

Dra. Hasnelli, M.Ag

KONSEP BAHAGIA MENURUT HAMKA

DAN

RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL



HAYFA Press

PADANG

ISBN 978-979-1134-61-3

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hamka merupakan akronim dari Haji Abdul Malik Karim Amrullah, lahir di Sungai Batang Maninjau pada tanggal 17 Februari 1908 dan meninggal dunia pada 21 Juli 1981.¹ Dia telah banyak berkecimpung dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan. Oleh karena itu para peneliti berbeda pendapat dalam memposisikan intelektualitasnya. Dari beberapa pendapat peneliti ada yang memposisikannya sebagai seorang sastrawan melalui roman-roman yang banyak ditulisnya, seperti *Di Bawah Lindungan Ka'bah* (1938), *Tenggelamnya Kapal Van Derwijck* (1939), *Merantau ke Deli* (1940), *Ayahku* (1949) dan lain-lain. Ada pula yang memposisikannya sebagai seorang sejarawan melalui bukunya *Sejarah Umat Islam* dan sebagai seorang sufi melalui bukunya yang berjudul *Tasauf Modern*. Di samping itu, ada pula yang memposisikannya sebagai seorang mufasir melalui *Tafsir al-Azharnya*.

Hamka dikenal sebagai seorang ulama, penulis produktif dan sebagai mubalig besar yang berpengaruh di Asia Tenggara, juga sebagai orang pertama yang diangkat menjadi Ketua Majelis Ulama Indonesia. Ia juga seorang figur pejuang revolusioner merebut kemerdekaan nasional di Sumatera Barat dari tahun 1945-1949. Sebagai seorang autodidak dalam bidang agama, bahkan ia

¹ John L. Esposito, *Ensiklopedi Oxford: Dunia Islam Modern*, (Bandung: Mizan, 2001), Jilid 2, h. 146

menerima gelar kehormatan *Doctor Honoris Causa* dari Universitas al-Azhar di Kairo (1958) dan dari Universitas Kebangsaan di Kuala Lumpur (1974).²

Menurut Hamka, bukunya yang berjudul *Tasauf Modern* sebenarnya merupakan tulisan tentang “bahagia” yang mulai disusun pada pertengahan tahun 1937 dalam sebuah rubrik pada majalah *Pedoman Masyarakat*.³ Tetapi nama *Tasauf Modern* sebagai rubrik dalam majalah tersebut lebih dikenal, sehingga inti dari keterangan tentang bahagia hilang sebagai nama aslinya. Namun kajian dari isi buku tersebut secara umum tetap tentang bahagia itu sendiri. Karena kebahagiaan itu merupakan bahagian dari permasalahan perasaan atau jiwa, maka penulis beranggapan bahwa Hamka juga sebagai seorang pemikir tentang jiwa atau seorang psikolog.

Mencermati gejala kehidupan masyarakat modern, telah terjadi proses pendangkalan dan pemiskinan perasaan yang semakin kentara.⁴ Manusia modern kurang menyadari betapa besar pengaruh perasaan dalam hidupnya, karena telah dirasuki oleh kepercayaan terhadap kemampuan rasio manusia. Padahal sebenarnya rasio tidak mampu memberikan ketenangan sebab ketenangan itu merupakan urusan jiwa.

Orang yang sibuk merebut kehormatan dan harga diri, tidak peduli pada rasa cinta, keadilan dan persaudaraan. Hal ini sebagai contoh dari gejala

² Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), cet. ke-2, Jilid 2, h. 76

³ Hamka, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), h. 71

⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Press, 1986), h. 164

pemiskinan perasaan. Orang seperti ini secara kasat mata tampak serba ada, banyak harta, namun semuanya itu tidaklah dapat menjamin kebahagiaan dan kesejahteraan hidup yang hakiki, karena kebahagiaan hidup lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, kesehatan mental dan keagamaan yang dimiliki oleh seseorang.⁵

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat esensial dalam kehidupan manusia, karena hakikat dari segala aktivitas manusia dalam kehidupannya adalah untuk memperoleh kebahagiaan. Sejak adanya manusia mulai dari zaman primitif sampai ke zaman modern ini, bahagia tetap menjadi tujuan utama bagi setiap manusia, hanya saja jalan yang ditempuh untuk mencapai bahagia itu berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena berbeda pula pandangan mereka tentang bahagia itu.

Orang yang sedang terjerat kemiskinan mengatakan bahagia itu terdapat pada orang yang mempunyai kekayaan yang cukup. Hal ini disebabkan karena jika ada kekayaan, segala yang dimaksud dapat dicapai dan setiap perkataan akan didengar orang. Salah-salah sedikit akan dimaafkan orang atau kesalahan itu diabaikan saja.

Secara umum orang mengatakan bahwa bahagia itu terletak pada nama yang masyhur dan dijadikan orang buah mulut serta selalu dipuji. Orang ini mengatakan bahwa nama yang masyhur lebih berharga dari harta benda. Karena

⁵ Yahya Jaya, *Psikoterapi Agama Islam*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999), h. 48

kebahagiaan dunia tidak akan dibawa mati, tetapi nama baik tetap diingat orang. Bahkan orang yang terjerumus kelembah dosa mengatakan bahwa terhenti dari berbuat dosa itulah bahagia.

Dengan demikian apa yang sebenarnya yang dimaksud dengan bahagia, dan bahagia bagaimana yang dicari oleh setiap manusia dalam mengharungi kehidupan ini. Karena banyak orang yang kelihatan secara lahir sudah bahagia, tetapi secara batin mereka tidak merasa bahagia.

Banyak orang memberikan pengertian tentang bahagia, akan tetapi pengertian tersebut berdasarkan persepsi dan pemikiran mereka masing-masing. Hal ini disebabkan karena bahagia itu merupakan masalah yang bersangkutan dengan hati dan perasaan yang bersifat abstrak. Hakikat bahagia itu tidak dapat diukur dengan panca indera seperti melalui mata, telinga atau melalui lidah dan sebagainya. Oleh sebab itu pengertian bahagia menurut Hamka sangat banyak, yakni sebanyak penderitaan, dan pengalaman serta kecewaan seseorang.⁶

Dari pengertian tersebut maka orang yang sedang sakit akan mengatakan bahagia kalau sembuh dari penyakitnya. Orang yang sedang jatuh cinta mengatakan bahagia bila bertemu dengan kekasihnya. Orang yang mandul akan mengatakan bahagia kalau dikarunia anak. Pengertian yang berbeda-beda itu disebabkan pula karena masing-masing orang melihat dari sudut yang berlainan.

⁶ Hamka, *op.cit.*, h. 19

Di samping itu semua manusia di dunia ini ingin bahagia, bukan saja untuk mengetahuinya tetapi juga ingin mengecap bahagia itu.

Dari beberapa pendapat di atas, semakin timbul pertanyaan dalam pikiran, sebenarnya dimanakah letak bahagia itu dan apa pengertian bahagia yang sesungguhnya serta bagaimana jalan yang harus ditempuh untuk mencapainya. Sebagai alternatif untuk menjawab pertanyaan tersebut dilakukan penelitian tentang bahagia menurut Hamka.

Dalam kehidupan sehari-hari ada orang nampaknya tenang, bahagia dan suka menolong orang, pada hal hidupnya sangat sederhana, makanan secukupnya dan pakaian sederhana, perabot rumah tangganya kurang dari sederhana. Sebaliknya ada orang serba kecukupan, banyak harta, pangkat tinggi, kekuasaan besar dan pengetahuan luas, namun hatinya penuh kegoncangan dan tidak pernah merasa puas. Untuk memperoleh kebahagiaan diperlukan adanya ketenangan, baik ketangan lahir maupun ketenangan batin, sebab tidak ada kebahagiaan jika tidak ada ketenangan.⁷ Sejalan dengan pikiran tersebut, Hamka menyebutkan bahwa sesungguhnya hati yang tenteram dan pikiran yang jernih memberi bekas yang nyata untuk kebahagiaan manusia bahkan itulah bahagia sejati.⁸ Kebahagiaan yang diperoleh dari ketenangan jiwa yang berasal dari dalam diri merupakan anugerah Allah yang tak ternilai harganya. Ketenangan jiwa ini akan

⁷Yusuf al-Qaradhawī, *Iman dan Kehidupan*, Penerjemah: Fachruddin, HS, Judul asli: *Al-Imān wa al-Hayāt*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), cet. Ke-2, h. 79

⁸Hamka, *Tasauf Modern*, *op.cit.*, h. 193.

terpancar pada keteguhan hati dikala orang banyak mengalami kegoncangan dan sabar serta berlapang dada dikala orang berkeluh kesah dan panik.

