

Revitalisasi Filsafat Kebahagiaan Buya Hamka
sebagai Respon terhadap Fenomena
***Mental Distress* di Indonesia**

Ariyandi Batu Bara¹, Darmadi², Hubul Hoir³, Juparno Hatta⁴

¹Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi ariyandibatubara@uinjambi.ac.id,

²Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi darmadi@uinjambi.ac.id

³Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi hubulkoir6@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi juparnohatta02@uinjambi.ac.id

Abstract

Ideally normal humans have the thought search for happiness. However, in Indonesia still show that phenomena of mental distress. Therefore, to get happiness, one must try to know the nature of happiness itself. This paper aims to describe: (1) The essence of happiness according to Hamka's thought; (2) The elements of happiness in Hamka's perspective; and (3) the relevance of the concept of happiness according to Hamka in the present context. This paper uses a qualitative approach in exploring the data. The content analysis approach is used to explore Hamka's thoughts on the philosophy of happiness. The primary data is taken from Hamka's book entitled: "Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat dengan Kita, Ada di dalam Diri Kita." While secondary data is taken from other relevant literature. The results of this study are: (1) According to Hamka, the essence of happiness is divided into three levels, namely: happiness in the afterlife, happiness of the mind, and happiness of the body. (2) The elements that make up human happiness are having: mindset, *i'tikad*, belief, faith, religion. (3) Hamka's thoughts about philosophy of happiness are still very relevant for overcoming mental distress in society.

Keywords: Philosophy, Happiness, Hamka, Mental Distress.

Abstrak

Manusia normal idealnya memiliki pemikiran bahwa hidup ini adalah mencari kebahagiaan. Namun fakta sosial di Indonesia masih menunjukkan bahwa manusia modern masih dilanda oleh *mental distress*. Karena itu, untuk mendapatkan kebahagiaan, seseorang harus berusaha untuk mengetahui hakikat kebahagiaan itu sendiri. Tulisan ini bertujuan untuk menguraikan tentang: (1) Hakikat kebahagiaan menurut pemikiran Hamka; (2) Unsur-unsur kebahagiaan dalam perspektif Hamka; dan (3) Relevansi konsep kebahagiaan menurut Hamka dalam konteks kekinian. Tulisan ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam menggali datanya. Pendekatan analisis konten dipakai untuk menggali pemikiran Hamka tentang filsafat kebahagiaan. Data primer diambil dari buku Hamka berjudul: “Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat dengan Kita, Ada di dalam Diri Kita.” Sedangkan data sekunder diambil dari literatur lainnya yang relevan. Hasil dari penelitian ini yaitu: (1) Hakikat kebahagiaan menurut pemikiran Hamka terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu: kebahagiaan akhirat, kebahagiaan akal budi, dan kebahagiaan tubuh. (2) Unsur-unsur yang membentuk kebahagiaan manusia yaitu memiliki: akal yang sempurna, *i'tikad* yang bersih, keyakinan, iman, dan agama. (3) Pemikiran Hamka mengenai filosofi kebahagiaan masih sangat relevan dengan konteks kekinian untuk mengatasi *mental distress* di tengah masyarakat.

Kata kunci: Filsafat, Kebahagiaan, Hamka, *Mental Distress*.

PENDAHULUAN

Hamka membagi kebahagiaan menjadi dua yaitu: kebahagiaan ganas, dan kebahagiaan malaikat.

Kebahagiaan sifat ganas adalah “Kebahagiaan yang bersifat merusak. Kebahagiaan ini berasal dari syaitan. Manusia yang termasuk ke dalam perkara ini akan menjerumuskan orang kepada kesesatan, memutarbalikkan fakta, sebab dengan perkara yang demikianlah tercapai

kebahagiaan dan kesenangan setan.”
(Hamka, 2015)

Adapun kebahagiaan malaikat adalah “Menyaksikan keindahan Harta Rubbiyah, keindahan nikmat Ilahiyah. Marah dan syahwat tidak berpengaruh atas orang yang memiliki sifat ini. Prinsip ini akan membawa manusia kepada keberuntungan, kebahagiaan dan kesenangan.” (Hamka, 2015)

