilan dan tidak membiarkan diri atau orang lain dizalimi. Keadilan berarti menegakkan hak-hak yang benar dan memastikan keseimbangan. Adil di dalam budi pekerti adalah *'iffah*, adil untuk menghadapi lawan adalah *shajā'ah*, adil di dalam pergaulan adalah menghindari lalai dan lengah, serta adil di dalam masyarakat adalah mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan diri sendiri.<sup>167</sup>

Hamka menekankan bahwa untuk mencapai kebahagiaan, seseorang harus memelihara keseimbangan dalam empat sifat keutamaan ini. Kehidupan harus dijalani dengan menjaga agar kebutuhan materi dipenuhi secara cukup, tanpa menjadi terikat atau diperbudak olehnya. Contohnya dalam dunia informasi, banjir informasi tidak selalu bermanfaat dan dapat mengganggu kebijaksanaan seseorang. Menyaring informasi dan fokus pada yang bermanfaat adalah bentuk aplikasi dari hikmah. Demikian juga, keberanian harus didasarkan pada pertimbangan

---

<sup>164</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 228.

<sup>165</sup> Zalim menurut bahasa artinya meletakkan sesuatu tidak pada tempatnya. Dalam tasawuf, zalim memiliki makna yang lebih luas dan kompleks. Berbuat zalim berarti berbuat dosa dan melanggar hak orang lain bahkan zalim terhadap diri sendiri seperti meninggalkan shalat, maksiat seperti zina dan meminum-minuman keras, dan sebagainya.

<sup>166</sup> *Muhanah* disini diartikan "hina hati", walaupun sudah berkali-kali teraniaya. *Muhanah* bersinonim dengan *inzilam* yaitu menyerahkan hak milik kepada orang yang tidak semestinya.

<sup>167</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 228.

yang matang, bukan sekadar kenekatan. Kebahagiaan menuntut keseimbangan dalam sikap terhadap harta dan aspek-aspek lainnya dalam hidup. *'Iffah, shajā'ah, hikmah*, dan *'adālah* adalah empat pilar utama yang harus dijaga agar tidak berlebihan atau kekurangan. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mencapai kebahagiaan pribadi tetapi juga memelihara keharmonisan sosial dan spiritual.

## **B. Celaka Perspektif Tasawuf Modern Hamka**

Dalam khazanah pemikiran tasawuf modern, Hamka menempati posisi yang sangat penting sebagai salah satu tokoh yang mampu menggabungkan antara nilai-nilai tradisional Islam dengan pemikiran kontemporer. Hamka, melalui karya-karyanya yang mendalam dan reflektif, memberikan pandangan yang unik dan berwawasan luas mengenai berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk konsep “celaka”. Istilah “celaka” tidak hanya dipahami dalam pengertian fisik atau materi, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral yang lebih mendalam. Hamka mengaitkan celaka dengan kondisi batin manusia, menggarisbawahi pentingnya kesadaran dan keikhlasan dalam menjalani kehidupan. Pandangan ini menunjukkan kompleksitas dan kedalaman pemikiran Hamka, di mana “celaka” dipandang sebagai suatu keadaan yang berhubungan erat dengan ketidakmampuan individu untuk mencapai keseimbangan dan ketenangan batin.

Dalam perspektif Hamka, celaka sering kali berakar pada kekeliruan manusia dalam memahami dan menjalani hakikat hidup. Ia menyoroti bahwa penderitaan dan kesulitan seringkali merupakan hasil dari penyimpangan moral dan spiritual, yang berakar dari ketidakmampuan manusia untuk mengendalikan hawa nafsu dan kecenderungan duniawi. Melalui analisis yang tajam dan mendalam, Hamka mengajak untuk merenungkan kembali makna sejati dari kebahagiaan dan penderitaan, serta bagaimana keduanya dapat dipahami dan diatasi melalui pendekatan tasawuf yang holistik.

Pemahaman mengenai “celaka” menurut Hamka, mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya ditentukan oleh kondisi eksternal atau material, tetapi lebih pada bagaimana seseorang mampu menghadapi dan mengatasi

ujian hidup dengan keteguhan iman dan ketenangan jiwa. Ini mencerminkan pandangan Hamka yang menekankan pentingnya pembinaan karakter dan spiritualitas sebagai kunci untuk meraih kehidupan yang seimbang dan harmonis. Dengan demikian, perspektif Hamka mengenai celaka menawarkan pandangan yang kaya dan bermakna, yang relevan untuk diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern yang penuh tantangan dan kompleksitas. Kemudian Nabi Saw bersabda dalam sebuah hadis mengenai celaka, yaitu:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إذا قال الرجل: هلك الناس، فهو أهلكهم

