

## KONSEP BAHAGIA BUYA HAMKA ELABORASI KEHIDUPAN MANUSIA DI ERA MELENIAL

**Jonsi Hunadar**

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email: [jonsihunadar@gmail.com](mailto:jonsihunadar@gmail.com)

### Abstrak

Kebahagiaan bukan hanya ketentraman dan kenyamanan. Kenyamanan atau kesenangan satu saat saja tidak melahirkan kebahagiaan, akan tetapi kebahagiaan meliputi kelestarian menetap dalam perasaan diri. Selama ini bahagia diukur dari banyaknya harta, jabatan yang dimiliki, banyaknya keturunan, gelar yang disandang, serta popularitas yang dibanggakan, ternyata semua itu, bahkan terkadang seiring perjalanan sering membawa dampak buruk dalam menjalani kehidupan manusia, dan bahagia tentunya adalah menjalani semua perintah Allah SWT suatu perbuatan yang membawa bahagia, tidak saja berbahagia di atas bumi ini, akan tetapi bahagia sampai akherat. Bahagia hanya dapat dicapai dengan menjadikan diri sebagai bagian dari sang Pencipta, artinya adalah selalu memerankan diri, selalu menyesuaikan antara keinginan roh dan jasmani selalu seiring dan sejalan.

**Kata Kunci:** *Bahagia, sejahtera, kelestarian.*

### Abstract

*Happiness is not just peace and comfort. Comfort or pleasure just one moment does not give birth to happiness, but happiness includes the persistence of staying in the feeling of self. So far, happiness is measured by the number of assets, positions you have, the number of descendants, titles you carry, and the popularity you are proud of, it turns out that everything is false, sometimes even along the way, it often brings bad effects in living human life, and happiness is of course carrying out all the commands of Allah SWT. an act that brings happiness, not only happiness on this earth, but also happiness in the hereafter. Happiness can only be achieved by making oneself part of the Creator, which means always playing oneself, always adjusting the desires of the spirit and the body always in line and in line.*

**Keywords:** *Happy, prosperous, sustainability*

### PENDAHULUAN

Pada awalnya semua orang yakin dan sepakat bahwa zaman kemajuan adalah zamannya ketenangan, ketentraman, kenyamanan, dan tentunya zamannya kebahagiaan, karena semua dapat dicapai dengan mudah, dengan santai, dan dengan tidak perlu berpayah-payah mengeluarkan tenaga, semua dapat diinginkan sesuai dengan keinginan. Rasanya seperti mimpi saja zaman melenial semua serba cepat dan serba teknologi dan serba canggih, semua jalan sudah memakai jalan tol. Begitu hebatnya eranya digital tinggal tekan

remot ataupun tekan tombol, atau semua yang di inginkan cukup dengan tinggal panggilan lewat android, bisa lewat grab, ojol, atau media online lainnya, semuanya bisa diraih dengan mudah, sehinggabeberapa orang atau sebagian orang berasumsi semua yang di raih dengan mudah, fenomena yang muncul ke permukaan ini diasumsikan sebagai wujud kebahagiaan atau eranya senang menyenangkan.

Bahagia terkadang diwujudkan dalam persepsi masing-masing mengolah maupun mengartikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis melihat secara langsung bagaimana bahagia itu diartikan mempunyai uang yang banyak itu bahagia, punya rumah yang megah dan mentereng disebut bahagia, punya jabatan yang tinggi, juga disebut bahagia, mendapat gelar yang tinggi juga disebut bahagia, mendapat fasilitas yang representatif disebut bahagia, meraih gelar sarjana, juga berbahagia, mendapat jodoh yang diimpikan adalah bahagia, bahkan naik haji yang menunggu antrian yang terlalu lama, lalu berhasil berangkat ke tanah suci, itu katanya sangat bahagia, mendapatkan keturunan juga disebut bahagia.

Namun, dibalik itu semua, tidak semua orang menemukan kebahagiaan di zamannya yang serba canggih, bahkan banyak hal yang ditemukan dengan segudang persoalan-persoalan, atau temuan-temuan yang belum pernah di dengar, dilihat atau sangat dekat dengan segala peristiwa yang sebelumnya tak pernah ada di zaman tradisional. Seperti, korupsi besar-besaran, membunuh orang tua kandung, menzalimi karib kerabat, nikah kaum gay, memenjarakan Orang Tua, mengisolasi Orang Tua ke Panti jompo, Tuhan katanya sudah mati, murtad dipertontonkan, minuman keras dilegalkan secara terang-terangan, membunuh para Ulama, kebohongan di legalkan, kejujuran dipertakutkan, idealisme dijauhi, dan semua berbau negatif yang menghanyutkan akhlak manusia yang pada hakekatnya punya nurani. Maka, kadang terpikir dalam realitas rasional, apa manusia tidak mengenal lagi akhlak, atau tidak punya empati, atau tidak punya lagi cinta, atau semua harus teriakannya sama, bahwa hidup adalah bekerja, materi, atau lari dari semangat ke-Tuhanan, sebab ada yang berani yang mengatakan surga dan neraka sudah tidak ada lagi, bahkan kiamat dianggap hanya narasi yang tak perlu dipercaya, bahkan al-Qur'an masih dipertanyakan kebenarannya.