Untuk memandu manusia mencapai bahagia diperlukan ajaran Islam, karena seseorang yang menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan benar akan memperoleh kebahagiaan.⁹ Senada dengan pemikiran tersebut Hamka menyebutkan bahwa jalan menuju bahagia itu adalah agama.¹⁰ Kebahagiaan yang hakiki adalah yang datang dari Tuhan melalui agama Islam. Agama Islam dijadikan sebagai sumber kekuatan batin, yang dimulai pada diri pribadi dan mengaktualisasikannya di dalam kehidupan bermasyarakat.

Kelanjutan dari pemikiran di atas, Yahya Jaya menyebutkan bahwa ajaran agama Islam berhubungan erat dengan terapi gangguan kesehatan mental. Agama Islam adalah agama yang dapat mengobati dan menyembuhkan atau memulihkan jiwa dikala terganggu atau dikala sakit.¹¹ Semua nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama Islam mempunyai sifat *terapeutik* terhadap gangguan kesehatan. Di samping itu dapat pula memotivasi jiwa untuk mau melakukan perbuatan baik dan meninggalkan perbuatan jahat, membersihkan dan mensucikan jiwa, serta mengangkatnya ke tingkat yang lebih tinggi.

⁹Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta Ruhama, 1994), h.86

¹⁰ Hamka, *op.cit.*, h. 55

¹¹ Yahya Jaya, *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental: Pemahaman Baru dan Harapan Baru dalam Paradigma Keberimanan dan Kebertakwaan*, (Padang: Angkasa Raya, 2002), h. 94

Allah SWT telah menunjukkan dalam Quran¹² bahwa orang yang selalu mengingat-Nya, hati akan menjadi tenteram. Dengan demikian dapat dipahami bahwa agama dapat mendatangkan kebahagiaan dan ketenteraman batin bagi manusia, baik terhadap diri pribadi maupun masyarakat. Akan tetapi pencapaian kebahagiaan dan ketenteraman batin itu membutuhkan usaha yang sungguh-sungguh dan pemahaman yang mendalam. Karena banyak orang mengatakan bahwa dia telah selalu mengingat Allah dan beribadah kepada-Nya, namun belum dapat menemukan ketenteraman batin. Di samping itu masih banyak yang berkeluh kesah tatkala dilanda musibah.

Pada dasarnya ajaran agama Islam sejalan dengan fitrah manusia, yakni mengarah pada yang baik. Akan tetapi di dalam kehidupan manusia modern, telah terjadi ketimpangan antara kehendak fitrah manusia dengan kenyataan yang ia lakukan. Akibatnya terjadilah perubahan sosial yang sebenarnya tidak dikehendaki, termasuk pada hubungan manusia berkeluarga, bertetangga dan bermasyarakat.

Sebelumnya manusia saling memahami apa yang seharusnya dia lakukan terhadap sesamanya, apa yang harus ia bantu dengan sikap kegotong-royongan dan saling menolong satu sama lain dengan penuh rasa persaudaraan tanpa pamrih. Namun hal itu kemudian menjadi berubah dan mereka masing-masing tidak mempunyai waktu untuk hal yang demikian.

¹² Lihat Q.S. Ar-Ra'd (13) : 28

Kehidupan modern yang mengalami dilema seperti di atas, dianggap gagal memberikan kehidupan yang bermakna bagi manusia. Kegagalan ini disebabkan oleh karena manusia semakin jauh dari nilai-nilai keagamaan sehingga kegelisahan dan kegoncangan batin senantiasa menyelimuti manusia. Karena kebahagiaan merupakan dambaan setiap manusia, maka penulis ingin mengungkapkan kebahagiaan yang sesungguhnya. Jalan mana yang harus ditempuh dan bagaimana metode yang dipakai untuk mewujudkan kebahagiaan itu dalam kehidupan. Maka dalam hal ini penulis akan meneliti konsep bahagia dalam pemikiran Hamka.

Dipilihnya Hamka sebagai tokoh yang dijadikan objek dalam penelitian ini adalah karena Hamka salah seorang ulama kelahiran Sumatera Barat yang banyak berkecimpung dalam berbagai bidang ilmu. Ia merupakan sosok pemikir Islam yang ikut terwarnai oleh pemahaman masyarakat Minangkabau yang bersifat tradisional dan polarisasi modernitas yang membawa pencerahan. Di samping ia merupakan sosok ulama Indonesia era modern yang banyak memberikan kontribusi bagi pengembangan peradaban masyarakat Islam.

Untuk mengetahui konsep yang sesungguhnya dari gagasan pemikiran Hamka tentang bahagia, diperlukan pengkajian yang lebih mendalam dalam suatu penelitian ilmiah. Dengan alasan tersebut penulis memberi judul penelitian ini dengan “ Konsep Bahagia Menurut Hamka dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah pokok yang akan diteliti adalah bagaimana konsep bahagia menurut pemikiran Hamka dan bagaimana relevansinya dengan kesehatan mental? Dari pokok permasalahan tersebut dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengertian bahagia menurut Hamka?
2. Apakah tangga-tangga yang dilalui untuk pencapaian bahagia menurut Hamka?
3. Apakah faktor-faktor penyebab dan perusak bahagia menurut Hamka?
4. Bagaimana relevansi konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengertian bahagia menurut pemikiran Hamka
2. Untuk mengetahui tangga bahagia menurut Hamka
3. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab dan perusak bahagia menurut Hamka.
4. Untuk mengetahui relevansi konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran yang berkaitan dengan pemikiran Hamka terutama dalam bidang keilmuan dan sosial kemasyarakatan. Dalam bidang keilmuan kajian ini berupaya untuk:

1. Memberikan pengertian yang jelas tentang konsep bahagia.
2. Memberikan pedoman tentang tangga-tangga yang dijalani untuk mencapai bahagia.
3. Memberikan gambaran tentang faktor-faktor penyebab dan perusak bahagia.
4. Memberikan gambaran tentang relevansi konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental.

Sedangkan dalam bidang sosial kemasyarakatan kajian ini dimaksudkan berguna untuk:

1. Memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan ilmu keislaman, terutama dalam bidang kesehatan mental Islami
2. Memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Program Magister (S2) dalam bidang pendidikan Islam
3. Menjadi bahan rujukan bagi peneliti berikutnya terutama yang berkaitan dengan pembahasan tesis ini.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini, penulis merasa perlu mengemukakan pengertian beberapa istilah yang digunakan. Diantara istilah yang perlu dijelaskan adalah :

1. Bahagia

Kata ini terambil dari bahasa Sanskerta, yaitu *bhagya* yang berarti jatah yang menyenangkan.¹³ Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* bahagia itu adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan).¹⁴ Yang dimaksud bahagia dalam penelitian ini adalah perasaan senang dan tenteram dan terlepas dari segala yang menyusahkan hidup baik lahir maupun batin.

2. Hamka

Nama ini merupakan putera dari seorang ulama besar Minangkabau yaitu Haji Abdul Karim Amrullah. Hamka juga seorang ulama, pengarang, pujangga dan politikus. Ia menjadi tempat bertanya dalam berbagai masalah keagamaan dan pernah menjadi anggota Dewan Konstituante dari Partai Masyumi setelah pemilu tahun 1955.¹⁵

3. Kesehatan Mental

Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di

¹³ Muhammad Ngajenan, *Kamus Etimologi Bahasa Indonesia*, (Semarang: Dahara Prize, 1990), h. 46

¹⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka, 1990), h. 65

¹⁵ Departemen Agama, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Anda Utama, 1993), h. 344

akhirat nantinya.¹⁶ Kesehatan mental dalam penelitian ini berarti seseorang yang mampu mewujudkan hubungan empat dimensi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu hubungan dengan dirinya sendiri, dengan Allah, dengan sesama manusia dan dengan alam.

Dari beberapa pengertian di atas, maka yang dimaksud dengan judul ini adalah pemikiran Hamka tentang bahagia yang tinjauannya dikaitkan dengan ilmu kesehatan mental yakni ketenteraman hidup lahir dan batin baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan Allah, dengan sesama manusia, maupun dengan alam.

F. Penelitian yang Relevan

Kajian terhadap pemikiran Hamka telah banyak dilakukan dalam berbagai tinjauan para peneliti. Namun demikian kajian-kajian yang pernah dilakukan belum membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan pemikirannya tentang kebahagiaan. Adapun literatur-literatur yang pernah ada, belum tersusun sebagaimana yang penulis sajikan dalam penelitian ini. Di antara kajian yang pernah dilakukan meliputi penelitian M. Yunan Yusuf¹⁷. Mengkaji pemikiran Hamka dalam tinjauan teologi Islam. Dalam kajiannya ada delapan persoalan teologi yang disoroti Hamka yaitu aspek kekuatan akal, fungsi wahyu, *free will* dan *predestination*, konsep iman, kekuasaan dan kehendak mutlak Tuhan,

¹⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta, IAIN Syahid, 1984), h. 4 dan 7

¹⁷ M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990)

keadilan Tuhan, perbuatan Tuhan, dan sifat Tuhan. Karena itu kajian ini tidak membicarakan bahasan tentang bahagia.