Dialektika mengenai konsep kebahagiaan yang dirumuskan oleh beberapa ahli pikir di atas tentu membawa implikasinya masing-masing dalam tatanan perbuatan. Dalam tatanan perbuatan tersebut, ada yang positif ada pula yang berdampak negatif. Sebagai contoh yang berdampak negatif ialah seperti pemikiran materialisme yang mengatakan bahwa kebahagiaan terletak pada materi. Artinya, manusia akan bahagia jika manusia memperoleh kebaikan-kebaikan eksternal yaitu: kekayaan, kesehatan, kesenangan, penghargaan, talenta, kecantikan, dan kepandaian.

Namun, pada tatanan praktis, ternyata kebaikan-kebaikan eksternal tidak membuat manusia bahagia,

malah menderita. Buktinya adalah “Kehidupan manusia penuh dengan kisah-kisah tragis orang-orang yang mengejar kebahagiaan di tempat yang salah.” (Lie, 2011) Beberapa kasus yang peneliti cantumkan di sini antara lain adalah: Timothy Keller menunjukkan kebenaran ini dengan mengisahkan rentetan peristiwa bunuh diri dari mantan orang-orang kaya setelah krisis ekonomi global dimulai pada pertengahan tahun 2008. Kepala pelaksana kantor keuangan yang bernama Freddie Mac menggantung dirinya sendiri di ruangan bawah tanahnya. Kemudian kasus kepala eksekutif Sheldon Good yang menembak kepalanya sendiri di belakang kemudian jaguar merah miliknya.” (Hamka, 2015).

Berdasarkan kenyataan ini, dapat dikatakan bahwa konsep kebahagiaan sangat mempengaruhi bagaimana cara manusia menjalankan kehidupannya. Jika tidak hati-hati, maka dapat mengancam nilai-nilai moral dan kemanusiaan itu sendiri.

Fenomena kekinian semakin menunjukkan adanya *mental distress* di tengah-tengah masyarakat modern. *Psychological distress* adalah

keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh subyek. Bentuknya bisa berupa kecemasan, atau depresi (Maharani, 2021). Kondisi ini pernah diungkapkan oleh Sayyed Hosein Nashr seorang filsuf besar, yang mengatakan bahwa manusia modern telah mengalami semacam *alienasi* (keterasingan), dan hal itu berakar pada krisis spiritualisme (Irawan, 2019). Manusia modern menjadi kehilangan arti sebuah kebahagiaan. Data menunjukkan bahwa satu dari sepuluh orang penduduk Indonesia usia 15 tahun atau lebih telah mengalami gangguan mental emosional (Widakdo & Besral, 2013). Di sisi lain, data WHO mengungkapkan bahwa ada sekitar 26 juta jiwa masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa, 13,2 juta jiwa di antaranya dalam bentuk depresi (Hidayat, 2015).

Beberapa dampak sosial yang berakibat negatif jika kebahagiaan kolektif masyarakat modern tidak kunjung terpenuhi, maka akan menimbulkan efek yang kurang baik bagi lingkungan. Beberapa eksese tersebut antara lain: hilangnya kegairahan dan rasa percaya diri

sebagai suatu bangsa yang bermartabat (mitrakeluarga.com), kesepian dan alienasi sosial sebagai akibat renggangnya persahabatan (Febrieta, 2017), dan beragam efek atau bahkan dampak negatif lainnya.

Kelompok yang rentan pada kasus terkena *mental distress* tersebut antara lain adalah: keluarga yang didalmanggota keluarganya ada salah satunya yang mengalami gangguan kejiwaan, perempuan lebih mudah terpapar daripada laki-laki, orang yang merokok, kelompok dengan pendidikan rendah, janda/duda baik itu cerai hidup maupun cerai mati, serta kelompok usia tua atau di atas 55 tahun (Widakdo & Besral, 2013). Begitu urgensya riset tentang filosofi kebahagiaan tersebut, mendorong tulisan ini untuk disusun dengan harapan dapat memberikan pencerahan dari aspek akademik mengenai konsep kebahagiaan itu sendiri yang dengannya dapat dicapai solusi alternative untuk menghadapi *mental distress* tersebut.