Semua negativisme yang diperlihatkan di depan mata kita, maka sudah barang tentu orang ingin lari dari sikap demikian, ingin rasanya meraih

sukses, bahagia lahir batin, bahagia yang membuat lapang dada, membuat cerah masa depan, inilah yang mesti dikaji dalam hal ini, apakah sesungguhnya yang ingin dicapai oleh manusia saat ini, bahagia sesungguhnya atau bahagia seperti semua yang sering dimunculkan saat ini. Ya bahagia punya jabatan, bahagia punya uang, bahagia jadi sarjana, bahagia jadi jutawan, bahagia jadi artis, bahagia punya hotel, bahagia punya kendaraan, dan sebagainya. Bahagia seperti ini dalam batasan pragmatisme dan materialisme dan hedonisme.

Penulis mengawali konsep bahagia dalam pandangan kaum sufi. Kaum sufi berkeyakinan bahwa jiwa manusia terbagi atas berbagai tingkatan tak terhitung jumlahnya. Tetapi, tak semua cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Mereka terpikat oleh roh Tuhan yang melingkupi Alam Raya, yang selalu dihadirkan pada setiap ciptaan dan pada setiap benda. Dia adalah kebaikan sempurna, kebenaran sejati, dan keindahan Hakiki. Kecintaan kepada-Nya cinta Sejati, sedangkan kecintaan kepada selain-Nya adalah Kepalsuan belaka. Segala keindahan selain-Nya hanyalah pantulan Keagungan Tuhan, berasal dari Keabadian tanpa awal dan akhir. Kebajikan yang melingkupi keseluruhan rasa bahagia hanya dapat dicapai dengan menjadikan diri sebagai bagian dari sang Pencipta. Artinya di sini kaum sufi berusaha mencapai bahagia bila manusia tidak terjebak dengan segala daya tarik duniawi. Duniawi kadang kala sering membuat manusia lupa, padahal sesungguhnya bahagia adalah selalu dekat dengan Allah swt. Dunia ibarat melihat gunung, seolah-olah dekat, tapi sesungguhnya dia jauh, dunia seolah-olah minum air laut, semakin diminum, maka akan semakin haus, itulah dunia yang sering membuat mentalitas manusia terlena dengan keindahan yang semu, keindahan yang sifatnya sementara. Ada beberapa pandangan orang tentang bahagia. Apakah bahagia dalam pandangan materi

yang berlimpah, atau pandangan bahagia menurut prestasi dan beragam konsep bahagia.

Menurut asumsi orang melihat rumah yang bagus dan mewah maka akan punya alasan-alasan mengatakan bahagia seperti ini, mempunyai rumah yang bagus dan mewah, bisa menjadi salah satu alasan yang mengatakan bahwa bahagia mempunyai rumah real estate.

Alangkah bahagianya orang-orang yang tinggal di sini, melihat keindahan rumahnya bertukar dengan keindahan perkarangannya, kecukupan perkakasnya bergelut dengan kepuasan hatinya. Di dekat rumah itu kelihatan garasi mobilnya, tentu mobil itu menurut model yang paling baru, gajinya tentu mencukupi untuk belanja dari bulan ke bulan, malah lebih dari cukup.

Namun, ada juga punya alasan lain berkenaan tentang bahagia, jangan terpedaya oleh kulit lahir, karena dunia ini hanya komedi. Boleh jadi di balik keindahan perkakas, di balik senyuman dan tertawa itu ada beberapa kepahitan yang mereka tanggungkan, yang tidak diketahui oleh banyak orang lain. Banyak orang yang tertawa, sedang hatinya luka parah. Banyak orang yang tertipu melihat cahaya panas di waktu terik di tanah lapang luas, disangkanya cahaya itu air. Demi bila dia sampai ke sana hanya pasir belaka. Banyak sekali, keadaan yang rahmat dipandang lahir, tetapi pada bathinnya laknat.

Hanya sekian perkataan yang menjawab.

Kalau begitu arti bahagia itu dan di manakah batasnya?

Seorang mengatakan, bahagia itu didapat oleh orang yang mempunyai kekayaan cukup. Karena jika ada kekayaan, segala yang dimaksud tentu tercapai. Orang kaya di mana dia tinggal, perkataan yang didengar orang, salah-salah sedikit dimaafkan orang saja. Uang adalah laksana madu lebah segala macam semut dan kumbang, datang menghirup manisannya. Sengsara ialah pada kemiskinan, meskipun benar perkataan yang keluar dari bibir, kebenaran itu tidak akan tegak karena tidak

bertulang punggung. Tulang punggung ialah harta. Di dalam satu perhelatan atau pesta, maka sultan-sultan dan baginda baginda didudukkan orang di kepala rumah. Sedangkan si miskin harus di muka jenjang saja.