Samsul Nizar,¹⁸ dalam disertasinya mengemukakan bahwa Hamka merupakan pemikir pendidikan Islam dan pernah terlibat sebagai pendidik pada lembaga formal. Pemikirannya tentang pendidikan Islam mengacu pada tiga aspek potensi peserta didik yaitu jiwa, jasad dan akal. Dari ketiga potensi tersebut, ia lebih cenderung menekankan pemikiran pendidikannya pada aspek pendidikan jiwa atau *akhlaqul al-Karimah*.

Wilaela,¹⁹ melakukan penelitian tentang karya Hamka ditinjau dari sudut sejarah. Penelitian ini menfokuskan penyelidikan tentang bagaimana posisi Hamka dalam sejarah Islam di Indonesia. Dengan demikian, kajian ini tidak ada hubungannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan, baik tentang bahagia maupun tentang kesehatan mental.

Muhammad Damami,²⁰ mengkaji pemikiran Hamka dalam bidang tasawuf, yang meliputi hakikat, konsep, fungsi, struktur serta perkembangan tasawuf di zaman modern ini. Penyelidikannya difokuskan pada keunggulan tasawuf yang dikembangkan Hamka bila dibandingkan dengan tasawuf tradisional.

¹⁸ Samsul Nizar, *Hamka (1908-1981): Kajian Sosial Intelektual dan Pemikirannya tentang Pendidikan Islam*, (Jakarta: PPs IAIN Syahid, 2001)

¹⁹ Wilaela, *Posisi Hamka Dalam Historiografi Islam di Indonesia: Kajian Ayahku dan Antara Fakta dan Khayal Tuangku Rao*, Tesis, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 1997)

²⁰ Muhammad Damami, *Tasawuf Positif Dalam Pemikiran Hamka*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000)

Selanjutnya Syefri Yeni,²¹ mengemukakan bahwa Hamka adalah seorang pemikir di bidang falsafah akhlak. Pendapat ini dibuktikan lewat karyanya yang berjudul *Mutiara Falsafah*. Dengan demikian dalam tulisan ini tidak dibicarakan konsep tentang bahagia.

Ahmad Tibry, membahas tentang Konsep bahagia Menurut Hamka yang pembahasannya dikaitkan dengan persoalan kebahagiaan dewasa ini. Untuk itu Hamka memberikan semacam konsep untuk memperoleh bahagia bagi manusia yang kehilangan nilai-nilai spritual yang ada dalam dirinya. Maka untuk menempuh bahagia tersebut adalah dengan pelaksanaan ajaran agama Islam secara benar. Namun demikian dia tidak memasukkan unsur kesehatan mental sebagai langkah awal dari dimensi kebahagiaan Hamka sebagaimana yang akan penulis bahas.²²

Karel A. Steenbrink,²³ melihat Hamka sebagai seorang sufi muslim Indonesia dalam kiprah politiknya mencoba melakukan penyatuan faham umat Islam Indonesia terhadap ajaran agamanya. Usaha ini dilakukannya melalui pendekatan tasawufnya yang dipahami secara modern.

Adapun penelitian mengenai kesehatan mental berbeda pendapat para ahli psikologi dalam merumuskan bahasan pengertiannya. Di antaranya Mustafa

²¹ Syefri Yeni, *Falsafah Akhlak Dalam Pemikiran Hamka*, Tesis, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 2002)

²² Ahmad Tibry, *Konsep Bahagia Menurut Hamka*, Tesis, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 2006).

²³ Karel A. Steenbrink, *Hamka (1908-1981): A Mystical Teacher as Political Leader of the Islam in Indonesia*, (Jakarta: Jakarta IAIN Syarif Hidayatullah, 1982)

Fahmi,²⁴ tidak sependapat kalau kesehatan mental itu terbatas hanya pada terbebasnya seseorang dari berbagai penyakit dan gangguan kejiwaan. Menurutnya batasan ini terlalu sempit. Fahmi menghendaki kesehatan mental itu adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya yang akan membawa kepada kebahagiaan.

Zakiah Daradjat,²⁵ membicarakan batasan kesehatan mental yang lebih rinci dan menjelaskan beberapa jenis gangguan dan penyakit kejiwaan. Sebagai media untuk mewujudkan kesehatan mental, Zakiah menawarkan tri pusat pendidikan, yaitu rumah, sekolah dan masyarakat. Dari penelitian yang dilakukan terhadap pasien yang menderita gangguan dan penyakit jiwa dan terhadap orang-orang yang tidak merasakan kebahagiaan dalam hidup, pada umumnya sebab utama terletak pada pendidikan yang diterimanya diwaktu kecil. Di samping itu Zakiah Daradjat,²⁶ memberikan solusi yang terbaik untuk membawa seseorang kepada kebahagiaan. Solusi tersebut adalah adanya keserasian antara pikiran, perasaan, dan perbuatan. Dalam hal ini yang dapat menciptakan rasa aman, tenteram dan bahagia adalah keimanan. Keimanan yang tidak akan berubah manfaatnya dan tidak akan pernah hilang adalah keimanan yang ditentukan oleh agama yang dalam hal ini keimanan yang terkandung dalam rukun iman.

²⁴ Mustafa Fahmi, *Al-Insan wa al-Nafsiyyah*, (Mesir: al-Daral Misriyyah, 1965)

²⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Mas Agung, 1988), cet. Ke-14

²⁶ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), cet.

Yahya Jaya banyak pula menulis buku tentang kesehatan mental yang beberapa di antaranya juga telah penulis kutip sebelumnya. Diantaranya,²⁷ berisikan uraian tentang ajaran taubat dan maaf serta wawasan kesehatan mental dalam Islam. Tulisan difokuskan pada efek taubat dan maaf dalam mengobati, mencegah timbulnya dan dalam pembinaan serta peningkatan kondisi kesehatan mental. Buku lainnya,²⁸ berisikan uraian tentang penyucian dan pencerahan jiwa serta relevansinya dengan ilmu kesehatan mental mengikuti pemikiran Imam al-Ghazali. Pembahasan buku ditekankan pada pengaruh ibadah Islam, adat Islam dan akhlak *mazmumah* serta pengaruh akhlak mulia dalam kesehatan mental. Bahasan dalam kesehatan mental meliputi fungsi pengobatan, pencegahan dan fungsi pembinaan. Selanjutnya dalam buku yang lain,²⁹ diuraikan tentang konsep iman dan takwa dalam Islam, ilmu kesehatan mental dalam agama Islam, dan pemahaman baru terhadap kesehatan mental mutakhir serta peranan iman dan takwa dalam kesehatan mental yang meliputi fungsi pencegahan, pengobatan dan pembinaan.

Hasan Langgulung dalam bukunya “Teori-teori Kesehatan mental” menguraikan antara lain, pada bagian pertama tentang pendekatan tradisional dalam kesehatan mental yang meliputi pengertian, norma-norma, konsep-konsep dasar dan teori-teori psikologi terhadapnya, serta konsep manusia antara

²⁷ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1995)
Cet. Ke- 3

²⁸ Yahya Jaya, *Spritualisasi*, *op. cit.*

²⁹ Yahya Jaya, *Menuju Optimalisasi*, *op. cit.*

keturunan dan alam sekitarnya. Bagian kedua berisikan uraian tentang pendekatan baru (Islami) dalam kesehatan mental yang meliputi kemauan wujud, pemikir-pemikir Islam dan kesehatan mental, psikologi Islam dan kesehatan mental serta insan kamil dan kesehatan mental. Sedangkan dalam buku : “Psikologi dan Kesehatan Mental di Sekolah-sekolah”,³⁰ berisikan antara lain uraian tentang beberapa persoalan psikologi dalam menyelesaikan masalah sekolah dan kesehatan mental serta bimbingan dan layanan konseling.

Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan, belum ada yang membahas tentang konsep kebahagiaan menurut Hamka dan relevansinya dengan kesehatan mental. Untuk itu kajian ini cukup urgen dan layak untuk diteliti lebih lanjut.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong pada penelitian kepustakaan (*library research*) dalam arti lebih memerlukan olahan filosofis dan teoritis dari pada uji empiris.³¹ Oleh karena itu objek kajiannya dan sekaligus datanya adalah buku-buku literatur.

