

Studi Komparasi: Konsep Kebahagiaan Di Era Digital Perspektif Filosofi Teras Dan Buya Hamka

Rindiyani Pangestuti¹

¹Universitas Islam Negeri An Nur Lampung, rindiyanipangestuti14@gmail.com

Abstrak. Filsafat Teras mengistilahkan bahwa kebahagiaan hanya dapat diraih apabila seseorang mampu memahami dan mengontrol emosi-emosi negative. Sedangkan Buya Hamka menjelaskan bahwa kebahagiaan hanya dapat dirasakan bagi mereka yang terpaut hatinya kepada akhirat. Konsep kebahagiaan yang dipaparkan pada penelitian ini lebih merujuk pada studi komparasi antara konsep kebahagiaan perspektif Filosofi Teras dan Buya Hamka dengan kaidah-kaidah islam. Penelitian ini berusaha menghasilkan pemahaman yang komprehensif pada pemikiran yang berbeda untuk memberikan suatu pemahaman baru dalam menyelesaikan problematika di Era Digital. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* dengan teknik analisis isi yang dilakukan berdasarkan pendekatan studi teks kewahyuan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi antara konsep kebahagiaan perspektif filosofi teras dan Buya Hamka dalam memberikan pandangan dan pemahaman ilmiah yang dapat dimanfaatkan di Era sekarang. Namun tak bisa dihindari beberapa perbedaan pandangan dalam menjabarkan konsep kebahagiaan yang harus ditempuh oleh seorang manusia.

Kata Kunci: Filosofi Teras, Buya Hamka, Konsep Kebahagiaan, Emosi

Abstract. *Teras philosophy states that happiness can only be achieved if one is able to understand and control negative emotions. Meanwhile, Buya Hamka explained that happiness can only be felt for those whose heart is attached to the hereafter. The concept of happiness presented in this study refers more to a comparative study between the concept of happiness from the perspective of Teras and Buya Hamka's philosophy and Islamic principles. This research seeks to produce a comprehensive understanding of different thoughts to provide a new understanding in solving problems in the Digital Age. This research uses a type of research library research with content analysis techniques that are carried out based on the approach of the study of the revelation text. The results of this study indicate that there is a correlation between the concept of happiness from the perspective of the core philosophy and Buya Hamka in providing scientific views and understanding that can be utilized in the current era. However, it is unavoidable that there are several different views in describing the concept of happiness that must be taken by a human being.*

Keywords: *Terrace Philosophy, Buya Hamka, The Concept of Happiness, Emotions*

PENDAHULUAN

Risert yang dilakukan oleh *Crodtap, Ipsos MediaC, and The Wall Street Journal* memberikan penjelasan bahwa jumlah pengguna media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari

(Anggraini & Indah B, 2021). Seperti penggunaan Facebook, Twitter, Youtube, Instagram dan Tiktok yang sangat digemari dari berbagai kalangan muda, remaja hingga dewasa. Penggunaan internet secara berlebihan

dapat memberikan dampak pengabaian diri, terisolasi secara sosial, depresi dan menurunnya produktivitas kerja, kecanduan seks, pornografi, dan terjeratnya judi online.

Berdasarkan survei penelitian *polling* melalui siaran televisi *Channel New* menunjukkan sebanyak 47 persen anak-anak mampu menghabiskan waktu sehari-hari di depan gadget baik bermain game atau menonton youtube. Sedangkan sekitar 43 persen anak-anak yang memiliki ikatan emosi dengan perangkat *mobile* akan memberikan respon berupa menangis dan marah apabila gadget mereka diambil (Wulandari & Dilfera H, 2019). Lahirnya media sosial yang menjadi salah satu hasil dari perkembangan teknologi yang sekarang menjadi problematika di masyarakat. Pengaruh tersebut memberikan pergeseran etika, budaya dan moral. Sehingga berkesan mengabaikan kebahagiaan yang bersifat ruhani dan ukhrawi.

Twenge mengutip temuan penelitian *Monitoring the Future* support dari pemerintah Amerika menyebutkan bahwa anak remaja yang berlebihan dalam menggunakan gadget justru lebih kemungkinan tidak bahagia mudah mengalami depresi. Mereka lebih terbebani oleh tekanan emosional dan kecemasan. Sedangkan berdasarkan penelitian Kramer bahwa penggunaan media sosial yang banyak mengandung unsur negative akan memberikan kecenderungan akan memposting konten negative (Anggraini & Indah B, 2021). Sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak tepat akan memberikan efek buruk dan hanya memberikan kebahagiaan sementara yang bisa merusak masa depan anak.

Pengaruh arus global dan perkembangan IPTEK serta tuntutan ekonomi yang semakin meningkat. Lambat laun hal ini mengubah cara

pandang manusia dalam mengkonsepkan kembali kebahagiaan. Sebagian orang mungkin berbeda cara pandang dalam memaknai suatu kebahagiaan yang mungkin ada yang persepsi bahwa memiliki kesenangan material, berlimpahnya harta. Namun konsep kebahagiaan yang ditawarkan oleh filsafat Teras dengan menekankan pada teknik atau cara dalam mengembangkan sikap mental dan hidup dengan emosi-emosi negative yang terkendali. Sehingga membentuk individu yang penuh kebajikan.