Artinya: *Dari Abu Hurairah-*raḍiyallāhu 'anhu-* bahwa Rasulullah-*ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-*bersabda, “Apabila seseorang berkata, ‘Celakalah manusia,’ maka ia adalah orang yang paling celaka di antara mereka.” (Hadis Sahih-Diriwayatkan oleh Muslim).*

Mengatakan “Celakalah umat manusia” karena keinginan untuk membenci, mengejek, dan menyombongkan diri terhadap orang lain telah membuat orang tersebut benar-benar menjadi orang yang paling sengsara di antara mereka semua. Makna hadis riwayat dengan redaksi *marfū’* dalam lafaz “*ahlakuhum*” adalah sebagai berikut, sedangkan hadis riwayat dengan redaksi *manṣūb* dalam lafaz “*ahlakahum*” artinya menyebabkan manusia putus asa terhadap rahmat Allah, menghalangi kemampuannya untuk bertaubat. kepadanya dalam pertobatan, dan memotivasi mereka untuk terus kehilangan harapan sampai mereka mati.<sup>168</sup> Dengan demikian orang seperti ini akan merugi di dunia karena tidak berharap kebaikan dalam hidupnya karena putus asa dan pesimis serta akan celaka di akhirat karena tidak berusaha mempersiapkannya sebab begitu jauh dari Allah dan tidak ingin mendekat kepada-Nya.

Adapun menurut Hamka, ada lima hal yang bisa menyebabkan celaka, yaitu pendapat akal yang salah, rasa benci, pesimis, ditambah dengan keinginan terhadap apa yang tidak dimiliki dan takut, termasuk takut mati.

<sup>168</sup> Ensiklopedia Hadis-Hadis Nabi, <https://hadeethenc.com/id/browse/hadith/8877>

## 1. Pendapat Akal yang Salah

Akal manusia sering salah dalam menilai dan memilih jalan menuju kebahagiaan, mengira kebahagiaan hanya bisa dicapai dengan satu cara tertentu. Banyak yang mengejar kebahagiaan hingga akhir, hanya untuk menyadari bahwa yang mereka kejar hanyalah ilusi. Ada pula yang, setelah berpikir panjang, memilih satu jalan tetapi kemudian tersesat dan kembali ke titik awal. Mereka mencoba jalan lain dan kembali tersesat, hingga umur dan tenaga habis tanpa mencapai kebahagiaan, dan mereka pun dianggap malang.<sup>169</sup>

Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan belum tentu membawa kebahagiaan sejati; seringkali justru menambah beban dan kekhawatiran. Pikiran berlebihan dan rasa was-was juga menjadi sumber kesengsaraan, membuat banyak orang putus asa sebelum mencoba mencari kebahagiaan karena menganggap perjalanannya terlalu sulit. Celaka tidak hanya datang dari luar, tetapi juga dari dalam diri, yaitu dari kesalahan dalam berpikir dan mengambil keputusan.<sup>170</sup> Oleh karena itu, penting untuk merencanakan dan bertindak dengan bijak, menilai segala sesuatu dengan akal sehat, dan menghindari rasa putus asa. Dengan demikian, ketidakbahagiaan dapat dihindari secara bertahap.

Penggunaan akal yang keliru atau tidak sehat juga dapat menjadi penghalang kebahagiaan. Hamka menekankan pentingnya bimbingan dan tuntunan, baik melalui kitab suci maupun pendampingan oleh para nabi, dalam menjaga akal agar tetap berada pada jalur yang benar. Pengetahuan dan akal yang dimiliki memiliki batasan, sehingga kemajuan akal tanpa disertai kemajuan hati hanya akan membuat manusia cenderung berprasangka buruk terhadap Tuhan. Oleh karena itu, pengetahuan dan rasio harus disertai dengan iman dan agama sebagai suatu kewajiban. Akal yang tidak berkembang atau tidak pintar perlu dilengkapi dengan petunjuk dari Tuhan untuk mengatasi keterbatasannya.

---

<sup>169</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 357-358.

<sup>170</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 358-359.

## 2. Rasa Benci

Pandangan seseorang terhadap dunia sangat dipengaruhi oleh perasaan cinta atau benci. Orang yang penuh kebencian akan selalu menemukan cela dalam segala hal, termasuk hal yang bermanfaat. Sebaliknya, orang yang melihat dengan cinta menerima kekurangan sebagai bagian dari penciptaan Tuhan dan berusaha memperbaikinya tanpa merendahkan.<sup>171</sup>

Pandangan tentang bahagia dan celaka berpusat pada hati seseorang, bukan pada objek eksternal. Sebagaimana yang dikatakan Hamka dalam bukunya “*disini dapatlah kita melihat, bahwa bahagia dan celaka itu hanya berpusat kepada sanubari orang, bukan pada zat barang yang dilihat*”.<sup>172</sup> Orang yang bersyukur dapat merasa bahagia dalam kondisi sulit, sementara yang penuh kebencian merasa celaka meskipun hidup dalam kemewahan. Menggantikan kebencian dengan cinta dapat mengubah cara pandang terhadap dunia, menjadikannya lebih baik dan menyenangkan.