2. Sumber Data

³⁰ Hasan Langgulung, *Psikologi dan Kesehatan Mental di Sekolah-sekolah*, (Kuala Lumpur: UKS Press, 1983)

³¹ Noeng Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta, Rake Sarasin, 1996), cet. VII, ed. III, h.159

Secara sederhana sesuai dengan kajian penelitian, upaya yang dilakukan dalam pengambilan data menggunakan literatur primer dan sekunder. Adapun sebagai data primer adalah karya-karya Hamka yang membahas tentang kebahagiaan, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti; *Tasauf Modern* (2005), *Akhlaqul Karimah* (1992), *Pribadi* (1982), *Lembaga Budi* (2001), *Falsafah Hidup* (2002), *Renungan Tasauf* (2005), dan *Pandangan Hidup Muslim* (1966), serta *Tafsir Al-Azhar* (1998). Sedangkan yang menjadi sumber sekunder meliputi karya ilmuan lain tentang Hamka atau yang berkaitan dan mendukung persoalan pokok dalam tesis ini, seperti; *Pribadi dan Martabat Buya Prof.Dr.Hamka* (1983), *Kenang-kenangan Hidup Jilid I – IV* (1974), *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al- Azhar* (1990), *Hamka di Mata Hati Umat* (1983), *Sejarah dan Pergolakan Pemikiran Pendidikan Islam* (2005), *Kenang-kenangan 70 Tahun Hamka* (1979).

3. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Berdasarkan informasi yang terkumpul dari berbagai sumber di atas, diolah dan diklasifikasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Di antara langkah yang penulis lakukan adalah : (1) Pengumpulan sumber atau menghimpun data dari berbagai literatur yang terkait dengan pembahasan, (2) *Deskriptif analitis*, maksudnya menganalisis pemikiran tokoh yang menjadi objek, terlebih dahulu dikemukakan gambaran pemikiran tokoh tentang bahagia, kemudian dari gambaran pemikiran itu diberi analisis, (3) Dalam pengambilan

kesimpulan penulis menggunakan proses berpikir *deduktif* yang berdasarkan konsep-konsep yang bersifat umum kemudian mengarah kepada yang bersifat khusus.

Untuk menganalisis data digunakan metode analisis isi (*content analysis*).³² Analisa data ini merupakan analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi dan bertujuan untuk mendeskripsikan secara objektif, sistematik dan kritis terhadap persoalan yang tampak.

4. Teknik Penulisan

Penulisan penelitian ini berikut transliterasinya berpedoman kepada buku panduan penulisan skripsi, paper tesis IAIN “IB” Padang tahun 2001. Kecuali untuk hal-hal tertentu sebagaimana yang ditentukan oleh Program Pascasarjana IAIN “IB” Padang atau oleh pembimbing. Adapun untuk terjemahan ayat-ayat Quran secara umum penulis berpedoman pada “Quran dan terjemahannya” susunan Departemen Agama RI.

³² *Ibid.*, h. 76. Secara teknis, *content analysis* mencakup upaya-upaya mengklasifikasi tanda-tanda yang dipakai dalam komunikasi; menggunakan kriteria sebagai dasar klasifikasi; menggunakan teknik analisis tertentu untuk membuat prediksi. Muhadjir juga menjelaskan dua macam tipe analisis isi, tipe klasik dan tipe orientasi teoritik. Dalam tipe klasik, analisis isi bertujuan mendeskripsikan isi yang dimanifestasikan; dan dalam pengertian orientasi teoritik, analisis isi bertujuan membuat inferensi berdasarkan isi laten. Dalam sebuah penelitian analisis isi yang dipergunakan bisa mencakup keduanya. Lihat juga Samsul Nizar, dalam *Al-Ta'lim: Jurnal Pemikiran Islam dan Kependidikan*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 2002), Vol. VIII, No. 13, h. 110

BAB II

KEBAHAGIAAN DAN PERMASALAHANNYA

A. Pengertian Bahagia

Bahagia merupakan tujuan hidup setiap manusia sejak zaman primitif sampai zaman modern dan bahkan sampai akhir zaman. Namun sangat sulit untuk menentukan apa yang dimaksud dengan bahagia itu, karena masing-masing orang mempunyai pandangan dan pendapat tersendiri tentang bahagia. Di samping itu masalah kebahagiaan menyangkut masalah hati atau perasaan. Ada yang berpendapat bahwa bahagia itu dirasakan oleh orang yang mempunyai kekayaan yang melimpah, atau pada jabatan yang tinggi. Akan tetapi kebahagiaan yang demikian kadang-kadang tidak bertahan lama, karena semua yang didapat itu bersifat sementara dan akan mudah musnah, hilang dan pergi.

Untuk lebih jelasnya pengertian tentang bahagia, maka penulis akan mengemukakan pengertiannya dilihat dari dua segi, yaitu dari segi etimologi dan dari segi terminologi.

1. Dari segi etimologi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia,¹ kata bahagia terpecah menjadi tiga kata, yaitu bahagia, membahagiakan, kebahagiaan. Bahagia berarti beruntung, keadaan atau perasaan senang, tenteram (bebas dari segala yang

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka, 1990), h. 65

menyusahkan). Membahagiakan berarti membuat bahagia, sedangkan kebahagiaan berarti perasaan bahagia, kesenangan, ketenteraman hidup (lahir dan batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin.

Menurut Jalaluddin Rahmat, pengertian bahagia berasal dari bahasa Arab, yaitu *sa'adah* yang berarti keberuntungan atau kebahagiaan.² Dari beberapa pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan bahagia secara etimologi adalah rasa senang, untung, tenteram dan sejahtera lahir batin.

2. Dari segi terminologi

Pengertian bahagia banyak ditemui dalam berbagai tulisan, akan tetapi pengertian tersebut hampir sebanyak pemikirnya. Hal ini tidaklah mengherankan karena bahagia itu merupakan hal yang berkaitan dengan perasaan dan bersifat subjektif. Oleh sebab itu mereka mengartikan bahagia berdasarkan persepsi dan pemikirannya masing-masing. Untuk melengkapi kajian ini penulis akan mengemukakan beberapa pendapat atau pandangan tentang kebahagiaan sebagai berikut: Al- Ghazali dalam Hamka mengemukakan bahwa:³ Bahagia tiap-tiap sesuatu adalah bila dirasai nikmat kelezatannya, dan kelezatan itu adalah menurut tabiat kejadian masing-masing. Sedangkan kelezatan hati adalah teguh makrifat kepada Allah, karena hati dijadikan untuk mengingat Allah dan itulah kebahagiaan sejati.

² Jalaluddin Rahmat, *Renungan-renungan Sufistik*, (Bandung: Mizan, 1995), Cet. Ke- 2, h.

³ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta, Pustaka Panjimas, 2005), h. 22

Bedasarkan pandangan tersebut dapat dipahami bahwa kebahagiaan dan kelezatan berdasarkan pada tabiat kejadian masing-masing, dan dapat dirasakan oleh setiap anggota badan. Kenikmatan, kelezatan, dan kesenangan yang dirasakan tersebut seperti nikmat mata melihat rupa yang indah, nikmat telinga mendengar sesuatu yang merdu, dan nikmat anggota badan lainnya. Hal ini merupakan kenikmatan dan kelezatan yang hanya bersifat sementara. Sedangkan kenikmatan dan kelezatan sejati adalah yang dirasakan oleh hati, yakni teguh makrifat kepada Allah. Kelezatan hati terletak pada kesempurnaan iman dan ibadah.

Menurut Zakiah Daradjat,⁴ kebahagiaan yang hakiki itu adalah terdapatnya ketenangan jiwa, setiap orang yang beriman ingin mencapainya dan akan dapat memperoleh keinginan tersebut. Kebahagiaan dan ketenangan batin itu diberikan oleh Allah SWT tanpa memandang miskin atau kayanya seseorang, tetapi kepada orang yang beriman dan beramal saleh dan selalu mengerjakan yang disuruh Allah dan meninggalkan segala yang dilarang-Nya.

Dengan demikian orang yang rajin beribadah dan mendekati diri kepada Allah akan dapat menikmati kedamaian dan ketenangan dalam hidup serta menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya. Akan tetapi, harta yang banyak, pangkat yang tinggi atau kekuasaan yang besar tidak menjamin seseorang untuk menemukan ketenangan batin. Hal ini dapat dibuktikan dalam

⁴ Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Ruhama, 1993), Cet. Ke- 4, h. 11

kehidupan sehari-hari seperti orang kaya tidak menemukan kebahagiaan dalam hidupnya karena dihantui oleh perasaan takut, seperti takut dirampok, hilang, habis dan sebagainya. Begitu juga dengan pangkat dan kedudukan akan dapat membawa seseorang kepada kegelisahan dan bahkan pembunuhan.