Sedangkan Hamka menyebutkan bahwa kebahagiaan hakiki adalah kebahagiaan ketika seseorang bertemu dengan Rabbnya di akhirat yaitu kebahagiaan disisi Allah ﷻ. Beliau juga menyebutkan

“Sebab itu, sekali-kali tidaklah bernama bahagia dan nikmat jika hati dan khayal kita hanya kita perhubungkan dengan barang isi alam yang lahir ini, yang harganya menurut keinginan kita. Jangan terlalu diperintah oleh khayal dan angan-angan“ (Ayob, 2020).

Sehingga dapat dinyatakan bahwa seseorang tidak akan pernah merasakan nikmat kebahagiaan jikalau suka berkhayal dan memperturutkan keinginan serta berfokus pada hal-hal dunia saja. Sehingga membuat hati lalai dalam mengingat Rabbnya. Oleh karena itu letak kebahagiaan hakiki ialah ketika seorang hamba bermunajat dan merasa dekat dengan Rabbnya hingga hati mereka merasakan kenikmatan iman yang bergejolak di dalam dada.

Penelitian ini dihubungkan dengan fakta tuntutan hidup manusia modern yang semakin tinggi dan perkembangan IPTEK serta tuntutan pendidikan. Dengan melakukan perbandingan antara filsafat Stoisisme dan pemikiran Buya Hamka dalam mengkonsepkan kebahagiaan untuk

melahirkan suatu pemahaman yang memberikan kesadaran akan makna kehidupan, Sehingga untuk itulah penulis tertarik membuat penelitian yang bertemakan **Studi Komparasi: Konsep Kebahagiaan Di Era Digital Perspektif Filosofi Teras Dan Buya Hamka**. Made Pidarta menjelaskan bahwa pendidikan sebagai upaya membuat peserta didik mau dan dapat belajar atas faktor internal yaitu dorongan dari diri sendiri untuk mengembangkan bakat, pribadi dan potensi secara optimal ke arah yang positif (Sanusi & Rudi, 2018). Sedangkan pendidikan islam pada dasarnya bukan sekedar membentuk peserta didik atau warga belajar menjadi jenius, cerdas, sopan, jujur, taat dan hormat serta pandai untuk bersosialisasi. Dan bukan hanya sekedar membuat mereka mengetahui akan ilmu pengetahuan, seni maupun teknologi. Namun pada hakikatnya Pendidikan islam menjadi sarana untuk membentuk kesadaran dan menumbuhkan diri baik potensi maupun minat serta pengenalan kepada Rabbnya untuk meraih kebahagiaan hakiki berupa jannah-Nya.

Dengan bahagia seseorang akan lebih memahami makna kehidupan bahkan dalam ilmu psikologi kebahagiaan menjadi bagian hidup. Dan sejalan lurus dengan Al-Qur'an dalam menyebut kebahagiaan sebagai *al-falah*. Sayyid Qutb menjelaskan bahwa *al-falah* ialah sesuatu yang hanya dapat dicapai dengan adanya upaya dan kerja keras dalam memperolehnya. Sebagaimana upaya Rasulullah ﷺ dengan para sahabat yang telah mengerahkan seluruh tenaga dengan berjuang keras mengorbankan jiwa dan harta demi dakwah Islam (Aprilianti, 2020). Bahkan Hamka menyebutkan bahwa mencari sebuah kebahagiaan bukanlah dari luar diri namun dari dalam. Beliau menyatakan bahwa

kebahagiaan dari luar hanya memberikan kebahagiaan palsu dan bersifat hampa (Arrasyid, 2019). Kebahagiaan sesungguhnya bukan pada terwujudnya segala keinginan dan harapan kita, seperti memiliki harta, pangkat, dan jabatan. Namun kebahagiaan sesungguhnya adalah bersyukur atas nikmat dan karunia yang Allah ﷻ berikan dan kebermanfaatannya hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini pendekatan studi pustaka menggunakan (*library research*). Penelitian ini sebagai penelitian literature, yaitu jenis penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dari sumber-sumber sekunder yang telah ada, seperti buku, artikel jurnal, laporan risert dan berbagai sumber lainnya yang tersedia dipergustakaan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang topic penelitian, mengidentifikasi dan menganalisis argument serta menggabungkan pengetahuan untuk menghasilkan suatu disiplin ilmu yang komprehensif.

Sedangkan teknik analisis yang digunakan ialah teknik analisis isi yang bertujuan untuk mengumpulkan muatan dari berbagai teks berupa kata-kata, makna gambar dan gagasan. Sedangkan pendekatan yang dilakukan berdasarkan pendekatan studi teks (kewahyuan). Dan terakhir melakukan studi komparasi (perbandingan) mengenai konsep kebahagiaan perspektif filosofi teras dan pemikiran Buya Hamka dalam mengidentifikasi karakteristik tertentu pada suatu dokumen secara objektif dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kebahagiaan

Bahagia berdasarkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia

diartikan sebagai suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram serta bebas dari segala perkara yang menyusahakan. Menurut Biswas, Diener dan Dean bahwa kebahagiaan merupakan kualitas diri dari keseluruhan, yaitu kesehatan yang baik, memiliki kreatifitas yang tinggi, pendapatan dan tempat kerja yang baik. Sedangkan al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan hakiki apabila telah sampai pada tingkatan *ma'rifat* (mengenal Allah) (Anggraini, 2021). Al-Farabi menyatakan bahwa kebahagiaan adalah tujuan hidup atau tujuan akhir dari segala yang dilakukan. Maksudnya seseorang melakukan kebaikan atau aktivitas apapun tujuannya untuk merasakan kebahagiaan (Putri, 2018). Sehingga dapat dijelaskan bahwa kebahagiaan adalah suatu kondisi sejahtera, tenang, gembira, tentram dan dibarengi keadaan emosi yang stabil. Kebahagiaan yang sebenarnya telah ada dalam diri seorang hamba, hubungan ia kepada Rabbnya.