Yang lain mengatakan bahwa kemuliaan dan bahagia itu pada nama yang masyhur dan sebutan yang harum, mentereng, dijadikan orang buah mulut, dipuji ke tengah dan ke tepi. Tetapi itulah bahagia; katanya, lebih berharga daripada harta benda, karena kekayaan dunia tidaklah akan dibawa mati, tetapi 'nama baik' tetap diingat orang.

Pikiran ini tiada mau putus putus, sebab itu timbullah keinginan anda menyelidiki lebih jauh. Pernah kita dengar bagaimana ukuran bahagia dan kaidah orang. Semua makhluk anak Adam ini rupanya ingin bahagia, bukan saja mengetahui bahagia, tetapi mengecap bahagia.

Dari melihat pandangan Buya Hamka tentang konsep bahagia diukur dari berbagai macam materi, maka belum tersambung secara utuh tentang konsep bahagia. Selanjutnya mencari dari sudut etika filsafat, bagaimana pula dalam kajian filsafat etika menilai tentang konsep bahagia.

Ajaran etika Epicuros, ialah kesenangan hidup. Kesenangan hidup menurut Epicuros- ialah barang yang paling tinggi nilainya. Mencari kesenangan hidup itu arti memiliki kekayaan dunia sebanyak-banyaknya dengan tidak menghiraukan orang lain. Tindakan seperti itu tidak akan membawa kesenangan hidup. Hidup berarti kesenangan badaniah dan rohaniah. Badan merasa enak dan jiwa pun merasa tenang. Yang paling penting dan paling mulia ialah kesenangan jiwa, karena kesenangan jiwa meliputi masa sekarang, masa lampau, masa akan datang.

Sepertinya Tujuan etika Epikuros ini tidak lain dari didikan memperkuat jiwa untuk menghadapi segala keadaan. Dalam suka dan duka, perasaan manusia hendaklah sama. Ia tetap berdiri sendiri dengan jiwa yang tenang, pandai memelihara tali persahabatan. Pengikut Epicuros

tidak mengeluh dan menangis saat meninggalnya orang yang dicintainya. Keteguhan jiwa itu diperolehnya dari keinsafan bahwa mati itu adalah tidak ada. Yang tidak ada, karena tidak bernilai, tidak perlu dirindukan.

Berikutnya, dalam tataran pengalaman yang dialami seorang berkenaan konsep bahagia adalah kebahagiaan yang dialami seseorang, yang dianggap itulah kebahagiaan. Misalnya, ada salah satu keluarga yang merasakan kebahagiaan ketika anak-anaknya sudah diwisuda sarjana, lalu kemudian anak-anaknya tamat kuliah langsung mendapatkan pekerjaan tetap. Kemudian, Orang Tua tersenyum lega, menikahkan anak-anaknya dan berkeinginan punya cucu pula. Ini semua tercapai, maka secara otomatis inilah yang mereka sebut sebagai kebahagiaan di dunia ini, seperti bahagia, menyenangkan dan mengasyikkan. Perasaan lelah sirna. Setelah kehadiran cucu yang mengemaskan, sempat pula melihat anak-anaknya mempunyai rumah tinggal yang sangat layak dalam persepsi zaman sekarang. Sekali lagi, orang Tua tersebut berucap, alangkah bahagianya ditambah anak-anaknya tidak sulit lagi mencari tempat tinggal.

Kadang ada yang mengatakan kalau bahagia dan amat bahagia, jika selalu punya jabatan, karena jabatan adalah posisi yang terhormat. Dalam jabatan terpenuhi semua fasilitas, apakah mobil, pangkat, rumah, honorium, pengawal, sopir, gaji, bahkan perjalanan ke luar kota sering gratis. Sebagian orang yang mengarahkan bahagia, bila memiliki, atau memangku jabatan, karena jabatan sangat menyenangkan, ini menurut persepsi orang yang mendewakan jabatan, bahwa bahagia memiliki jabatan.

Kebahagiaan dan kesenangan adalah dua hal yang berbeda, bahkan berlawanan arah. Karena itu, menurut Al Ghazali, kalau orang ingin bahagia, ia harus mundur atau keluar dari Jalan kesenangan, menuju jalan kebahagiaan. Dalam ajaran kerohanian Islam, jalan kebahagiaan itu

dinamai "maqamat", yang membentang mulai dari titik start taubat, lalu asketik, diteruskan dengan sabar dan syukur, akhirnya mencapai finish berwujud kepuasan spiritual (ridha).

Dalam satu tulisan, Ibnu Sina menyebutkan bahwa kebahagiaan dibentuk oleh tiga komponen utama. Pertama, komponen kebaikan dan nilai-nilai kebenaran universal (al-khair). Kedua, komponen kegembiraan, al-farh (bukan kesenangan) yang diperoleh manakala seseorang mampu melaksanakan al-khair di atas dengan baik dan sempurna. Lalu, ketiga, kedamaian dan ketentraman batin (*thuma'ninat al-nafs*) yang lantas melahirkan kebahagiaan yang sangat dalam, sehingga menjadi sangat personal dan tak terlukiskan dengan kata-kata.