Berdasarkan beberapa fakta di atas, diketahui bahwasanya pembicaraan mengenai konsep kebahagiaan tersebut sangat beragam.

Keragaman pendapat membawa keragaman cara bertindak dengan mengatasnamakan kebaha-giaan tersebut. Jika konsep kebahagiaan yang digagas oleh para ahli tersebut dapat dipahami dengan baik, maka tidak akan ada perilaku manusia yang menyimpang dari aturan dan norma moral. Namun ternyata, seiring perkembangan zaman, banyak ditemukan fakta-fakta mengenai penyimpangan perilaku mengatasnamakan kebaha-giaan seperti perilaku bebas yang tidak bertanggungjawab. Berdasarkan hal-hal inilah maka peneliti terdorong untuk melakukan kajian secara komprehensif dalam bentuk penelitian dengan judul: “Revitalisasi Filsafat Kebahagiaan Buya Hamka sebagai Respon terhadap Fenomena *Mental Distress* di Indonesia.”

Metode penelitian ini yaitu kualitatif dengan teknik pengumpulan datanya berupa studi kepustakaan. Literatur utama yang dirujuk adalah pemikiran Buya Hamka yang tersaji di dalam buku beliau berjudul: “Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita, Ada di Dalam Diri Kita.” Sedangkan

literatur sekunder diperoleh dari karya-karya yang relevan dengan objek material penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hakikat Kebahagiaan

Kebahagiaan ialah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang di rasakan oleh individu ketika melakukan sesuatu hal yang disenangi di dalam hidupnya dengan tidak ada perasaan tertekan ataupun menderita (Hamka, 2015).

Studi menunjukkan bahwa ada sepuluh indikator acuan yang menjadi faktor kebahagiaan dalam masyarakat, yaitu sebagai berikut: aspek kesehatan, tingkat pendidikan, akses terhadap pekerjaan, ekonomi keluarga, keharmonisan rumah tangga, ketersediaan atas waktu luang, hubungan sosial yang baik, kondisi rumah dan asset yang cukup, keadaan lingkungan yang sehat, dan adanya kondisi keamanan yang baik (AL, 2017).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bahagia merupakan tujuan tiap-tiap individu. Maka setelah masing-masing individu memperoleh kebahagiaan yang dicarinya, barulah ia akan melangkah kepada tujuan kebaikan bersama. Bagi orang-orang Islam yang benar taat mengamalkan ajaran agamanya, maka baginya tidak ada pemisahan antara urusan ibadahnya dengan sekalian urusan masyarakatnya.

Sebab itu, janganlah orang lain tergesa heran jika seorang muslim memandang kesatuan urusan kepada agama, ibadahnya kepada Tuhan, sembahyang, puasa, zakat, haji dan lain-lain dipandang oleh seorang muslim sebagai “jantung” dari seluruh kehidupan. Dari jantung itu dialirkan ke darah yang sehat ke seluruh anggota badan, sebab itulah Hamka mengatakan, bahwa taat mengamalkan ajaran agama sudah terdapat kebahagiaan (Hamka, 2015).

Bahagia adalah ketika manusia memaksimalkan potensi akal nya dalam setiap aktivitas kehidupan. Berikut pernyataan beliau:

“Bahagia manusia itu menurut derajat akal nya. Karena akal-lah yang dapat membedakan antara yang baik dengan yang buruk. Akal yang dapat menerangkan segala pekerjaan. Akal yang menerangkan segala hakikat dan kejadian segala sesuatu yang dituju dalam perjalanan hidup di dunia ini. Bertambah sempurna, bertambah indah dan murni akal itu, bertambah pulalah tinggi derajat bahagia yang dicapai. Oleh karena itu, kepada kesempurnaan akal-lah terletak kesempurnaan kebahagiaan.” (Hamka, 2015)

Hamka menekankan bahwa dengan agama, iman, Islam, dan *i'tikad* yang putus, maka sudah dapat tercapai kebahagiaan batin dan hubungan yang baik dengan Allah SWT (Hamka, 2015). Hamka juga menambahkan bahwa bahagia itu akan tercapai dengan selalu taat kepada Allah SWT.