Al-Qur'an mendapati dua ayat yang menyinggung kebahagiaan yaitu *sa'ada*. *Surah Hud ayat 105 dan 108* Ayat ini menjelaskan bahwa kelak di akhirat nanti manusia akan terbagi menjadi dua golongan yaitu golongan bahagia atau sengsara. Imam Al-Qurthubi mengatakan bahwa kehidupan yang baik pada konteks ayat ini memiliki 5 makna yaitu rezeki yang halal, qana'ah atau kepuasan, hidayah dari Allah dan taufiqnya yang mengantarkan seorang hamba pada ketaatan kepada-Nya, mendapatkan surga, dan kebahagiaan (Arroisi & Irfan, 2021). Bahagia di definisikan terhadap sesuatu yang beruntung, senang dan ketentraman hidup. Kebahagiaan didefinisikan juga suatu keadaan yang sejahtera yang ditandai dengan keadaan relative tetap, dibarengi keadaan emosi-emosi positif. Konsep kebahagiaan ini

berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia dan kebahagiaan menjadi target tujuan dalam hidup.

Di dalam Al-Qur'an menjelaskan suatu kebahagiaan dan kondisi yang sejahtera, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي
إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

“Wahai jiwa yang tenang!. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida diridhoi-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku” (QS. Al-Fajr: 27-30)

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan ayat ini bahwa jiwa yang suci dan tenang yaitu jiwa yang tentram, teguh dan senantiasa mengikuti kebenaran. Dengan hati yang penuh kepuasan di dalam jiwanya (Al-Mubarakfuri, 2020).

Sejarah dan Pengertian Filsafat stoa (Teras)

Filsafat Stoa adalah salah satu aliran filsafat Yunani kuno yang berkembang pada abad ke-3 SM di Athena. Aliran Stoikisme didirikan pertama kali oleh Zeno dari Citium di pulau Siprus 333 SM-263 SM. Zeno mempelajari filsafat di akademi yang didirikan oleh Plato di masa itu tahun 300 M. Filsafat Stoa diambil dari nama *Stoa Poikole* diartikan sebagai halaman beratap (Rahman, dkk, 2022).

Filsafat Stoa lebih dikenal sebagai aliran-aliran yang mengajarkan jalan hidup. Filsafat stoa mengatakan bahwa kebahagiaan sebagai *ataraxia*, sebuah kata Yunani yang akarnya dari *ataraktos* (*a = not*, dan *tarassein = to trouble*). Sehingga dapat disimpulkan kebahagiaan filsafat ini sebagai situasi negative, yaitu tiadanya gangguan, tidak terganggu oleh faktor eksternal. Dalam istilah lain, kebahagiaan adalah *apatheia*,

dari kata Yunani yang diartikan sebagai *free from emotions, free from suffering, freedom from all passions*. Oleh karena itu kebahagiaan yang maksud oleh kaum stoa lebih bersifat negative logis yaitu tiada penderitaan dan tiada emosi-emosi negatif berupa kecewa, amarah, rasa iri hati dan rasa pahit. Menurut kaum stoa bahwa emosi negatif sebagai hasrat yang eksekutif, seperti saat menghendaki sesuatu yang tidak bisa diterima oleh akal (Manampiring, 2018).

Pada hakikatnya konsep Stoisisme memiliki prinsip utama yaitu "hidup selaras dengan alam" sebagaimana seseorang yang mampu mengendalikan nalar atau rasionalitas (Syarifuddin, dkk, 2021).

Sehingga dapat dikatakan bahwa filosofi Stoisisme bukan pada menemukan suatu kebahagiaan tapi lebih menekankan pada pengendalian emosi-emosi negative dan mengasah kebajikan seseorang agar tertanam dalam diri seseorang. Sehingga akan menciptakan kehidupan yang damai, dan tentram sebagaimana dalam firman Allah ﷻ

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ
وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ
وَالْكُظُمِيقِ الْعَظِيمِ الْعَظِيمِ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهِ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾

"Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (Yaitu) orang-orang yang berinfak (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebajikan. (QS. Ali-Imran: 133-134)

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan menahan diri dan tidak melampiaskan kemarahannya, mereka juga memaafkan orang yang telah berbuat zalim terhadap dirinya. Namun membalasnya dengan kebaikan, sehingga tiada tertinggal uneg-uneg pun dalam hati mereka terhadap seseorang (Ad-Dimasyqi, 2000). Hal ini telah diberitakan Rasulullah ﷺ dalam hadistnya yang agung. Beliau bersabda "Barangsiapa yang menahan amarah, sedangkan dia mampu mengeluarkannya, sesungguhnya Allah akan memenuhi rongganya dengan keamanan dan keimanan." HR. Abu Daud. Penjelasan tersebut memberikan indikasi untuk tidak berlebihan dalam menyikapi sesuatu dan mampu mengontrol gejolak-gejolak emosi agar tidak mengambil keputusan secara emosional yang akan berdampak negative.

Emosi

Caplin dalam *Dictionary of Psychology*, menjelaskan bahwa emosi ialah suatu keadaan batin yang mengalami rangsangan terhadap organisme dengan meliputi perubahan-perubahan mendalam sifatnya, baik perubahan perilaku secara sadar maupun tidak sadar. Sedangkan Morgan dan Robinson mendefinisikan emosi sebagai perasaan yang ataupun afeksi dengan mengkaitkan antara gejolak fisiologi dan perilaku yang saling terkombinasi (Muji, 2016).