Kebahagiaan dapat diusahakan dan dicapai di sini, dalam alam dunia ini. Tapi, puncak kebahagiaan tentu tak disini, tetapi di sana di akhirat kelak ketika manusia memperoleh kepastian hukum dalam mahkamah Ilahi, bahwa Ia bebas dari api neraka dan beruntung mendapatkan tiket ke surga.

Jika menjawab dengan singkat dan akurat, bahagia menuju tiket surga, adalah bahagia menjalankan semua aturan agama secara kaffah, akan melahirkan kebahagiaan, karena agama dengan segala aturan dan perintahnya senantiasa mengajak umatnya menuju bahagia dunia maupun akherat.

Berbagai peristiwa yang diperlihatkan dalam realitas kehidupan manusia, seperti dalam tataran konsep bahagia, banyak sekali literatur yang menggambarkan bahagia dalam berbagai aspek. Dalam tulisan ini, maka dengan berbagai aspek tersebut, ditelusuri lebih lanjut bagaimana sesungguhnya kebahagiaan itu, apalagi dalam berbagai sudut pandang kajian.

Sesungguhnya keberadaan kita di dunia bukanlah sekedar hidup tanpa alasan. Lebih dari itu, keberadaan kita memiliki suatu maksud, yaitu mencari dan mengumpulkan sebanyak-banyaknya

bekal bagi kehidupan akhirat kelak. Seberapa tinggi derajat seorang manusia di akhirat kelak, itu sangatlah bergantung pada apa yang ia lakukan saat ini. Seberapa banyak bekal yang telah ia kumpulkan merupakan standar seberapa tinggi derajat yang bakal diperoleh. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kehidupan di alam dunia ini adalah arena untuk mengumpulkan pahala bagi kehidupan akhirat. Semakin banyak pahala yang berhasil kita raih semakin tinggi pula derajat yang akan kita capai di kemudian hari.

Namun, di antara kehidupan dunia dan akhirat tak perlu kita pertentangkan. Karena kehidupan di dunia merupakan jalan menuju akhirat kita harus belajar sukses di dunia untuk sukses di akhirat.

Kesuksesan yang dikejar selama hidup di dunia ini, semakin jelas, bahwa dunia dikejar, maka akhirat semakin jauh, sementara mengejar akhirat dunia juga didapat. Begitulah hidup di dunia ini semakin terarah jika mampu memenej kehidupan dengan baik, maka akan baik dan terarah tujuan hidup.

Betapa penting kebahagiaan, senang dan kenyamanan dalam meniti kehidupan di dunia ini. Kadang kala semua dikejar tanpa merasa lelah, terus berlari mengejar impian, apakah berupa prestasi, karir, jabatan, semua dikejar sampai dapat, semua jalan ditempuh, halal haram hantam, ada yang lewat pintas, ada yang melewati perjuangan yang rumit dan sulit, bahkan kerikil tajam tidak terasa lagi, ada yang diraih harus menunggu lama, semua tidak lepas dari pengorbanan dan kesabaran demi mendapatkan kebahagiaan. Untuk itu penulis melihat dan menelusuri apa makna sesungguhnya konsep bahagia tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif kepustakaan, dimana sumber data berasal dari karya-karya tertulis berupa buku, hasil penelitian, jurnal dan lain sebagainya

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam bahasa Arab ada empat kata yang berhubungan dengan kebahagiaan, yaitu *sa'adah* (bahagia), *falah* (beruntung) *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Jika *sa'adah* (bahagia) mengandung nuansa anugerah Tuhan setelah terlebih dahulu mengarungi kesulitan: maka *falah* mengandung arti menemukan apa yang dicari (*idrak bughyah*). *Falah* ada dua macam, *duniawi* dan *ukhrawi*. *Falah duniawi* adalah memperoleh kebahagiaan yang membuat hidup di dunia terasa nikmat, yakni menemukan: (a) keabadian (terbatas), umur panjang, sehat terus, kebutuhan tercukupi terus dsb, (b) kekayaan; segala yang dimiliki jauh melebihi dari yang dibutuhkan, dan (c) kehormatan sosial. Sedangkan *falah ukhrawi* terdiri dari empat macam, yaitu (a) keabadian tanpa batas, (b) kekayaan tanpa ada yang dibutuhkan, dan (c) kehormatan tanpa ada unsur kehinaan dan (d) pengetahuan hingga tiada lagi yang tidak diketahui. Sedangkan *najat* merupakan kebahagiaan yang dirasakan karena merasa terbebas dari ancaman yang menakutkan, misalnya ketika menerima putusan bebas dari pidana, ketika mendapat grasi besar dari presiden, ketika ternyata seluruh keluarganya selamat dari gelombang tsunami dan sebagainya, Adapun *najah* adalah perasaan bahagia karena yang diidam-idamkan ternyata terkabul, padahal ia sudah merasa pesimis, misalnya keluarga miskin yang sepuluh anaknya berhasil menjadi sarjana semua.