Dalam bukunya yang lain, Hamka juga mengungkapkan bahwa cita-cita dapat membuat manusia bahagia dan suka cita. Berikut komentar beliau:

“Cita-citalah yang menghilangkan rasa sakit, melupakan kepedihan, dan kesulitan. Sebab cita-cita itu sendiri adalah dinamo kehidupan. Bukankah setelah mendaki kita akan menurun, bukankah dengan air mata juga tercapai suka cita? Cita-citalah yang membangkitkan semangat orang yang mendaki.” (Hamka, 2015).

Hamka memandang bahwa kebahagiaan selalu berpasangan dengan kesedihan atau kesakitan. Oleh sebab itu, menurut Hamka tangga menuju kebahagiaan adalah kesakitan. Maka dari itu, manusia tidak boleh mengutuk diciptakannya kesakitan oleh Allah SWT. Berikut penuturan beliau:

“Memang kalau tak ada kesakitan, orang tidak akan mengejar kesenangan. Tidaklah terlalu berlebihan jika dikatakan bahwa sakit dan pedih adalah tangga menuju kebahagiaan. Bagi insan, sakit dan pedih itulah yang menimbulkan pikiran baru. Sakit dan pedih menimbulkan ikhtiar baru, sebab air mata tidaklah

menolong dan meringankan tanggungan (Hamka, 2015).

Hamka juga membagi kebahagiaan dalam lima tingkatan. Hal ini merupakan hasil refleksi pemikiran Hamka terhadap pemikiran Al-Ghazali. Lima tingkatan tersebut adalah:

“Pertama, yaitu kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan ini merupakan kebahagiaan sejati. Tidak dapat dicapai melainkan atas keridhaan Allah SWT. Kedua, yaitu kebahagiaan akal budi. Dengan sempurnanya akal budi manusia, maka akan mendorong ia melaksanakan agama dengan baik. Ketiga, kebahagiaan tubuh. Yaitu elok rupawan, sehat badan, dan penuh kasih sayang bersama keluarga. Sedangkan yang kelima yaitu kebahagiaan taufik, ialah kebahagiaan atas petunjuk yang diberikan oleh Allah SWT atas manusia.” (Alfian, 2014).

Demikianlah komentar Hamka mengenai arti kebahagiaan. Berikutnya peneliti menyajikan konsep pemikiran Hamka mengenai unsur-unsur kebahagiaan manusia.

Adapun hasilnya adalah sebagaimana tersaji pada paagraf selanjutnya.

2. Unsur-unsur Kebahagiaan

Menurut Hamka, untuk mencapai kebahagiaan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh manusia. Beberapa syarat tersebut adalah sebagai berikut:

a. Memiliki Akal Sempurna

Akal yang sempurna menjadi syarat utama bagi Hamka untuk mengatakan bahwa seseorang berbahagia. Bagi Hamka, orang-orang yang tidak sempurna akalnya (seperti orang gila) atau stress, adalah orang yang tidak bahagia.

“Bertambah luas akal, bertambah luaslah hidup. Bertambah datanglah bahagia. Bertambah sempit akal, bertambah sempit pula hidup, dan bertambah datanglah celaka.” (Hamka, 2015)

Hamka ingin mengatakan bahwa karena akal yang sempurnalah maka manusia tersebut dapat menentukan sesuatu itu berharga atau tidak berharga bagi dirinya. Alfian turut menekankan pula bahwa keutamaan budi (akal) dapat mencegah perbuatan buruk yang membawa dampak duka lara. (Alfian, 2014). Jika akal manusia

sempurna, maka dengan mudahnya ia akan memilah benda yang berharga dari yang tidak berharga. Benda berharga itulah yang nantinya akan membuat manusia bahagia.

b. Memiliki *iradah*

Syarat kedua ketika manusia memiliki akal yang sempurna untuk mencapai kebahagiaan adalah adanya *iradah*. Menurut Hamka, tanpa *iradah* akal tidak akan ada gunanya dalam mencapai kebahagiaan.