Sedangkan menurut Crow dan Crow dalam memberikan pandangan mengenai emosi. Emosi ialah suatu keadaan yang bergejolak dari diri seseorang. Dengan memiliki fungsi untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dengan melakukan *inner adjustment* (Penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungannya (Sobur, 2016).

Dapat didefinisikan bahwa emosi merupakan suatu kecenderungan

seseorang yang dapat bernilai positif maupun negative. Positifnya bisa menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam meraih kesuksesan dan kebahagiaan. Lalu di sisi lainnya bisa memberikan dampak negative berupa kehancuran, frustrasi dan dendam.

Emosi pada hakikatnya menjadi sumber informasi dalam pembangkit energy, memberikan kebahagiaan dalam tercapainya suatu yang diinginkan, memunculkan perasaan sedih saat kehilangan, merasakan kenikmatan dan rasa syukur atas rezeki yang dilimpahkan. Oleh karena itu emosi pada dasarnya melibatkan berbagai perubahan dan respon tubuh baik itu secara nampak ataupun tersembunyi. Sehingga perlu adanya pengontrolan secara internal dan eksternal agar mampu mengelola emosi secara bijak. Hal ini bertujuan untuk memanfaatkan emosi sebagaimana mestinya dan tidak berlebihan dalam merespon.

Konsep Kebahagiaan Perspektif Filosofi Teras

Filsafat stoikisme sebagai panduan praktis yang bisa diterapkan dalam berpikir. Pemahaman ini mengajarkan untuk fokus pada hal-hal yang berada di ranah kita, pengelolaan waktu dengan baik dan fokus mencari jalan keluar dari berbagai hambatan, bersikap senantiasa bahagia dan menghindari perilaku egois dan sombong serta senantiasa realistis dan antisipatif (Ekowati, 2023). Sehingga pemahaman ini lebih berfokus pada hal-hal yang berada di ranah kita dan bersikap praktis dalam menjalani hidup. Dengan berfokus pada diri, refleksi dan antisipasi diri.

Stoisisme menjadi falsafah yang memberikan kita sebuah kacamata dalam memandang dunia. Stoisisme memiliki titik fokus pada pengendalian diri yaitu mengenai hal-hal yang dapat dikontrol seorang subjek. Namun untuk

mencapai suatu kebahagiaan stoisisme memberikan beberapa hal yang perlu diketahui yaitu:

Hidup Selaras Dengan Alam

Manapiring menjelaskan bahwa manusia yang hidup dengan nalarnya merupakan manusia yang hidup selaras dengan alam. Pada dasarnya stoisisme memiliki prinsip utama yaitu *pertama*, manusia yang mampu hidup selaras dengan alam. Maksudnya segala bentuk nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan yang dimiliki manusia yang berperan dalam berbuat kebajikan merupakan satu-satunya hal yang harus manusia miliki. Bahkan stoisisme memandang bahwa segala sesuatu yang berada di alam semesta memiliki keterkaitan di antaranya. Sehingga terbentuknya hukum sebab dan akibat yang mempengaruhi kehidupan manusia.

Dikotomi kendali

Dikotomi kendali adalah pola pikir S-T-A-R-S (*Stop, Think and Asses, Respond*). *Stop* artinya ketika emosi negative muncul, kita diminta untuk tidak terbawa situasi dan berhenti untuk fokus pada hal tersebut. Seperti menangani stress, suriga, frustrasi, sedih, marah dan benci. *Think and asses* (dipikirkan dan dinilai), setelah mendiamkan emosi negative dalam diri dan berusaha tenang. Maka dapat berpikir rasional. *Respond* yaitu mengambil tindakan atau reaksi apa yang akan kita lakukan. Dengan mengedepankan prinsip bijak, adil, dan rasional (Maulana, dkk, 2022).

Penjelasan tersebut memberikan kesimpulan terhadap prinsip dikotomi kendali bahwa di dalam kehidupan terdapat beberapa hal yang bisa dikendalikan oleh diri sendiri dan sesuatu yang berada diluar kendali. Stoisisme menjelaskan bahwa kebahagiaan hanya dapat diraih dari dengan *things we can control* yaitu

segala sesuatu yang dapat dikendalikan diri sendiri.

Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Henry Manampiring yang mengutip dari Epictetus menyatakan bahwa munculnya segala keresahan dan kekhawatiran yang dirasakan seseorang, pada hakikatnya bukan berasal dari luar, namun berada dalam pikiran sendiri. Marcus Aurelius melanjutkan bahwa sesuatu yang menjadi ranah dan hak seseorang ialah pola pikir/persepsi yang dimilikinya. Sedangkan segala bentuk kesulitan, khawatir, rasa cemas, dan iri hati terbentuk dari pola pikir sendiri. Sehingga hal inilah yang membentuk seseorang sulit menemukan kebahagiaan karena pada hakikatnya bukan dunia yang memenjarakannya tapi diri sendiri. Stoisisme menjelaskan bahwa kebahagiaan sesungguhnya hanya dapat dirasakan ketika kita mampu mengendalikan diri yaitu pertimbangan, persepsi dan pikiran. Seseorang tidak perlu berharap pada sesuatu yang bukan dari kendalinya. Oleh karena itu perasaan kecewa, sedih, marah, dan senang datang dari persepsi dan pola pikiran yang sepenuhnya berada di bawah kendali (Fajrin, dkk, 2022).