Kata bahagia merupakan terjemahan dari kata *Happy* dalam bahasa Inggris dan dari kata *Sa'id/Sa'adah* dalam bahasa Arab. Dalam Kamus besar bahasa Indonesia ( KBBI ) kata bahagia diartikan dengan keadaan atau perasaan senang tentram ( bebas dari segala macam yang menyusahkan. Sehingga kebahagiaan yang mendapat awalan ke dan akhiran an diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup ( lahir dan batin ), keberunrunan, 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.

Konsep bahagia yang disalurkan dalam pandangan beberapa pengalaman yang manusia di alami dalam hal ini, adalah bahagia yang terkabulnya doa dan terkabul semua keinginan yang di idam-idamkannya.terkabal bebas, terkabal anak-anaknya menjadi sarjana, merupakan bahagia yang sulit cari bandingannya menurut konsepsi seseorang yang merasakan kebahagiaan yang dirasakannya.

Menurut al-Mahayani, kehidupan yang baik ialah merasa berbahagia dengan amalnya di dunia ini, lebih daripada kesenangan orang yang berharta dan berpangkat dengan harta dan pangkatnya. Dan kebahagiaan perasaannya itu tidak dapat ditumbangkan oleh kesukaran hidupnya. Sebab dia merasa ridha menerima pembagian yang diberikan Allah kepadanya, sehingga harta benda tidaklah begitu dipentingkannya. Tetapi orang yang kafir meskipun telah ada harta dan pangkatnya, namun dia tidak juga pernah merasa bahagia, malahan bertambah lama bertambah rakus dan bertambah lama bertambah takut kalau-kalau yang telah ada akan susut atau habis. Dan orang yang diberikan kehidupan yang baik di dunia itu akan diberi pula ganjaran yang lebih baik di akhirat. Maka tidaklah dikatakan kepada mereka, "Segala kebajikan kamu telah habis di kala hidup di hidup di dunia saja, tidak ada sambungannya lagi di akhirat. Tetapi akan disempurnakan amalannya kecil dengan pahala yang lebih besar." Sekian Tafsir al-Mahayani.

Sepertinya dalam pandangan ini bahagia itu bila ibadahnya lebih tinggi daripada kesibukan di dunia. Ibadah merupakan jalan yang paling tepat untuk menpai bahagia. Amal sholeh yang senantiasa dilakukan membuat hati menjadi lapang dan bahagia seperti, begitu ungkapan seorang ahli tafsir ini mengungkapkan tentang bahagia dalam memperbanyak amal di dunia ini.

Sesungguhnya hati yang tenteram dan pikiran yang hening, memberi bekas yang nyata untuk kebahagiaan manusia, bahkan itulah bahagia sejati. Orang yang banyak harta kerap kali amat dekat menghadapi bahaya, meskipun mereka sedikit sekali mengadukan kesusahan harta kepada orang lain. Yang didapat oleh orang banyak harta biasa hanya tiga perkara, makanan dan minuman yang enak rumah yang bagus dan kemana-mana hendak pergi tidak terhalang. Cobalah masukkan jumlah yang keempat, tentu tak bisa lagi, karena yang lain itu bukan bagiannya.

Oleh karena makan yang tidak bermacam-macam itu boleh juga mengenyangkan perut. Oleh karena pakaian sepersalinan boleh juga menutup tubuh, dan menangkis udara dingin dan panas, oleh karena di pondok yang buruk dapat tidur enak, yang tak kurang keenakan itu dengan tidur di gedung indah. Oleh karena semuanya itu, nyatalah bahwa bukan fasal makanan, pakaian dan kediaman itu yang menjadi pokok keberuntungan dan kehinaan, bahagia dan bahaya, ketentraman dan kesusahan.

Bukan harta yang sedikit itu yang menyebabkan susah, bukan harta yang banyak yang menyebabkan gembira. Pokok gembira dan susah payah adalah jiwa yang gelisah atau jiwa yang tenang dan damai. Sepertinya Buya Hamka menyadari perjalanan manusia untuk mengembalikan fungsi jiwa manusia untuk menuju kebahagiaan.

Ada hal-hal sederhana yang tidak bisa dipisahkan dari kebahagiaan sebagai besar manusia, yaitu makanan, rumah, kesehatan, kasih sayang, pekerjaan yang gemilang, rasa hormat dari lingkungannya. Bagi sebagian orang, kedudukan sebagai orang tua juga sangat penting. Ketika hal-hal itu berkurang, hanya orang-orang istimewa yang dapat meraih kebahagiaan. Namun jika seorang manusia masih tidak bahagia ketika hal itu dapat dinikmati atau dapat diperoleh lewat upaya yang diarahkan dengan baik, dia mengidap

semacam ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri.