Menurut Epikuros - salah seorang tokoh Hedonisme (341 - 270 SM) - dalam Ahmad Muhammad Al- Hufiy, kebahagiaan adalah kelezatan hidup seseorang dan kelezatan itulah menjadi tujuan hidup setiap orang. Tidak ada satupun yang baik dalam kehidupan selain kesenangan atau kelezatan dan tidak ada keburukan selain kesakitan dan penderitaan, keutamaan tidak ada nilainya bila tidak mengandung kebahagiaan.⁵ Epikuros membagi kelezatan pada tiga tingkatan: *Pertama*; kelezatan yang wajar dan diperlukan sekali, seperti makan dan minum, *kedua*; kelezatan yang wajar tetapi belum diperlukan, seperti makanan yang lebih enak dari biasa dan *ketiga*; kelezatan yang tidak wajar dan tidak diperlukan, seperti kemegahan harta benda.⁶

Berdasarkan ungkapan tersebut, maka yang dimaksud dengan bahagia adalah badan merasa enak dan jiwa merasa tenteram. Tetapi yang diutamakan adalah kesenangan jiwa, bukan kesenangan akan harta dan kekayaan duniawi, karena harta dan kekayaan duniawi tidak akan membawa manusia kepada kesenangan yang sebenarnya. Dengan demikian kelezatan yang dicari adalah

⁵ Ahmad Muhammad Al- Hufiy, *Akhlaq Nabi Muhammad SAW*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), h. 20

⁶ Hamzah Ya'cub, *Etika Islam: Pembinaan Akhlaqulqarimah*, (Bandung: Diponegoro, 1993), h. 44

kelezatan yang sesungguhnya, yakni yang tidak mengakibatkan penderitaan, sebab di antara kelezatan itu ada yang membawa pada penderitaan.

Menurut Abdul Aziz, orang yang sungguh-sungguh bahagia adalah orang yang mempunyai kepribadian yang kuat dan selalu berusaha mencapai tujuan tertentu yang mulia dan dorongan-dorongannya tidak bertentangan dengan kemanusiaan.⁷ Dalam hal ini dibutuhkan usaha untuk melaksanakan ide yang mulia selama tidak bertentangan dengan kepentingan masyarakat dan usaha ini merupakan ketinggian integritas akhlak.

Menurut Leo Tolstoy – seorang pujangga Rusia (1828 – 1910)- dalam Hamka, bahagia itu terbagi kepada dua, yaitu bahagia untuk dirinya sendiri dan bahagia untuk bersama.⁸ Bahagia untuk diri sendiri sulit untuk dicapai karena tidak melalui pergaulan dengan masyarakat. Dengan adanya hubungan bermasyarakat akan timbul rasa untuk saling tolong-menolong antara sesama manusia, karena hubungan antara satu dengan yang lainnya tidak dapat diputuskan. Manusia adalah makhluk yang lemah dan tidak dapat hidup sendiri. Dengan kata lain manusia dalam mengharungi bahtera kehidupan saling membutuhkan antara satu dengan lainnya. Sedangkan bahagia untuk bersama adalah mencintai orang lain sebagaimana mencintai diri sendiri. Dengan dasar ini kebahagiaan dapat ditegakkan dalam masyarakat. Setelah adanya kebahagiaan dalam masyarakat, baru sempurna kebahagiaan pada diri sendiri.

⁷ Abdul Aziz El- Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*, Alih Bahasa: Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), Jilid I, h. 146.

⁸ Hamka, *Tasauf Modern.*, *op.cit.*, h. 27

Aristoteles dalam Hamka,⁹ berpendapat bahwa bahagia itu ialah sesuatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing, dan kesenangan itu merupakan tujuan setiap orang. Di samping itu menurut Aristoteles bahagia yang sempurna tersusun dari beberapa unsur¹⁰ yaitu:

1. Badan sehat, panca indera cukup.
2. Cukup kekayaan, suka menolong fakir miskin, menunjukkan jasa baik kepada sesama manusia, sehingga beroleh nama baik.
3. Indah sebutan di antara manusia, terpuji dan dermawan, serta setiawan dan ahli pikir.
4. Tercapai cita-cita dalam hidup.
5. Tajam pikiran, sempurna kepercayaan dalam beragama dan terhindar dari kesalahan.

Yang dimaksud Aristoteles adalah bahwa untuk mencapai kebahagiaan jiwa, diawali oleh kebahagiaan badan, seperti penglihatan yang terang, pendengaran nyaring, penciuman tajam, perasaan halus dan berbadan sehat. Lalu diikuti oleh unsur-unsur lainnya seperti harta benda yang cukup, indah budi bahasa, cita-cita yang tinggi dan daya pikir yang tajam.

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan bahagia secara terminologi adalah perasaan

⁹ *Ibid.*, h. 25

¹⁰ *Ibid.*, h. 37

senang, damai, tenteram dan sejahtera serta terhindar dari kegelisahan dalam mengharungi bahtera kehidupan di dunia. Sedangkan di akhirat akan memperoleh kesenangan untuk mendiami surga.

B. Pandangan Islam terhadap Bahagia

Bahagia dalam pandangan Islam dijabarkan dengan penjelasan yang lebih rinci dan mendalam sebagaimana yang diungkapkan oleh Fachruddin HS,¹¹ bahwa bahagia itu terletak pada iman dan tawakal kepada Allah, menempuh jalan yang benar, berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan. Di samping itu meninggalkan pemabukan, perjudian dan pemujaan sesat serta sia-sia. Orang yang bahagia itu di dunia akan memperoleh ketenangan dan ketenteraman batin serta terhindar dari perasaan gelisah dan keluh kesah. Sedangkan di akhirat akan mendiami surga yang tiada badingannya.

Berdasarkan pandangan tersebut dapat dipahami bahwa untuk memperoleh ketenangan dan ketenteraman diperlukan keimanan dan beramal saleh dengan jalan mendekati diri kepada Allah serta berjuang dijalan-Nya. Dengan jalan tersebut seseorang akan terhindar dari kegelisahan dalam mengharungi kehidupan di dunia, sedangkan diakhirat akan memperoleh kesenangan yang sangat memuaskan, yaitu mendiami surga.

Kebahagiaan yang sempurna adalah bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Kebahagiaan yang seperti inilah yang diajarkan oleh agama Islam

¹¹ Fachruddin HS, *Ensiklopedi al-Quran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), h. 185

terhadap umatnya dengan jalan mengerjakan segala yang diperintahkan Allah dan meninggalkan segala yang dilarang-Nya, sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah SWT surat Al-Ahzab ayat 71 dan surat An-Nur ayat 52.

a. Surat Al- Ahzab ayat 71:

.....ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما.¹²

.....Dan siapa yang mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah memperoleh kemenangan yang besar.

b. Surat An- Nur ayat 52:

ومن يطع الله ورسوله ويخش الله ويتقه فأولئك هم الفائزون.¹³

Siapa yang mentaati Allah dan Rasul-Nya, dan takut kepada Allah, serta menjauhi larangan-Nya, maka mereka inilah yang mendapat kemenangan.

Jadi menurut ayat-ayat Quran tersebut di atas, kebahagiaan itu akan diperoleh manusia apabila mentaati peraturan Allah dan Rasul-Nya, dengan artian melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangan. Semua tuntunan tersebut mengandung satu maksud utama, yaitu menegakkan budi yang mulia dalam masyarakat muslim. Di samping itu tidak menyakiti Allah dan Rasul serta mengganggu perasaan sesama muslim.¹⁴ Dengan demikian cemoohan dan fitnahan serta kata-kata kotor dapat merusak kebahagiaan. Timbulnya sikap untuk memilih kata-kata yang baik dan tepat dalam bercakap-cakap merupakan gambaran dari hati yang bersih, karena ucapan lidah adalah dorongan dari hati.

¹² Lihat Q.S. al-Ahzab (33) : 71

¹³ Lihat Q.S. an- Nur (24) : 52

¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz XXII, h. 110

Dalam Quran terdapat bermacam-macam istilah yang digunakan untuk mengungkapkan kata bahagia atau yang dapat dihubungkan dengan kata kebahagiaan; seperti pada kata *tathma'in* (tenteram), *thūbā* (bahagia), *sakinah* (tenang), dan *sa'ādah* (bahagia) serta kata *aflaha* (berbahagia). Dari beberapa kata tersebut pada dasarnya maksud dan tujuannya mengacu pada kebahagiaan. Kata *tathma'in* yang digunakan untuk konteks kebahagiaan dan kata *thūbā* dengan arti kebahagiaan terdapat dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 dan 29 sebagaimana yang telah dikutip pada pembahasan terdahulu. Dalam ayat ini dijelaskan cara memperoleh kebahagiaan dengan iman dan memperbanyak mengingat Allah serta mengerjakan amalan-amalan yang bermanfaat.

Pada surat al-Fath ayat 4 yang juga sudah dikutip sebelumnya terdapat kata *sakīnah* (tenang) diartikan dengan bahagia. Di sini dijelaskan bahwa ketenangan merupakan anugerah Allah yang telah diturunkan ke dalam hati hamba-hamba-Nya yang beriman. Dan supaya keimanan hamba-hamba tersebut semakin bertambah kuat dan kokoh dalam menghadapi cobaan hidup.