Menurut para stoic bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai dengan mengembangkan kebijaksanaan, menerima nasib dengan lapang dada dan hidup sesuai dengan alam.

Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Dalam filosofi teras terdapat emosi-emosi negative yang disebabkan oleh interpretasi otomatis atas sebuah kejadian atau peristiwa yang kurang mengenakan. Terkadang seseorang langsung memberikan respon tanpa berpikir sejenak seperti dalam perjalanan yang tiba akhirnya terdapat macet yang panjang (Syarifuddin, dkk, 2021). Beberapa orang akan

memberikan respon berupa marah-marah, mengumpat. Namun filosofi teras mengajarkan untuk berpikir sejenak, dengan melakukan pengecekan suatu kejadian dan kemudian memberikan makna apa yang ingin dilakukan.

Konsep Kebahagiaan Menurut Hamka

Kebahagiaan menjadi sebuah cita-cita bagi setiap manusia baik orang tua, muda, kaya ataupun miskin. Namun pada hakikatnya belum ada kriteria yang pas dalam mendefinisikan arti suatu kebahagiaan. Hal itu dikarenakan setiap manusia pastinya memiliki definisi-definisinya sendiri dalam mengartikan suatu kebahagiaan yang hakiki. Oleh karena itu perlunya adanya definisi secara terperinci untuk mengkonsepkan kembali arti dari suatu kebahagiaan terutama bagi peserta didik. Hal ini bertujuan untuk menjadi suatu rujukan dan pedoman dalam menjalani kehidupan. Sehingga mereka mengetahui eksistensi dan peran diciptakan manusia untuk tercapainya kebahagiaan perspektif islam. Dalam hal ini Hamka telah merangkum beberapa proses yang harus diketahui manusia untuk memperoleh suatu kebahagiaan tersebut:

1 Dari Segi Agama

Kebahagiaan yang dipikirkan oleh setiap orang memiliki berbagai keberagaman, maka untuk islam mendefinisikan kebahagiaan di dalam Al-Qur'an agar menjadi rujukan bagi setiap manusia,

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ
وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa mengerjakan amal shalih, baik laki-laki maupun

perempuan dalam keadaan beriman. Maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang dan sesungguhnya akan Kami berikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. An-Nahl: 97)

Berdasarkan tafsir al-Azhar menjelaskan bahwa iman menjadi suatu kunci dalam sebuah amal shalih dan menjadi syarat diterima atau tidaknya sebuah amal. Maka untuk itu rukun iman menjadi suatu pilar tegaknya kekokohan iman seorang hamba, yang paling pertama ialah iman kepada Allah, sebagai syarat dan identitas seorang hamba dalam mengenal Rabbnya. Namun pengakuan iman tidaklah cukup, perlu adanya pengimplementasian sebagai bentuk pembuktian dari sebuah iman. Sehingga sempurnanya amal seorang hamba disisi Rabbnya.

Hamka menyebutkan terdapat beberapa point yang harus dicapai untuk meraih kebahagiaan yaitu: a) *I'tikad*, berasal dari bahasa Arab yaitu *'aqada* dipindahkan kepada *I'tiqada*, diartikan sebagai ikatan. Secara definisi *i'tikad* artinya hati manusia telah terikat dengan suatu kepercayaan atau keyakinan. Hamka menjelaskan bahwa *itikad* yang kuat dan lurus merupakan dasar dari seluruh ajaran agama islam. Orang yang tidak memiliki *I'tikad* sama seperti pucuk eru, kemana angin berhembus kesanalah ia akan condong. Hal ini diartikan sebagai orang yang tidak memiliki pendirian, mudah terpengaruh dan mencari keuntungan demi kepentingan pribadi.

Tipe orang seperti ini walaupun kebenaran jelas dihadapannya akan terhalang oleh jiwa dan hatinya yang telah rusak. Karna bukan cahaya hidayah yang tidak datang kepadanya tapi jiwanya telah kotor akan kemaksiatan sehingga sulit ia memperoleh kebenaran. Sehingga untuk

itu kita perlu *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa) atau menjaga hati dari perbuatan-perbuatan yang merusak daripada mengobatinya.

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِسَةً أَوْ ظَلَمُوا
أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ
يَعْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ ۗ وَلَمْ يُبْصِرُوا عَلَىٰ مَا
فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzhalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapatnya, dan siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui (QS. Ali-Imran: 135)

Dalam tafsir al-Azhar dijelaskan bahwa segala perbuatan dosa yang disengaja atau menempuh jalan yang jauh dari kebenaran berarti ia telah mencelakakan dan menganiaya diri sendiri. Walaupun seluruh dihadapan manusia membenarkan apa yang telah ia perbuat dan membela bahwa ia tidak bersalah. Sesungguhnya dihadapan Allah manusia tidak dapat berdusta. Sehingga perlunya senantiasa mengisi jiwa dengan iman dan takwa, sebab kebahagiaan kan menghampiri manusia apabila memiliki tekad yang kuat dan berani mengambil keputusan serta pantang menyerah dalam menjalani kehidupan.

2 Dari segi Akal

Dalam perspektif psikologi, akal merupakan kemampuan manusia untuk berpikir, merasakan, memahami dan memproses informasi. Psikologi berpandangan bahwa akal sebagai intelektualitas dan kemampuan kognitif yang berperan dalam mengambil keputusan, mengendalikan emosi, dan berpikir kritis dan rasional. Akal juga bertindak dalam mempengaruhi

sugesti dari dalam diri. Jika sugesti positif yang dibentuk akan menimbulkan semangat dan memberikan kemudahan dalam menjalankan aktivitas. Sedangkan jikalau sugesti negative yang dibentuk akan memunculkan sifat pesimis dalam hidup.