Ibnu Taimiyah pernah berkata sebagaimana yang dikutip oleh Hamka dalam buku Tasawuf Modern-nya, yaitu:

*“Apakah yang akan dilakukan oleh musuh-musuhku kepadaku? Surga dan jannahku ada dalam dadaku. Kemanapun, aku pergi, dia ikut dengan daku. Jika kau dimasukkan orang kepenjara, adalah itu khalwatku. Kalau aku diusir dari negeriku, adalah ganti aku bertamasya. Jikalau aku keluarkan emas sepenuh benteng tempat aku dipenjarakan itu, akan jadi derma, belum juga dapat aku hargai kesyukuranku kepada Tuhan, lantaran nikmat-Nya yang begini. Aku bukan terpenjara ssebab orang yang terpenjara ialah yang dipenjarakan hatinya di tengah perjalanan mencari Tuhannya. Aku bukan tertawan ialah yang ditawan oleh hawa nafsunya.”*<sup>173</sup>

Rasa ini hanya akan mengubah cara orang melihat sesuatu menjadi keburukan dan kejelekan daripada keindahan. Rasa benci terhadap apapun

<sup>171</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 361.

<sup>172</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 362.

<sup>173</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 362-363.

dan siapapun dapat memberati hati dan menghalangi kebahagiaan. Kebencian tidak hanya menyusahkan orang yang dibenci tetapi juga membebani hati orang yang membenci. Hamka memberikan contoh bahwa kebencian terhadap tetangga hanya akan merepotkan diri sendiri, bukan orang yang dibenci. Oleh karena itu, menghilangkan rasa benci adalah penting untuk mencapai kebahagiaan.

### 3. Pesimis

Pesimis adalah hilangnya kepercayaan pada alam dan kehidupan karena dianggap tidak memberikan harapan atau kebaikan. Pesimis melihat dunia sebagai tempat yang penuh kesia-siaan dan keindahan yang hanya ada dalam angan-angan. Mereka menilai bahwa selama manusia dan nafsu masih ada, dunia tidak akan pernah damai atau teratur karena adanya pertentangan kepentingan dan perjuangan kekuasaan yang tidak mungkin adil. Pandangan pesimis juga berpendapat bahwa pendidikan atau agama tidak dapat mengatasi masalah ini. Mereka melihat bahwa dalam agama pun terdapat perselisihan dan peperangan. Kehidupan individu dianggap penuh dengan kesulitan, di mana kebahagiaan sejati sulit diraih, dan penderitaan lebih terasa dibanding kesenangan.<sup>174</sup>

Hamka mengatakan bahwa pesimis adalah kenyataan yang tidak dapat ditolak sama sekali. Namun, agama menawarkan solusi dari pesimisme dengan mengajak manusia untuk beriman hanya kepada Allah dan meyakini hari kemudian pasti akan datang. Bagi orang beriman, dunia memang penuh tipu daya, tetapi mereka percaya akan adanya kehidupan yang lebih baik setelah kematian. Hamka mengatakan “*orang beragama pun dengan sendirinya pesimis terhadap dunia. Lantaran sangat pesimisnya, dia pun menjadi optimis, menjadi percaya akan adanya hidup yang lebih sempurna.*”<sup>175</sup>

Kemudian Hamka melanjutkan bahwa iman sangat dibutuhkan dalam hidup karena pesimis yang tanpa iman merupakan celaka. Dengan

---

<sup>174</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 364-365.

<sup>175</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 367.



demikian, pesimisme duniawi berubah menjadi optimisme spiritual, karena mereka yakin akan ganjaran dan kehidupan yang lebih sempurna di akhirat. Pesimisme tanpa iman dianggap sebagai kecelakaan, sementara iman memberikan harapan akan kehidupan yang lebih baik.

Pesimis atau pandangan hidup yang negatif juga menghalangi kebahagiaan. Sikap pesimis dapat membuat seseorang merasa bahwa hidupnya kehilangan arti dan keyakinan dengan alam serta kehidupan. Akibatnya, harapan telah hilang dan makna kehidupan pun lenyap dari dalam dirinya. Orang yang pesimis cenderung melihat sisi buruk dari setiap situasi, meskipun mendapatkan anugerah atau kenikmatan. *Mindset* pesimis ini membuat seseorang sulit untuk merasakan kebahagiaan karena selalu merasa tidak mampu dan pesimis terhadap masa depan.