Kemudian pada surat Hud ayat 108 pengertian bahagia dengan menggunakan kalimat *sa'ādah*

Kemudian pada surat Hud ayat 108 pengertian bahagia dengan menggunakan kalimat *sa'ādah*. Ayat tersebut berbunyi :

واما الذين سعدوا في الجنة خالدين فيها مادامت السموات والارض إلا
 ماشاء ربك عطاء غير مجدود.¹⁵

Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka mereka kekal di dalam surga selama ada langit dan bumi, kecuali apa yang dikehendaki oleh Tuhan-mu sebagai suatu pemberian yang tidak putus.

Dalam ayat ini Allah SWT menjanjikan surga terhadap orang-orang yang berbahagia di dunia, dan mereka kekal di dalamnya salama-lamanya. Di sini Allah SWT menekan kepada hamba-Nya agar tidak ragu-ragu dalam mencari kebahagiaan hidup di dunia untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi di akhirat kelak. Atas iman dan amal yang telah mereka bina selama hidup di dunia, maka Allah menaikkan martabat hamba-Nya tersebut ke tingkat yang lebih tinggi, dan sebagai balasannya akan dimasukkan ke dalam surga.

Ada dua hal yang menjadi perbincangan di antara ulama tentang ayat ini; *Pertama*, kalimat yang berarti “selama ada langit dan bumi”. *Kedua*, kalimat tentang “kecuali apa yang dikehendaki oleh Tuhan engkau”. Dari yang pertama timbul pertanyaan apakah semua langit dan bumi sesudah kiamat nanti adalah langit dan bumi yang sekarang juga, ataukah akan ada lagi langit dan bumi yang lain?. Kalau surga dan negara kekal selama ada semua langit dan bumi dalam artian langit dan bumi yang ada sekarang ini, bukankah itu berlawanan dengan ayat-ayat lain yang mengatakan bila kiamat datang, langit akan digulung, bumi akan diratakan dan gunung akan dilumatkan jadi debu serta binatang-binatang akan berguguran.

¹⁵ Lihat Q.S. Hud (11): 108

Kemusykilan ini telah mendapat jawaban yang tegas dalam surat Ibrahim ayat 48 yang berbunyi:

يوم تبدل الأرض غير الأرض والسموات وبرزوا لله الواحد القهار.¹⁶

“Pada hari diganti bumi dengan bumi yang lain dan semua langit, dan mereka akan menghadap pada Allah Yang Maha Esa, Maha Gagah Perkasa”.

Ditambah lagi dengan riwayat Ibnu Abi Hatim, bahwa tiap-tiap syurga itu mempunyai langit dan bumi.¹⁷ Dengan demikian hilanglah keraguan tentang langit dan bumi tersebut, sebab semua langit dan bumi yang sekarang akan hancur bila datang hari kiamat dan akan diganti dengan beberapa langit dan bumi yang baru. Akal tidak dapat memikirkan tentang cara penggantian, sebab sudah termasuk ke dalam lapangan alam ghaib. Kita sebagai makhluk hanya dituntut untuk sekedar mengetahui dan meyakinkannya saja, sedangkan urusannya diserahkan kepada Allah. Dengan arti kata akal manusia terbatas untuk mengetahui rahasia Tuhan.

Sedangkan kemusykilan yang kedua tentang ayat yang berarti “kecuali apa-apa yang dikehendaki oleh Tuhan”, maksudnya adalah bahwa Allah bisa saja mencabut orang yang sudah dinyatakan kekal dalam neraka dan memasukkannya ke dalam surga.¹⁸ Dalam ayat ini terkandung ungkapan bahwa Allah dapat berbuat sekehendak-Nya, karena Dia berkuasa atas semua makhluk.

¹⁶ Lihat Q.S. Ibrahim (42): 48

¹⁷ Hamka, *Tafsir Al- Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz XII, h. 131

¹⁸ *Ibid.*, h. 132

Selanjutnya pada ayat lain, pengertian bahagia terkandung dalam kalimat *aflaha* sebagaimana yang terdapat dalam surat al- Maidah ayat 35 yang berbunyi:

يا ايها الذين امنوا اتقوا الله وبتغوا اليه الوسيلة وجاهدوا فى سبيله لعلمكم

تفلحون .¹⁹

Di sini Allah menerangkan tentang cara memperoleh kebahagiaan kepada hamba-Nya, yaitu dengan iman dan bertakwa kepada-Nya serta berjuang di jalan kebenaran. Dari beberapa keterangan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang bahagia dalam pandangan Islam adalah orang yang sungguh-sungguh beriman dan beramal. Karena iman dan amal merupakan titik tolak untuk mencapai derajat takwa. Di samping beberapa ayat di atas, Rasulullah SAW menerangkan bahwa kebahagiaan itu bukan terletak pada kekayaan akan harta benda. Begitu pula sebaliknya bahwa kekurangan harta benda bukan menyebabkan orang tidak bahagia. Tetapi kebahagiaan yang dimaksudkan Rasulullah SAW adalah kebahagiaan yang terletak pada kaya jiwa, sebagaimana sabdanya dari Abi Hurairah :

عن ابى هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس (رواه مسلم).²⁰

Dari Abi Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: Yang disebut kaya bukanlah kaya harta benda duniawi, tetapi yang dikatakan kaya ialah kaya jiwa. (H.R. Muslim).

¹⁹ Lihat Q.S. al- Maidah (5): 35

²⁰ Imam Muslim, *Shahih Muslim*, (Semarang: Thaha Putra, Juz I, tth.), h. 418

Dari kutipan hadits tersebut dapat dipahami bahwa Rasulullah SAW tidaklah mengutamakan kenikmatan duniawi, karena kenikmatan duniawi itu tidak akan memberikan kebahagiaan kepada manusia dan hanya bersifat sementara. Kebahagiaan yang dimaksudkan Rasulullah SAW adalah kebahagiaan yang terletak pada kekayaan hati bukan pada harta benda duniawi. Hal ini disebabkan harta benda duniawi akan menjadikan manusia tidak pernah merasa puas. Dengan sendirinya manusia dalam hidup di dunia tidak akan merasakan kebahagiaan.

Dengan harta benda manusia akan mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu, maka ia akan selalu merasa tidak puas dan ingin mencari harta yang lebih banyak lagi. Ini disebutkan dalam Hadits Nabi yang berbunyi:

عن انس قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لو كان لابن آدم واديان من مال لا بتغى واديا ثالثا ولا يملأ جوف ابن آدم الا التراب ويتوب الله على من تاب (رواه مسلم).²¹

Dari Anas Rasulullah SAW bersabda: Andaikata manusia itu telah mempunyai harta benda sebanyak dua lembah mereka masih ingin untuk mendapatkan tiga lembah. Tidak ada yang dapat mengisi perutnya sampai penuh melainkan hanya tanah (maut). Dan Allah menerima tobat orang-orang yang betobat kepada-Nya. (H.R. Muslim).

Hadits ini menggambarkan bahwa manusia dalam hidup di dunia ini tidak pernah merasa puas. Seandainya mereka telah mempunyai kekayaan yang banyak, mereka masih ingin yang lebih banyak dari itu, dan begitulah seterusnya. Namun demikian tidak dapat dimungkiri bahwa manusia dalam hidupnya sangat

²¹ *Ibid.*, h. 417

membutuhkan harta kekayaan akan tetapi bukan secara berlebihan. Karena harta yang berlebihan dapat membawa manusia kepada sifat-sifat yang buruk seperti angkuh, sombong dan takabur.

Kebahagiaan yang dituju manusia itu ada dua, yaitu kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat. Di dalam Islam manusia dianjurkan mengejar kebahagiaan akhirat dengan tidak melupakan nasibnya dalam hidup di dunia. Artinya manusia dianjurkan untuk mencapai kedua kebahagiaan tersebut. Itu berarti orang yang hanya mencari kebahagiaan di dunia saja belum tentu dengan sendirinya akan memperoleh kebahagiaan di akhirat. Begitu pula sebaliknya, orang yang hanya mengutamakan kebahagiaan akhirat saja belum tentu memperoleh kebahagiaan di dunia. Oleh sebab itu manusia didorong untuk mengejar kedua bentuk kebahagiaan itu sekaligus. Hal ini sesuai dengan tujuan hidup manusia yaitu untuk mencari kebahagiaan di dunia dan di akhirat, maksudnya terlepas dari kesusahan hidup di dunia dan terhindar dari azab neraka. Sebagaimana do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT yang berbunyi :

.....ربنا اتنا فى الدنيا حسنة وفى الآخرة حسنة وقنا عذاب النار.²²

Ya Tuhan kami berilah kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat serta peliharalah kami dari siksa neraka.

Kedua kebahagiaan ini sama pentingnya, oleh sebab itu tidak boleh diabaikan salah satunya. Kebahagiaan manusia di akhirat ditentukan oleh

²² Lihat Q.S. al- Baqarah (2) : 201

kebahagiaannya (nasibnya) di dunia. Islam mengingatkan bahwa kehidupan dan kebahagiaan manusia yang hakiki adalah di akhirat kelak, karena sifatnya yang utama, abadi dan tinggi. Sedangkan kehidupan dan kebahagiaan dunia bersifat terbatas dan sementara.²³ Dengan demikian dunia merupakan perantara untuk mencapai kebahagiaan di akhirat dan terhindar dari api neraka.