Sedangkan Islam menjelaskan bahwa akal sebagai karunia yang diberikan Allah kepada manusia untuk membedakan antara baik dan buruk, memahami syariat agama, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Akal dianggap sebagai sumber pengetahuan dan bernilai tinggi dalam Islam. Namun, dalam islam akal manusia memiliki batasan. Akal tidak dapat mengatasi atau menggantikan wahyu atau ketentuan agama yang telah ditetapkan Allah. Sehingga akal hanya dipergunakan sesuai dengan batasan-batasan yang telah ditetapkan oleh wahyu.

Hamka menyebutkan perihal tentang akal "*Bertambah luas akal, bertambah luaslah hidup, bertambah datanglah bahagia. Bertambah sempit akal, bertambah sempit pula hidup, bertambahlah datang celaka*" Akal yang semakin sempurna akan memungkinkan seseorang mencapai kebahagiaan tertinggi. Namun beliau menegaskan bahwa akal saja tidak cukup menjanjikan suatu kebahagiaan. Menurutnya yang menjadi perantara di antara akal dan kebahagiaan ialah kemahuan (*iradah*). Walaupun akal sudah tinggi tapi tiadanya *iradah* maka kebahagiaan hanya semu belaka (Ayob, 2020).

Pekerjaan akal yang paling berat ialah membedakan antara yang baik dan buruk, serta memahami sesuatu. Namun pemanfaatan sekedar akal saja belum cukup mencapai suatu kebahagiaan. Perlu adanya *iradah*

(kemahuan) sebagai perantara antara akal dan kebahagiaan (Ayob, 2020).

Hamka menyatakan bahwa keutamaan akal dapat membedakan antara jalan bahagia dengan yang hina, yaitu akan perkara kebenaran dan berpegang kepadanya, mengetahui perbuatan salah dan berusaha menjauhinya, semuanya di olah dari pemikiran yang cerdas, bukan karena ikut-ikutan atau taklid kepada orang lain. Tetapi atas keyakinan yang dimilikinya dan ilmu yang telah menghiasi perilakunya. Setiap manusia memiliki perbedaan dalam tingkatan kemampuan berfikirnya, tidak ditemukan dua manusia yang sama jalan kehidupannya dan juga sama kekuatan badan dan akalnya. Bagi manusia akal itulah yang menjadi penjaganya dan menguasainya.

3 Dari segi Etika

Dari segi etimologi, etika berasal dari bahasa Yunani, *ethos* yang berarti watak kesusilaan atau adat. Dari segi kebahasaan bahwa etika berhubungan dengan upaya menentukan tingkah laku manusia. Sedangkan secara terminology etika yaitu suatu ilmu yang menjelaskan arti baik dan buruk, menerangkan apa yang seharusnya dilakukan oleh manusia kepada manusia lainnya.

Dalam perspektif agama, tujuan etika ialah memberikan panduan, membentuk karakter, mengarahkan perilaku dan membantu individu mencapai kedekatan dengan Allah. Serta sebagai panduan moral untuk mengarahkan perilaku manusia menuju kehidupan yang bahagia dan memenuhi tujuan hidup yang sejati.

Analisis Relevansi Antara Konsep Kebahagiaan Perspektif Filosofi Teras Dan Buya Hamka

Keterkaitan Hidup Selaras dengan Alam dan Akal

Secara garis besar akal merupakan suatu bagian rohaniah manusia yang berperan dalam menganalisis, mengingat, menyimpulkan dan kemampuan membedakan antara haq dan bathil untuk membentuk akhlaq serta keimanan kepada Allah ﷻ (Huda & Suyadi, 2020). Sedangkan stoisisme prinsip utama yang dimilikinya yaitu manusia harus mampu hidup selaras dengan alam. Maksudnya segala bentuk nalar, akal sehat, rasio, dan kemampuan seseorang dalam berbuat kebajikan. Dengan memanfaatkan apa yang telah dimiliki dengan mengfungsikan akal tanpa menolak takdir.

Hidup selaras dengan alam sebagai upaya menyesuaikan diri dan memperkecil ekspektasi terhadap sesuatu yang belum terjadi. Hal inilah yang dimaksudkan stoa dengan mengikuti sistem dan norma yang ada akan memberikan kenyamanan dan kebahagiaan. Jikalau dikaitkan dengan islam, maka kita akan mengenal tentang fitrah. Sebagaimana manusia kita dianjurkan untuk mengikuti sebagaimana fitrah manusia dengan berpanduan al-Qur'an dan As-Sunnah. Sehingga manusia akan mengetahui tujuan mereka di ciptakaan dan peranan mereka di muka bumi. Oleh karena itu agar manusia senantiasa berada di fitrahnya perlu adanya akal yang berfungsi memilah, menganalisis dan menarik keputusan antara haq dan batil

Pemahaman Buya Hamka bahwa manusia memiliki potensi yang dibawanya sejak lahir yaitu jasmani dan akal. Sejalan dengan pemahaman Syaibani Manusia sebagai makhluk sempurna, namun perilakunya bisa sama dengan hewan jikalau tidak memanfaatkan akalanya untuk menimbang antara yang haq dan bathil (Abdul, dkk, 2020). Maka untuk itu Allah ﷻ menganugerahkan manusia akal untuk mengembangkan potensi dan

daya pikir dalam merenungi akan kebesaran-Nya dengan melalui ayat-ayat al-Karim. Pada hakikatnya kebahagiaan hakiki hanya dapat dirasakan dengan keimanan dan ketakwaan serta berharap akan jannah-Nya. Sebagaimana ayat berikut menjelaskan bahwa akal akan mendapatkan pelajaran apabila dimanfaatkan.