Jika gangguan jiwa itu sudah sangat parah, pengidapnya perlu dibawa ke ahli jiwa, tetapi bisa disembuhkan sendiri jika dia tidak terlalu parah dan ditangani dengan tepat. Jika keadaan di sekitarnya baik-baik saja, seorang manusia seharusnya bisa bahagia, asalkan hasrat dan minatnya diarahkan keluar bukan ke dalam diri sendiri. Oleh karena itu, kita harus berusaha keras, baik dalam pendidikan maupun pekerjaan, untuk menyesuaikan diri kita pada dunia, untuk menghindari hasrat mementingkan diri sendiri dan untuk mendapatkan kasih sayang dan minat yang akan menghindarkan pikiran kita dari pergulatan dengan diri sendiri.

Manusia bahagia adalah manusia yang yang hidup secara seimbang. Dia memiliki kasih sayang yang besar dan minat yang luas, Dia meraih kebahagiaan karena minat dan kasih sayang itu dan karena pada gilirannya dua perasaan itu menyebabkan dia disayangi dan disukai oleh banyak orang. Menjadi penerima kasih sayang adalah sumber kebahagiaan yang kuat dan orang yang menuntut untuk dikasihani justru tidak akan mendapatkan kasih sayang. Pada umumnya orang yang menerima kasih sayang adalah orang memberikannya. Namun, tidak ada gunanya memberi kasih sayang dengan perhitungan seperti orang meminjamkan uang dengan bunga, karena kasih sayang yang diperhitungkan tidak tulus dan penerima tidak akan merasakannya.

Bertrand Russel menyuarakan bahagia dalam beragam dimensi yang di utarakannya. Bahagia dalam mendapatkan dunia materi merupakan bahagia, demikian juga bahagia dalam mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh orang yang disayanginya dan didambakan, katakanlah orang tua selalu memberikan perhatian terhadap anak-anaknya, maka sang anak akan merasakan kebahagiaan dengan perhatian dan kasih sayang tersebut. Apalagi perhatian dan kasih sayang yang tulus

sangat terasa, kalau ketulusan akan membawa arti tersendiri dan merasakan bahagia dengan ketulusan dan kasih sayang yang diberikan. Ditambah lagi ketulusan orang Tua dibarengi dengan semangat cinta dan sayang selalu diberikan juga dari anak-anaknya kepada orang Tuanya. Sungguh bahagia akan selalu tumbuh di setiap saat.

Konsep kebahagiaan kemudian dikembangkan oleh Aristoteles ( 384-322 SM ) dengan pemikiran yang berbeda. Aristoteles menjelaskan bahwa tindakan dan hidup manusia selalu memiliki arah, tujuan antara, dan tujuan akhir. Adapun tujuan tertinggi manusia ( tujuan akhir atau tujuan utama ) ialah kebaikan. Kebaikan tertinggi dari manusia disebutnya sebagai kebahagiaan. Lebih lanjut, Aristoteles mendefinisikan kebahagiaan sebagai tindakan jiwa yang selaras dengan keutamaan sempurna, yang dalam bahasa Yunani disebut sebagai *psyche* ( jiwa yang rasional ) dan *arête* yaitu keutamaan sebagai manusia yang baik berupa keutamaan moral dan intelektual. Pemikiran Aristoteles ini kemudian dikenal dengan konsep *eudomania*( dari bahasa Yunani yang berarti kebahagiaan.

Berikutnya penulis melihat bagaimna kebahagiaan menurut pendapat kajian dalam filsafat berikutnya, terutama Aristoteles dan Plato. Orang bijaksana akan selalu memperhatikan arahan-arahan kehidupan yang lebih bermutu. Ia tidak perlu dipaksa karena orang bijaksana akan tahu bahwa nilai itu terletak dimana dan kapan harus dilaksanakan, sehingga ia menertibkan diri untuk hidup sedemikian rupa, sampai akhirnya nilai itu tercapai. Orang jahat dalam penilaian umum tidak dikatakan jahat, tetapi tidak bijaksana atau bodoh. Berbicara tentang nilai, hubungannya dengan tujuan hidup, Aristoteles menjawab, nilai itulah tujuannya. Akan tetapi, ada dua macam tujuan, yaitu ada yang dicari dengan tujuan lebih jauh, misalnya uang dan ada yang dicari dari dirinya sendiri, yakni *eudaimonia* atau kebahagiaan.

Karena kebahagiaan merupakan tujuan terakhir bagi manusia dalam kehidupannya, sebagaimana yang diyakini oleh seluruh filsuf Yunani dan setelah itu filsafat etika dalam Islam. Berkaitan dengan kebahagiaan muncul sebuah pertanyaan, cara hidup yang bagaimana yang dapat membuat manusia dapat bahagia? Jawaban para filsuf beragam sehingga menjadi relatif, setiap filsuf memiliki argumentasi yang berlainan sesuai dengan latar belakang, pengalaman, dan kebutuhan individu. Pertanyaan selanjutnya adalah bagaimana jika moralitas dan kebahagiaan bertentangan? Bagaimana kalau cinta kadang-kadang tidak memungkinkan mendatangkan kebahagiaan, bahkan bertentangan dengan khayalan-khayalan romantisme? sedangkan manusia sering mengungkapkan bahwa "yang dibutuhkan oleh manusia hanyalah cinta?"