“Adapun yang menjadi perantara mencapai antara akal dan bahagia adalah *iradah*. Walaupun akal sudah lanjut dan tinggi kalau tidak ada *iradah* untuk mencapai bahagia maka bahagia itu juga tidak akan tercapai.” (Alfian, 2014).

Iradah adalah kekuatan diri. Kekuatan diri ini tidak boleh dipisahkan dari kehidupan. Kekuatan hidup tersebut dapat muncul ketika manusia memiliki hajat yang kuat. Manusia yang memiliki *iradah* ini insyaAllah kehidupannya akan kuat, dia sulit untuk terpengaruh dengan lingkungan dan pengaruh negatif. Bertambah besar *iradah* seseorang

maka semakin dekat ia dengan bahagia, begitu pula sebaliknya.

c. *I'tikad yang Bersih*

I'tikad berasal dari bahasa Arab yaitu *aqada* yang berarti ikatan. Artinya hati manusia telah terikat dengan satu kepercayaan atau pendirian. Karakteristik manusia yang memiliki *i'tikad* ialah ketika mereka sadar akan suatu kesalahan, maka dia akan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahannya tersebut.

d. Keyakinan

Yakin berarti nyata dan terang. Yakin itu lawan dari kata *syak* (ragu). Munculnya keyakinan pada seseorang adalah setelah memperoleh bukti-bukti yang terang. Namun, dalam kasus-kasus tertentu, keyakinan juga sampai tanpa melewati penyelidikan. Hal ini dikarenakan buktinya sudah ada di depan mata (Alfian, 2014).

Raghib sebagaimana dikutip oleh Hamka mengatakan bahwa yakin itu memiliki arti dalam tiga tingkatan yakni sebagai berikut:

“Tingkatan yang pertama yaitu *ilmul yakin*. Yaitu sebuah keyakinan yang dicapai setelah memperoleh dalil yang cukup.

Tingkatan yang kedua yaitu *haqqul yakin* yaitu keyakinan yang didapati setelah memperoleh dalil yang cukup lalu ditambahkan pula dengan fakta empiris di lapangan. Sedangkan tingkatan ketiga yaitu *ainul yakin*. Yaitu sebuah keyakinan yang diperoleh setelah memperoleh dalil, mencocokkan dengan fakta empiris, dan bahkan menyaksikan langsung.” (Hamka, 2015).

Menurut Hamka, manusia yang memiliki keyakinan dalam dirinya, maka hidupnya akan bahagia. Untuk memperkuat argumen ini, Hamka memberikan contoh yaitu: Ketika manusia sakit, maka kopi susu terasa pahit, akan tetapi meskipun lidah mengecap pahit, tetapi akal tetaplah yakin bahwa kopi susu rasanya manis.

e. Iman

Menurut Hamka, iman adalah sumber kekuatan. Iman menyebabkan hidup mempunyai maksud dan tujuan, sehingga timbullah minat mencapai maksud dan mengejar tujuan tersebut. Iman yang kokoh pada diri manusia akan membuat ia bahagia. Sebab dia percaya bahwa segala yang berlaku pada dirinya

tersebut adalah berasal dari keridhaan Allah. Jadi, dia tidak pernah bersedih atas takdir Allah yang menimpa dirinya. Berikut penjelasan Hamka:

“Iman membawa diri pada pemahaman bahwa diri dan alam ini ada yang mengatur. Ada yang memperhatikan. Yang berkuasa menurunkan bahagia dan bencana kepada manusia pada satu kehidupan sesudah kehidupan yang sekarang “(Hamka, 2015).

Berdasarkan pernyataan Hamka di atas dapat diketahui bahwa iman merupakan unsur penting yang membuat manusia bahagia. Ketika manusia tidak beriman, maka akan muda sekali ia terjebak dalam kepayahan, keputusasaan, dan akhirnya kecewa.

f. Agama

Menuru Hamka, agama adalah pondasi pokok kebahagiaan manusia. Sebab agama dapat menimbulkan tiga sifat utama sebagai berikut:

“Tiga sifat yang ditimbulkan oleh agama yaitu: (1) Perasaan malu; yaitu rasa enggan hendak mendekati suatu pekerjaan yang tercela. (2) Bis dipercaya dalam

pergaulan hidup bersama (*amanah*), (3) Benar dan lurus (*shiddiq*).” (Hakmka, 2015)

Berdasarkan keterangan Hamka di atas, diketahui bahwasanya semakin manusia memegang teguh agamanya dalam kehidupan maka akan menghantarkan dirinya kepada kebahagiaan batin meskipun secara kasat mata (fisikal) ia terlihat miskin dan susah kehidupannya.