#### **4. Keinginan Terhadap Apa yang Tidak Dimiliki**

Hamka menyatakan bahwa salah satu penghalang kebahagiaan adalah kecenderungan manusia untuk merindukan apa yang belum dimiliki. Manusia sering kali tidak menghargai apa yang sudah dimiliki dan cenderung fokus pada keinginan akan hal-hal yang belum tercapai. Contoh yang diberikan Hamka adalah kisah Rockefeller, seorang milioner yang meskipun kaya raya dan hidup sampai usia 97 tahun, masih menginginkan untuk hidup sampai usia 100 tahun. Dia meninggal pada tahun itu, menunjukkan bahwa kekayaannya yang besar tidak dapat menutupi kekurangan yang terjadi selama tiga tahun. Kebahagiaan biasanya diyakini sebagai sesuatu yang belum kita miliki, namun sering kali orang tidak memiliki kemampuan untuk mengenali nilai dari apa yang sudah mereka miliki. Ketidakmampuan untuk mensyukuri apa yang sudah dimiliki adalah sumber ketidakbahagiaan yang signifikan.

#### **5. Ketakutan, Termasuk Takut Mati**

Ketakutan terhadap kematian dan berbagai ketakutan lainnya juga merupakan penghalang kebahagiaan. Orang takut mati karena ketidaktahuannya tentang apa yang terjadi setelah mati, termasuk tak tahu kemana jiwa dan raganya pergi. Beberapa merasa bahwa jiwa raganya

akan hancur atau bahwa dunia ini kekal, sementara ia tidak ada lagi di sana. Ada yang menganggap kematian sebagai penyakit parah, karena tidak ada obat untuk kematian. Sedangkan kematian sendiri bukanlah penyakit. Ada juga yang karena sadar dosanya lebih banyak daripada kebajikannya sehingga takut kalau harus dihisab.<sup>176</sup>

Hamka menjelaskan bahwa ketakutan ini bisa bermakna positif jika memotivasi seseorang untuk memperbanyak bekal untuk kehidupan setelah mati, seperti yang dicontohkan seorang mukmin seperti Bilal bin Rabah ra mengungkapkan kebahagiaannya saat menghadapi kematian, dengan menyatakan bahwa ia bisa dipertemukan kembali dengan Nabi Muhammad Saw tercinta..<sup>177</sup> Namun, ketakutan yang berlebihan terhadap kematian atau hal lainnya hanya akan menghalangi kebahagiaan.

تَبْرَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ { ١ }  
 الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ  
 أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ { ٢ }

Artinya: “Mahasuci Allah yang menguasai (segala) kerajaan, Dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu. Yang menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Mahaperkasa, Maha Pengampun.” {Q.S al-Mulk [67] : 1-2}

Adapun menurut Prof. Syaikh Yusuf Jawi, ada delapan hal yang bisa membuat orang menjadi celaka yakni, *pertama*, royal, *kedua*, boros, *ketiga*, tidak pandai membagi waktu, *keempat*, tidak mendapatkan pendidikan agama dalam keluarga di waktu kecil, *kelima*, pendidikan di sekolah tidak sesuai dengan masyarakat atau rumah tangga, dan guru tidak bekerja sama dengan orang tua siswa. *Keenam*, kurangnya buku bacaan yang dapat menyelaraskan pertumbuhan mental dan spiritual, *ketujuh*, kegelapan dalam rumah tangga, *kedelapan*, masyarakat tidak memiliki

<sup>176</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 202-203.

<sup>177</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 207-208.

pembagian kerja yang teratur.<sup>178</sup> Mengenai hal kedelapan ini, Hamka mengatakan :

*“Semuanya berduyun mengejar pangkat, menjadi pegawai. Ayah menyerahkan anak ke sekolah karena mengharap, bila keluar menggendol diploma kelak, dia akan menjadi orang berpangkat. Meskipun kecenderungan anaknya bukan ke situ. Maka terdapatlah masyarakat yang berat sebelah. Orang berduyun lari ke kota. Timbul benci kepada pertanian, padahal orang kota itu pun tidak akan hidup kalau tidak ada pertanian. Dan bilamana orang disuruh memasuki gelanggang yang bukan gelanggangnya, tidaklah pekerjaannya akan dapat sempurna dikerjakannya. Maka, dalam segala lapangan, terdapatlah pekerjaan yang dikerjakan dengan setengah hati. Bukan sedikit akibat yang menyebabkan terhalangnya pembangunan.”*<sup>179</sup>

Secara keseluruhan, Hamka menekankan pentingnya keseimbangan antara akal dan hati, serta perlunya bimbingan spiritual untuk mencapai kebahagiaan sejati. Kesadaran akan keterbatasan akal, mengganti kebencian dengan cinta, memelihara harapan melalui iman, menghargai apa yang dimiliki, dan memahami kematian sebagai bagian dari kehidupan adalah langkah-langkah penting yang harus diambil untuk menghindari celaka dan meraih kebahagiaan yang hakiki.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

<sup>178</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 368-169.

<sup>179</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, 369.