Oleh karena itu, Plato berpendapat bahwa kebahagiaan hanya mungkin bagi orang yang memiliki keutamaan- keutamaan. Di antaranya, kebijaksanaan, keberanian, sikap tahu diri, dan keadilan. karena keutamaan adalah tatanan dan keselarasan dalam jiwa. Ia pun meyakini akan adanya idea-idea dan alam idea itu mengarah pada idea tertinggi atau dengan sebutan Sang Baik atau Yang Ilahi. Menurutnya, manusia mencapai puncak eksistensinya apabila ia terarah kepada yang Ilahi.<sup>1</sup>

Penulis melihat kebahagiaan dalam konteks para penyair dengan hasil pemikirannya, Kebahagiaan juga pernah dinyanyikan oleh ahli syair yang bernama Hutai'ah, demikian:" Menurut pendapatku, bukanlah kebahagiaan itu pada mengumpulkan harta benda; tetapi takwa akan Allah Itulah bahagia; Taqwa akan Allah Itulah bekal yang sebaik-baiknya disimpan; pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang Taqwa." Ahli syair yang lain yang amat masyhur dari Zaid bin Tsabit:" jika petang dan pagi seorang manusia, itulah dia orang yang bahagia." Intinya,"

Orang yang berpegang teguh dengan agama, kebahagiaannya ialah pada meninggalkan barang yang terlarang, mengikuti yang tersuruh, menjauhi yang jahat, mendekati yang baik. Bahagianya ialah pada mengerjakan agama.

Sepertinya konteks ini menunjukkan bahagia dalam mengaktualisasikan semua aktivitas agama menuju bahagia, dalam hal menjalankan agama dan terus berlanjut dengan agama mengajak untuk selalu berlomba dengan kebaikan adalah merupakan sumber kebahagiaan.

Lebih fokus lagi, penulis menelusuri tentang bahagia dan sikap kebinatangan menurut Buya Hamka, mengulas secara gamblang, bagaimana manusia itu bisa bahagia menurut ulasan Buya Hamka dengan alasannya yang sangat kuat. Kebahagiaan sifat kebinatangan adalah makan, minum, tidur dan sebagainya. Kalau engkau dimasuki kebinatangan lebih dari ukuran yang mesti, tentu engkau hanya bersungguh-sungguh memikirkan makan dan minum saja. Kesenangan. Sifat ganas memukul dan merusak. Kesenangan. setan ialah memberdayakan dan menjerumuskan. Kalau sifat setan itu ada pada engkau, engkau akan memberdayakan orang, menjerumuskan orang kepada kesesatan, memutar memutar duduk perkara, dengan demikianlah tercapai kebahagiaan dan kesenangan setan.

Adapun kesenangan dan kebahagiaan sifat malaikat ialah menyaksikan keindahan Hadrat Rubbiyah, keindahan Hikmat Ilahiyah. Marah dan syahwat tidak terpengaruh atas orang yang bersifat begini. Kalau engkau punya sifat ini, sehingga akhirnya engkau tahu, jalan manakah yang harus ditempuh untuk mencari Hadrat Rubbiyah itu, sampai akhirnya engkau peroleh bahagia yang mulia dan tinggi, yaitu musyahadah, menyaksikan keindahan dan ketinggian Maha Tuhan, terlepas dirimu dari ikatan syahwat dan marah. Disanalah engkau akan mengetahui bahwa syahwat dan kemarahan itu dijadikan Allah atas dirimu, bukan supaya engkau terperosok dan tertawan, tetapi



supaya engkau dapat menawannya. Dapatlah keduanya engkau pergunakan jadi perkakas untuk mencapai maksudmu menuju Jalan makrifat tadi, yang satu engkau jadikan kendaraan yang lain engkau jadikan senjata, sehingga mudahlah engkau untuk mencapai keberuntungan, bahagia dan kesenangan.

Kalau engkau lihat salah satu anggota kerajaan hati itu melanggar undang-undang hidup, yaitu salah satu dari syahwat dan marah, hendaklah engkau lawan sepenuh tenaga. Jika dia kalah sekali-kali jangan dibunuh, karena kerajaan hati tidak akan sentosa kalau keduanya tidak ada lagi. Kalau engkau jalankan resep demikian, tentu akan memperoleh bahagia. Dapat engkau memegang dan mempergunakan nikmat Allah menurut yang semestinya. Tentu pada suatu peringatan kehormatan yang tinggi dari pada-Nya. Kalau engkau langgar petaruh ini, tentu engkau celaka, engkau dapat siksa... yang membuat anda menyesal.