Demikianlah uraian mengenai unsur-unsur kebahagiaan. Adapun selanjutnya akan dibahas mengenai relevansi pemikiran Buya Hamka tersebut dengan terhadap *mental distress* di Indonesia.

3. Relevansi antara Kebahagiaan dan *Mental Distress*

Berdasarkan pandangan Hamka kebahagiaan itu berawal dari perasaan dan pikiran yang positif. Hal ini tentunya sangat relevan dengan konteks zaman saat ini. Masyarakat kekinian cenderung mengisi pikirannya dengan prasangka-prasangka yang negatif yang sangat merugikan dirinya sendiri. Bahkan tidak sedikit kasus-kasus pembunuhan dimulai dengan prasangka tersebut, dan akhirnya

berhujung di penjara yang tentu saja tidak ada kebahagiaan dan kebebasan lagi. Jadi, pemikiran Hamka untuk hal ini masih sangat relevan untuk diterapkan.

Dalam pandangan Hamka tentang konsep kebahagiaan juga disebutkan bahwa kebahagiaan itu juga akan terwujud ketika manusia menjalankan kewajibannya sebagai hamba Allah SWT secara adil. Maksudnya, manusia hendaknya menyeimbangkan dirinya antara hubungannya kepada Tuhan (vertikal), dan hubungan kepada sesama manusia (horizontal).

Hamka juga mengatakan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai oleh manusia yang sempurna akalnyanya. Sebab, bagi Hamka, akal manusia adalah kunci atau pra-syarat untuk kebahagiaan manusia. Hal ini juga masih relevan dengan pendapat Hamka, sebab akal adalah ikatan yang kokoh untuk mengikat hawa nafsu manusia yang cenderung mengarah untuk merusak manusia menjadi tidak bahagia. Jadi untuk mendapatkan kebahagiaannya, maka manusia mestilah berpikir dengan akalnyanya

sebelum melakukan sesuatu perbuatan.

Bagi Hamka, kebahagiaan itu harus diperjuangkan dengan iradat-Nya. Manusia boleh saja berusaha mati-matian dalam memperjuangkan kebahagiaannya, namun tetap saja ia harus tunduk dengan iradat-Nya. Sebab, jika manusia hendak melawan iradat Allah SWT tersebut pasti tidak akan berhasil. Manusia akan selalu kecewa dan berprasangka buruk kepada Allah SWT. Jadi, konsep iradat ini cukup relevan bagi persoalan manusia modern yang cenderung berpikir liberal.

Hamka berargumen: ada lima hal yang perlu dilakukan agar jiwa dan badan manusia dapat terjaga dengan baik. Kelima hal tersebut adalah: (Hamka, 2015).

- a. Bergaul dengan orang-orang budiman;
- b. Membiasakan pekerjaan berpikir;
- c. Menahan syahwat dan marah;
- d. Bekerja dengan teratur;
- e. Memeriksa cita-cita diri sendiri.

Pernyataan Hamka tersebut juga adisepakati oleh Abdul Aziz El-Qussy yang menyatakan bahwa: "Kesehatan mental adalah

keserasian yang sempurna atau integrasi antar fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.” (El-Qussy, 1974).

Mental yang sehat adalah integrasinya jiwa *muthmainnah* (jiwa yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridoi), dan jiwa *mardhiyyah* (jiwa yang diridhoi). Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada adanya seoptimal mungkin.