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكًا لِيَذَّبَرُوا إِلَيْهِمْ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Kitab (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepadamu penuh berkah agar mereka menghayati ayat-ayatnya dan agar orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran. (QS. Sad: 29)

Keterkaitan antara Dikotomi Kendali dengan (Zuhud, Ikhlas, Qanaah, dan Tawakal)

Dikotomi kendali yaitu teori yang sederhana dalam mengendalikan emosi diri manusia yang sering kali menyalahkan diri sendiri, marah, kecewa dan gangguan mental lainnya. Hal ini membuat manusia tidak mampu mencapai kebahagiaan yang sebenarnya menjadi tujuan atau keinginan dari setiap manusia. Tanpa manusia itu sadari emosi-emosi negative yang menjadi respon dari hal yang tidak bisa kita kendalikan, maka sepatutnya kita menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi (Maulana, 2022). Sehingga stoa membagi 2 prinsip atas hal yang terkontrol dan hal tidak terkontrol. Aliran ini mengajak untuk berfokus pada hal-hal yang menjadi kontrol kita seperti pengembangan diri, perasaan, potensi dan penarikan keputusan. Dan tidak menghiraukan sesuatu yang tidak terkontrol seperti terjadinya musibah, sesuatu yang tidak menyenangkan atau tersakiti oleh orang lain. Sesuatu yang tak mampu kita ubah dan hanya berfokus mencari jalan keluar dari suatu masalah. Hal ini akan mempermudah

seseorang untuk merasakan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup serta menjalin hubungan sosial

Metode yang dicanangkan Hamka untuk meraih kebahagiaan perspektif tasawuf modern yaitu: 1. Zuhud, diambil dari ungkapan bahasa Arab *aqab'an syaian wa tarakahu*, diartikan tidak tertarik kepada sesuatu dan meninggalkannya, dan *zahada' fi al-dunya* adalah mengosongkan diri dari kesenangan dunia untuk hal ibadah. Dan Ibnu Taimiyah mengartikan bahwa zuhud adalah menjauhi dari suatu perkara yang tidak bermanfaat karena hakikatnya dapat menghilangkan sesuatu yang lebih bermanfaat (Susanti, 2021). 2. Ikhlas, diartikan sebagai sesuatu yang bersih, tiada campuran dan diibaratkan emas murni yang tiada campuran. Hamka menyebutkan bahwa apabila ikhlas telah bersarang di dalam hati seseorang, maka *isyarak* (bercampur) tidak akan masuk kecuali sifat ikhlas telah terbongkar keluar di dalam hati. 3. Qanaah ialah suatu perasaan puas terhadap segala yang telah dimiliki dan merasa cukup atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah. As-Sayyid Bakri al-Makki bahwa qanaah ialah kepuasan jiwa seseorang terhadap apa yang telah diberikan Allah ﷻ. 4 Tawakkal, sebagai penyerahan keputusan atas setiap perkara yang telah ditetapkan oleh Allah ﷻ terhadap kehidupan (Abrori & Nurjannah, 2023).

Keterkaitan Etika Dengan Mengendalikan Interpretasi dan Persepsi

Etika berasal dari bahasa Yunani yang berarti *ethikos* yang diartikan penggunaan, karakter, kebiasaan, kecenderungan dan watak moralitas. Secara istilah etika merupakan suatu disiplin ilmu yang mengatur tentang baik buruknya perbuatan manusia yang berlandaskan akal pikiran (Sutisna,

2020). Sedangkan dalam pandangan islam bahwa etika berperan dalam menuntun dan mengajarkan manusia cara bertingkah laku yang baik menjauhkan diri dari perilaku yang buruk. Serta dalam menjalankan aktivitasnya berdasarkan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah

Pada dasarnya etika seseorang sangat dipengaruhi oleh persepsi. Proses persepsi dapat terjadi apabila seseorang menerima stimulus melalui alat indra yang diterima oleh tubuhnya dari proses fisiologis, psikologis dan fisik yang nantinya akan diproses oleh otak. Menurut Adler terdapat tiga indikator dalam persepsi yaitu seleksi, organisasi dan interpretasi (Mardatillah, 2022). Interpretasi memiliki peranan penting dalam menentukan persepsi dari stimulus yang diterima oleh otak. Apabila persepsi seseorang terhadap suatu objek tinggi maka akan membentuk perilaku yang positif dan mudah menerima keadaan. Namun sebaliknya apabila persepsi seseorang terhadap objek rendah maka akan terbentuk persepsi negative. Dengan ditandai sulit menerima terhadap keadaan. Maka hal inilah yang perlu di kaji agar senantiasa terbentuknya persepsi-persepsi positif.

Islam sesungguhnya mengatur dan mengarahkan fitrah manusia fitrah manusia agar memiliki kepribadian yang luhur dan meluruskan segala perbuatan manusia yang melampaui batas.