Penjelasan yang diuraikan oleh Buya Hamka menunjukkan banyak hal yang bisa menjadi pertimbangan dalam kehidupan ini. Ternyata kebahagiaan itu terletak pada kemenangan memerangi nafsu dan menahan kehendak nafsu yang berlebih-lebihan. Manusia pada perinsipnya keinginannya sangat terbatas, tapi kadang kala nafsulah yang membuat manusia di luar batas, rasanya semua dapat digenggam, padahal genggamapun punya keterbatasan. "Bukti bahwa agama Islam memanggil umatnya setiap saat untuk meraih kebahagiaan. Kata turunan selanjutnya dari aflaha adalah *yaflihu*, *yuflihini*, *tuflihu*, *tuflihani*, *yuflihna* (semua kata itu tidak ada dalam Al-Ouran), dan *tuflihiuna* (disebut sebelas kali dalam Al-Ouran dan selalu didahului dengan kata la'allakum. Makna la'allakum tuflihina adalah "supaya kalian berbahagia). Dengan mengetahui ayat-ayat yang berujung dengan kalimat la'lakum tuflihana (dalam OS 2: 189, OS 3: 130, OS 3: 200, OS 5: 35, OS 5: 90, OS 5: 100, OS 7: 69, OS 8: 45,

OS 22: 77, OS 24: 31, OS 62: 10) kita diberi pelajaran bahwa semua perintah Tuhan dimaksudkan agar kita hidup bahagia. Saya kutipkan ayat-ayat yang memuat kalimat tersebut. e Bertakwalah kepada Allah agar kalian berbahagia (OS 2: 189)."

Semakin jelas apa yang diberikan oleh Allah lewat ajarannya, setiap saat, setiap waktu adalah Allah swt senantiasa mengajak manusia di muka bumi ini untuk selalu berbahagia. Bahagia dengan mengikuti ajarannya, bahagia selalu dengan beribadah. Disebutkan makna *Falah* dalam makna kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian apa yang kita inginkan atau yang dicari selama ini, semua itu dalam keadaan baik dan bahagi

## KESIMPULAN

Bahagia adalah yang selalu diinginkan manusia di dunia ini, bahagia selalu dimimpikan dan selalu dicita-citakan, tidak hanya bahagia secara materi juga bahagia dalam immateri. Bahagia selama ini gambarannya banyaknya materi, berupa harta yang berlimpah, atau tercapai apa yang diinginkan; seperti tercapainya cita-cita, jabatan, pangkat, dan sebagainya. Akan tetapi bahagia sesungguhnya adalah bagaimana manusia meraih bahagia dengan kesenangan dunia dan akherat. Bahagia mampu menjalani semua perintah Allah penuh tulus dan keikhlasan, dan bahagia tidak saja dilihat dari ukuran materi, juga bahagia secara ruhani.

Setelah dicermati kebahagiaan itu terletak pada kemenangan memerangi nafsu dan menahan kehendak nafsu yang berlebih-lebihan, yang kadang manusia lupa sebagai makhluk Tuhan yang sangat terbatas. Manusia pada perinsipnya keinginannya sangat terbatas, tapi kadang kala nafsulah yang membuat manusia di luar batas, rasanya semua dapat digenggam dan diraih, padahal genggamapun punya keterbatasan. Menyadari hal demikian juga merasa cukup dengan apa yang telah diberikan yang terbaik oleh Allah

swt, baik berupa rezeki, kesehatan, maupun ilmu yang diberikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Alfian,M.Alfan,2014, Hamka Dan Bahagia Reaktualisasi Tasauf Modern Untuk Zaman Kita, Bekasi:Penjuru Ilmu

Hamka, 2005, Tasauf Modern, Jakarta:Pustaka Panjimas

Hamka,2015, Tafsir Al-Azhar, Jakarta : Gema Insani

Ismail,A.Ilyas , 2013,True Islam Moral,Intelektual, Spiritual, Jakarta:Mitra Wacana Media

Jurnal PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi,Volume 23 Nomor 2 Juli 2018:91-109, Tulisan, Nanum Sofia Endah Puspita Sari, Indikator Kebahagiaan (

Al-Sa'adah ) dalam Perspektif Alquran dan Hadis

Umar,Nasaruddin ,2005, 40 Seni Hidup Bahagia Berdasarkan Tuntunan Al-Qur'an As-Sunnah dan Salafus-shaalih, Jakarta :Al-Ghazali CenterRussel,Bertrand , 2020, Filosofi Hidup Bahagia, Jakarta ,Rene Turos Indonesia

Mubarok,Achmad ,2006, Psikologi Keluarga Dari Keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa, Jakarta: Bina Rena Pariwisata

Saebani,Atang Abdul Hakim dan Beni Ahmad ,2018, Filsafat Umum, Bandung:Pustaka Setia

Rahmat, Jalaluddin,2010, Tafsir Bahagia Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup, Jakarta:Sera