Berdasarkan kesamaan antara pandangan Abusl Aziz dan Hamka mengenai penyebab kebahagiaan, dan mengingat dua tokoh tersebut adalah pemikir yang berbeda zamannya,

maka penulis meyakini bahwa konsep Hamka yang mengatakan bahwa faktor kebahagiaan juga tercipta dari adanya keseimbangan jiwa dan badan menjadi sangat relevan dalam konteks kekinian. Hal ini dapat dikaitkan dengan fenomena manusia yang jiwanya resah dan dirundung masalah biasanya tidak bahagia. Begitu juga dengan manusia yang sedang jatuh sakit, biasanya juga tidak bahagia.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan tulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Hakikat kebahagiaan menurut pemikiran Hamka adalah ketika manusia memaksimalkan potensi akal nya dalam setiap aktivitas kehidupan. Menurut Hamka, kebahagiaan terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu: (1) Kebahagiaan akhirat, (2) Kebahagiaan akal budi, dan (3) Kebahagiaan tubuh. Penyebab manusia bahagia menurut Hamka adalah karena adanya pengalaman hidup,

memperhatikan alam, sehat jiwa dan badan, dan *qanaah*.

2. Unsur-unsur yang membentuk kebahagiaan manusia dalam pandangan Hamka ada beberapa anasir yaitu: (1) Memiliki akal yang sempurna, (2) Memiliki iradah, (3) Memiliki *iktikad* yang bersih, (4) Keyakinan, (5) Iman, (6) Agama.
3. Pemikiran Hamka mengenai filosofi kebahagiaan manusia jika dikaitkan dalam konteks kekinian masih sangat relevan, sebab unsur-unsur kebahagiaan yang dikategorisasikan oleh Hamka di atas tidak dapat dilepaskan dari fitrah kemanusiaan, sehingga jika unsur-unsur tersebut ditiadakan maka sangat sulit bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- AL, A. (2017). Analisis Indeks Kebahagiaan di Indonesia. *Universitas Tanjungpura*, 1–14.
- Febrieta, D. (2017). Efek kesepian terhadap hubungan antara persahabatan dan kebahagiaan. *Jurnal Psiko Bhara Kajian Ilmiah Dan Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hidayat, A. (2015). KONSELING RELEGIUS DALAM MENANGANI GANGGUAN MENTAL Oleh: Arifin Hidayat. *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 149–167. [http://repo.iain-padangsidempuan.ac.id/276/1/Arifin Hidayat.pdf](http://repo.iain-padangsidempuan.ac.id/276/1/Arifin%20Hidayat.pdf)
- Irawan, D. (2019). Tasawuf sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr. *Tasfiah*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v3i1.2981>
- Maharani, W. (2021). An GAMBARAN TINGKAT PSYCHOLOGICAL DISTRESS MAHASISWA DAN HUBUNGANNYA DENGAN AKSESIBILITAS PELAYANAN KONSELING MAHASISWA. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(2), 139–158. <https://doi.org/10.47776/mjpr.02.02.04>
- Widakdo, G., & Besral. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap

Gangguan Mental Emosional
[Effects of Chronic Disease on
Emotional Mental Disorders].
*Jurnal Kesehatan Masyarakat
Nasional*, 7(7), 309–316.

untuk Zaman Kita (Bekasi:
Penjuru Ilmu, 2014)

[https://www.mitrakeluarga.com/
artikel/artikel-kesehatan/sekilas-
tentang-depresi-3](https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/sekilas-tentang-depresi-3)

El-Qussy, Abdul Aziz *Pokok-pokok
Kesehatan Mental* (Jakarta:
Bulan Bintang, 1974)

Lie, Bedjo “Kebahagiaan dan
Kebaikan-kebaikan Eksternal:
Sebuah Perbandingan Antara
Filsafat Stoa dan Kristen.”
Jurnal Veritas, volume 12,
nomor 2 (Oktober 2011)

Hamka, *Falsafah Hidup
Memecahkan Rahasia
Kehidupan Berdasarkan
Tuntunan al-Quran dan As-
Sunnah* (Jakarta: Republika,
2015)

Hamka, *Tasawuf Modern: Bahagia
itu Dekat dengan Kita Ada di
dalam Diri Kita* (Jakarta:
Republika, 2015)

Alfian, M. *Alfan Hamka dan Bahagia
Reaktualisasi Tasawuf Modern*