C. Hubungan Kesehatan Mental dengan Kebahagiaan

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa kesehatan mental merupakan hal penting yang dibutuhkan dalam hidup manusia, karena tanpa adanya kesehatan mental yang baik, maka diri manusia akan selalu menderita. Untuk itu, hidup ini tidak akan bermakna, apabila tidak merasakan kebahagiaan. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa orang yang sehat jasmaninya dan tidak sehat mentalnya, belum tentu memperoleh kebahagiaan. Sebaliknya orang yang telah menemukan kebahagiaan otomatis dirinya memiliki kesehatan mental yang baik.

Menyikapi persoalan di atas, dilihat dari berbagai lini kehidupan, betapa banyak orang yang serba cukup dan mewah, namun sering kali mengeluh dan tidak menemukan kebahagiaan, malah ada di antara mereka mengatakan kekayaan tidak menjamin untuk mencapai kebahagiaan. Hal itu dapat ditemukan seperti yang terdapat pada kehidupan para artis, yang akhir-akhir ini telah ditayangkan di layar televisi. Ini artinya kehidupan mereka belum memiliki makna yang sesungguhnya.

²³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, op.cit.*, Juz II, h. 155. Lihat juga Yahya Jaya, *Bimbingan Konseling Agama Islam*, (Padang : Angkasa Raya, 2000), h. 8

Untuk lebih mudahnya pemahaman tentang hubungan kesehatan mental dengan kebahagiaan ini diperlukan adanya perpaduan keduanya dan itulah yang mendatangkan kebahagiaan. Dengan demikian keduanya memiliki hubungan yang erat dan saling membutuhkan guna mewujudkan atau menjadikan hidup lebih bermakna, merasakan kesempurnaan hidup yang sesungguhnya yaitu memperoleh kebahagiaan.

Umar Hasyim menyebutkan bahwa, jika kita mau berpikir dan merasakan sedikit saja tentang berapa harga kesehatan jasmani yang kita miliki, tentu kita akan menggelengkan kepala, tidak bisa menilainya dengan uang. Kita bisa merasakan lezatnya makanan dan minuman, bisa menikmati indahny alam dan gemerlapnya harta dunia, adalah bila kita sehat. Kalau sakit meskipun mobilnya berjejer di garasi, uang bertumpuk, isteri cantik, semua itu tidak akan dapat dinikmatinya seratus persen. Lebih lanjut ia mengatakan, sebelum dunia kedokteran mengenal cangkok kornea mata, di Amerika Serikat dahulu ada seorang jutawan sakit sebelah matanya buta. Ia berkata bahwa bila matanya yang tidak berfungsi tadi dapat sembuh, dan untuk itu ia harus membayar separuh dari semua harta miliknya, ia toh sanggup membayarnya. Tetapi baru satu bulan ia berkata demikian, Tuhanpun memanggilnya. Berapa pula harga sebuah mata bagi jutawan tadi?²⁴

²⁴ Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1983), h. 146

Dari ungkapan tersebut dapat dikatakan, betapa mahal harga kesehatan dalam diri manusia, apalagi untuk memperoleh kebahagiaan yang menjadikan manusia hidup sempurna. Oleh karena itu pertalian hubungan kedua hal tersebut akan terasa semakin erat. Hubungan tersebut tentunya tidak terlepas dari kebutuhan material yang diperoleh manusia dan kondisi hidup yang dialaminya baik dalam keadaan kaya yang melimpah maupun dalam keadaan hidup apa adanya yang patut disyukuri kepada yang memberi.

Lebih jauh Umar Hasyim berkomentar bahwa, orang yang berbahagia adalah mereka yang bersyukur dengan keadaan saat itu, baik rezeki yang diterimanya, kesejahteraan yang dinikmatinya, dan status yang dialaminya saat itu. Maka orang yang berbahagia ialah yang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya, tidak selalu mengeluh dengan kehidupan, dan merasakan dunia ini sebagai bagian dari kehidupannya. Mereka senantiasa sadar dan belapang hati, sedang kalbu mereka dipenuhi rasa cinta kepada sesamanya.²⁵

Jika diamati hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan tak obahnya seperti hubungan jasmani dengan rohani atau jiwa dengan badan. Di samping itu hubungan tersebut mempunyai sebab akibat atau memiliki jalur yang sama dalam arti saling mempunyai kepentingan antara satu sama lainnya.

Berkenaan dengan itu Ramayulis mengemukakan bahwa, beberapa temuan dibidang kedokteran dijumpai sejumlah kasus yang dibuktikan adanya

²⁵ *Ibid.*, h. 147

hubungan tersebut, jiwa (*psyche*) dan badan (*soma*). Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau buang-buang air atau dalam keadaan kesal dan jengkel, perut seorang terasa menjadi kembung. Dan istilah makan hati berulam jantung merupakan cerminan tentang adanya hubungan jiwa dengan badan sebagai timbal balik, jiwa sehat badan segar, badan sehat jiwa normal.²⁶

Terdapatnya kesehatan jiwa dan badan inilah akan dapat mendatangkan kebahagiaan. Kesehatan yang dimaksudkan di sini adalah sehat lahir dan batin, dengan sendirinya kebahagiaan otomatis dapat diraih manusia dalam arti kesehatan mental yang baik akan membawa kebahagiaan.

Sehubungan dengan itu pengertian sehat menurut WHO dalam Siti Sundari adalah : suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu.²⁷ Definisi ini memberikan gambaran tentang luasnya arti sehat itu, yakni mencakup berbagai kehidupan.

Jika diperhatikan pengertian kesehatan mental sebagaimana yang dikutip dari pendapat Zakiah Daradjat pada bagian terdahulu, semakin terkuaklah hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan. Dalam hal ini ada masalah penting yang patut dicermati yaitu kebutuhan *biologis* dan *psikologis*, sehingga menjadikan hidup seimbang, dan keseimbangan itulah yang akan

²⁶ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2004), h. 130

²⁷ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 1

menyelamatkan hidup manusia guna mencapai kebahagiaan dan dapat memberikan hidup bermakna yang penuh kedamaian.

Selanjutnya Siti Sundari menyebutkan, bahwa yang dimaksud kebutuhasn biologis ialah makan, minum, menghirup oksigen, istirahat/ tidur, dan seks. Kebutuhan yang diusahakan individu untuk memenuhi dorongan-dorongan yang sesuai dengan keinginan, selera, sehingga memuaskan jiwa/ mentalnya. Individu sebagai makhluk yang selalu berubah dari keadaan kini menjadi keadaan yang akan datang. Dengan mengalami perubahan mungkin merasa puas, senang, bahagia, karena yang terjadi sesuai dengan apa yang diinginkan. Bila sepanjang kehidupan individu lebih banyak diliputi rasa puas, bahagia, tenteram, dan tetap seimbang dalam kondisi apapun, individu mengalami *equilibrium*.²⁸ Artinya individu dalam kondisi seimbang, tidak berat sebelah dan tidak goncang. Di samping itu mempunyai kestabilan emosi dalam menghadapi persoalan serta mendapat kepuasan dalam memenuhi kebutuhan.

Selain itu, Winarno dan Thomas berpendapat bahwa seseorang yang memiliki kemampuan, keterampilan, dan kesempatan untuk memenuhi kebutuhannya dibidang jasmani (misalnya makan), kebutuhan akan cinta, penghargaan, jaminan dari bahaya, dan lain-lain, adalah manusia yang merasa

²⁸ *Ibid.*, h. 27

bahagia. Manusia yang berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan baik dapat disebut manusia yang bermental sehat.²⁹

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa, untuk memperoleh kebahagiaan, dua kebutuhan tersebut harus dipenuhi, oleh karenanya antara kesehatan mental dengan kebahagiaan mempunyai hubungan yang sangat erat sekali dan sulit dipisahkan dan ia harus mengkrystal dalam diri manusia yang membuat hidup manusia lebih sempurna. Arti kesempurnaan itu ialah memadukan keduanya, sehingga kebahagiaan dapat dirasakan atau dinikmati.

Kemudian Winarno dan Thomas menyimpulkan bahwa, walaupun sukar untuk menilai diri secara objektif, pada hal ia baik menurut kesehatan mental jika dicoba memeriksa diri sendiri, sehingga dapat memahami dan menerima kenyataan diri sendiri serta mengembangkan kekuatan diri secara positif. Melalui jalan ini dapat dicapai ketenangan jiwa, kebahagiaan.³⁰

Lebih jelasnya hubungan kesehatan mental dengan kebahagiaan ini dikatakan Yahya Jaya dalam buku Spritualisasi Islam sebagai berikut: Istilah *al-najāt* (keselamatan), *al-fauz* (keberuntungan), *al-falāh* (kemenangan), *al-sa'ādah* (kebahagiaan), dan *al-kamāl* (kesempurnaan) serta ibadat, adat, dan akhlak dalam arti yang luas, adalah arti dari kesehatan mental menurut Islam secara longgar, karena nilai-nilainya mampu membawa manusia kepada

²⁹ Winarno Surakhmad dan R. Murray Thomas, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, (Bandung: Jemmars, 1980), h. 7 dan 8.