PENUTUP

Filosofi teras menjelaskan bahwa kebahagiaan hanya dapat diraih apabila seseorang mampu mengontrol emosi-emosi negative, melakukan dikotomi kontrol dan bertindak secara bijak dalam mengambil keputusan. Sedangkan Buya Hamka mengatakan bahwa kebahagiaan hakiki hanya dapat

diperoleh atas izin Rabbnya dengan mengikuti apa yang telah diperintahkan dan dilarang berdasarkan al-Qur'an dan As-Sunnah. Pada hakikatnya kebahagiaan hanya dapat diperoleh dari kedekatan seorang hamba kepada Rabbnya. Guna mencapai suatu kebahagiaan perlunya adanya langkah-langkah integrative yang menggerakkan akal pikiran dan perilaku dengan merujuk kepada Al-Qur'an dan Hadist. Semakin seorang mengenal Rabbnya dan mendekatkan diri, maka akan semakin mudah memperoleh kebahagiaan. Kemampuan seorang individu dalam berpikir secara baik dalam menanggapi suatu peristiwa akan menstruktur ulang dan menghasilkan perilaku positif serta menjadi solusi yang esensial mengatasi problematika.

Saran

Filosofi Teras bersifat komprehensif, praktis, integrative dan sistematis dalam menyajikan suatu bidang ilmu. Dan ketika korelasikan dengan pemikiran Buya Hamka akan memberikan gambaran bahwa kebahagiaan hanya dapat dirasakan ketika hati seorang hamba terpaut pada akhirat. Dengan menghilangkan emosi-emosi negative dan mendayagunakan akal seoptimal mungkin. Hal ini jelas sangat relevan jikalau dikaitkan dengan zaman sekarang. Peneliti menilai ini sangat cocok dikaji terutama kepada para penimba ilmu baik dari berbagai kalangan

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, Moh. Rivaldi Dkk. 2020. *Pembentukan Akhlak Dalam Memanusiakan Manusia Perspektif Buya Hamka*, Jurnal Pendidikan Islam dan Budi Pekerti. Vol. 1 No. 1.
- Abrori, Hosnul dan Nurjannah, *Telaah Kritis Terhadap Terapi Realitas Dengan Konsep Kebahagiaan*

Modern Tasawuf Hamka, Jurnal As-Said. Vol. 3. No. 1. 2023.

Ad-Dimasyqi, Al-Imam Abul Fida Isma'il Ibnu Kasir. 2000. *Tafsir Ibnu Kasir Juz 4*. Perpustakaan Nasional RI: Sinar Baru Algensindo.

Al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyyurrahman. 2020. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir Juz 'Ammah*. Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir. Cet. 8.

Anggraini dan Indah Bunga. 2021. *Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras (Analisis Psikologi, Islam, Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. Undergraduate Thesis*.

Anggraini, Indah Bunga. 2021. *Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras (Analisis Psikologi, Islam, Bimbingan Konseling Pendidikan Islam)*. Undergraduate Thesis.

Aprilianti, Anisatul Fikriyah. 2020. *Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an*. Jurnal Studi Keagamaan. Pendidikan dan Humaniora. Vol. 7. No. 2.

Arrasyid. 2019. *Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka*. Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam. Vol. 19. No. 2.

Ayob, Mohd Annas Shafiq. 2020. *Perspektif Hamka dan Aristotle Mengenai Kebahagiaan*, Jurnal Hadhari. Vol.12. No. 1.

Ekowati, Sari. 2023. *Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Memandang Permasalahan Melalui Nilai-Nilai Stoikisme di Kalangan Remaja*. Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 2. No. 1.

Fajrin, Dinella Irawati Dkk. 2022. *Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry*



- Manampiring*. Jurnal Risert Agama. Vol. 2. No. 1.
- Huda, Ahmad Miftakhul dan Suyadi. 2020. *Otak dan Akal dalam Kajian Al-Qur'an dan Neurosains*. Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 5. No. 1.
- Jarman Arroisi dan Irfan Wahyu Azhari. 2021. *Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah*, Jurnal Al-Banjari. Vol. 20. No. 1.
- Manampiring, Henry. 2018. *Filosofi Teras*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Mardatillah, Nur Afifa. Dkk. 2022. *Persepsi Penyandang Disabilitas Terhadap Desain Motif Batik Kontemporer*. Jurnal Parameter. Vol. 34. No. 1.
- Maulana, Yas Hadi Dkk. 2022. *Peran Filsafat Stoisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam*. Gunung Djati Conference Series. Vol. 19.
- Muji. 2021. *Psikologi Belajar*. Jawa Tengah: Tambakserang. Cet. 1.
- Putri, Endrika Widdia. 2018. *Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi*. Jurnal Thaqafiyat. Vol. 19. No. 1.
- Sanusi, Uci dan Rudi Ahmad Suryadi. 2018. *Ilmu Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Deepublish. Cet. 1.
- Sobur, Alex. 2016. *Psikologi Umum*. Bandung: Cv Pustaka Setia. Cet. 6.
- Susanti, Roza. 2021. *Nilai-nilai Tasawuf Dalam Konsep Pendidikan Islam Menurut Hamka*. *Journal of Education and Instruction*. Vol. 4. No. 1.
- Sutisna, Usman. 2020. *Etika Belajar Dalam Islam*. Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 7, No. 1.
- Syarifuddin, Achmad. Dkk. 2021. *Konsep Stoisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. Vol. 8. No. 2.
- Taufik Rahman, Dkk. 2022. *Hakikat Kebahagiaan: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme*. Jurnal Risert Agama. Vol. 2. No. 3.
- Wulandari, Dwi dan Dilfera Hermiati. 2019. *Deteksi Gangguan Mental dan Emosional Pada Anak Yang Mengalami Kecanduan Gadget*. Jurnal Keperawatan Silampari. Vol.3. No. 1.