³⁰ *Ibid.*, h. 244 dan 245

kesejahteraan dan kebahagiaan, serta menjauhkannya dari penderitaan dan kesengsaraan.³¹

Memperhatikan beberapa uraian terdahulu, maka dapatlah dimaknai secara konprehensif bahwa, hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan merupakan dua unsur yang saling kerkaitan dan mempunyai sebab akibat. Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya bahwa kebahagiaan akan sulit dicapai, jika kesehatan mentalnya terganggu dan rusak. Dalam istilah sehari-sehari dikatakan bahwa, dalam tubuh yang sehat terdapat mental/ jiwa yang sehat. Ketika kesehatan mentalnya mengalami gangguan, maka yang terasa adalah kesengsaraan, sebaliknya ketika kesehatan mentalnya sehat, maka yang dirasakan adalah kebahagiaan. Dalam hal ini dapat diambil pengertian, yaitu perlunya keseimbangan hidup, baik lahir maupun batin atau kebutuhan dunia dan akhirat harus sejalan.

³¹ Yahya Jaya, *Spritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung; PT. Remaja Posda Karya, 1994), h. 84 dan 85

BAB III

KESEHATAN MENTAL DALAM PANDANGAN ISLAM

A. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan masalah yang urgen dalam kehidupan karena menyangkut perihal kebahagiaan manusia. Segala aspek dari setiap aktivitas manusia dalam kehidupan akan kehilangan makna tanpa adanya kesehatan mental.

Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan mulai tumbuh pada akhir abad ke- 19 M., dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M.¹ Pada pertengahan abad ke-20, ilmu ini sudah jauh berkembang dan maju dengan pesatnya sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern. Kesehatan mental merupakan suatu ilmu praktis dan banyak dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksanakan dirumah tangga, sekolah-sekolah, kantor-kantor, lembaga-lembaga maupun dalam kehidupan masyarakat. Hal ini dapat dilihat misalnya dengan tumbuh dan berkembangnya klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental.

Istilah kesehatan mental terdiri dari dua kata yang mengacu pada kondisi pribadi seseorang, yaitu kesehatan dan mental. Kesehatan berasal dari kata sehat yang berarti dalam keadaan baik seluruh badan serta bagian-bagiannya, yaitu

¹ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, 1994), h. 75

terbebas dari rasa sakit. Kesehatan adalah keadaan (hal) sehat, maksudnya kebaikan keadaan jasmani atau rohani.² Dengan demikian penekanan kesehatan tidak hanya pada pisik, tetapi juga berkaitan dengan psikis manusia. Senada dengan pengertian tersebut menurut WHO dalam Siti Sundari menyebutkan bahwa sehat adalah suatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu.³ Definisi ini menggambarkan bahwa sehat yang ditujukan kepada manusia mencakup berbagai aspek, sehingga diharapkan dapat mewujudkan kesejahteraan hidup.

Sedangkan mental berasal dari bahasa Latin yaitu, *mens, mentis*, yang berarti jiwa, nyawa, sukma, dan roh serta semangat.⁴ Dalam pengertian lain mental adalah suatu kondisi atau hal yang menyangkut batin atau watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.⁵ Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental digunakan juga sebagai nama lain dari kata *personality* (kepribadian), yang berarti semua unsur jiwa termasuk di dalamnya, pikiran, emosi, sikap dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak tingkah laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, baik yang mengecewakan maupun yang menggembirakan dan lain

² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h.794.

³ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 1

⁴ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 3

⁵ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *op.cit.*, h. 575.

sebagainya.⁶ Oleh sebab itu berbicara tentang mental berarti berbicara tentang aspek atau dimensi batin manusia melalui gejala-gejala lahiriyahnya. Hal ini sudah banyak diteliti oleh para ahli dibidang perawatan jiwa dengan menghubungkan antara kelakuan dan keadaan mental, di mana perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang menjadi fenomena atau gejala kongkrit dalam memahami kondisi batin orang tersebut. Dengan demikian kesehatan mental secara etimologis dapat dipahami sebagai suatu kondisi atau keadaan yang baik dalam diri manusia yang berkaitan dengan kehidupan batin dan watak manusia.

Adapun secara terminologis, pengertian kesehatan mental banyak dikemukakan oleh para ahli sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Pada awalnya pengertian kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit. Kesehatan mental hanya diartikan pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa.⁷ Ini berarti kesehatan mental hanya tertuju pada orang yang sedang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Apabila pengertian kesehatan mental seperti di muka dikaitkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan, maka pengertian tersebut tidak relevan lagi, karena setiap manusia memerlukan kesehatan mental dalam mencapai ketenteraman dan kebahagiaan hidup.

⁶ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 39.

⁷ Yahya Jaya, *Spiritualisasi*, *op.cit.*, h. 76

Menurut Abdul ‘Azīz Al- Qūssī, kesehatan mental adalah perpaduan antara berbagai fungsi psikologis dengan kesanggupan menghadapi krisis psikologi yang muncul.⁸ Dalam pengertian ini terkandung maksud agar seseorang terjauh dari pertentangan batin, akan tetapi apabila hal itu terjadi maka kesanggupan seseorang untuk mengatasi kebimbangan untuk memilih antara dua hal yang berbeda, inilah yang menunjukkan bahwa seseorang itu dalam keadaan jiwa yang sehat.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah sunyinya orang dari pertentangan batin, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan dan biasa terjadi pada orang. Di samping itu secara positif dapat merasakan kebahagiaan.

Yahya Jaya menambahkan, bahwa pengertian tentang kesehatan mental dapat dilihat dari tiga hal pokok:⁹ yaitu:

1. Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan. Maksudnya kesehatan mental adalah ilmu pengetahuan yang bertujuan untuk mengembangkan semua potensi yang ada pada diri manusia seoptimal mungkin, serta memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan.

⁸ Abdul ‘Azīz al- Qūssī, *Usūs al- Shīhah al- Nafsīyah* : (Kairo, Dār al-Nahdhah al-Mishrīyah, 1970), h. 57

⁹ Yahya Jaya, *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental: Pemahaman Baru dan Harapan Baru dalam Paradigman Keberimanan dan Kebertaqwaan*, (Padang: Angkasa Raya, 2002), h. 113-115

2. Kesehatan mental sebagai kondisi. Dalam pengertian ini kesehatan mental menunjukkan kondisi seseorang apakah dalam keadaan sehat atau terganggu mentalnya. Secara kondisional orang yang memiliki mental yang sehat adalah: *Pertama*, orang yang terhindar hidupnya dari gangguan dan penyakit kejiwaan. *Kedua*, orang yang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, masyarakat, alam dan dengan Khaliknya. *Ketiga*, orang yang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah. *Keempat*, orang yang mampu mewujudkan keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaannya dan mampu mengatasi masalah, terutama masalah yang biasa terjadi dalam kehidupan.
3. Kesehatan mental sebagai terapi (pengobatan). Dalam hal ini kesehatan mental adalah ilmu jiwa terapan yang mengkaji dan mengembangkan teknik-teknik konseling dan terapi kejiwaan atau keagamaan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, semakin terlihat bahwa aspek-aspek dalam kajian kesehatan mental semakin lengkap. Kesehatan mental bukan saja merupakan ilmu pengetahuan praktis, tetapi juga menyangkut ilmu pengetahuan teoritis. Di samping itu ia juga merupakan ilmu yang berfungsi sebagai pencegahan, pengobatan dan pembinaan bagi jiwa manusia agar tercapai kebahagiaan. Ilmu kesehatan mental juga memberikan petunjuk kepada manusia tentang langkah-langkah yang ditempuh untuk mendapatkan mental yang sehat dan bagaimana cara menghindarkan diri dari gangguan dan penyakit kejiwaan.

Akan tetapi dari beberapa pengertian kesehatan mental yang dikemukakan belum mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, karena aspek agama belum terangkum di dalamnya. Pada hal agama merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia dalam mengatur dan memberi petunjuk kepada manusia menuju kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Oleh sebab itu agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan. Di samping itu ia juga merupakan potensi dan dimensi yang ada dalam diri manusia yang harus dikembangkan agar manusia tersebut terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Berdasarkan kebutuhan manusia akan agama itulah Zakiah Daradjat merasa terdorong untuk merumuskan konsep baru. Menurutnya kesehatan mental adalah: Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.¹⁰

Dari definisi di atas ruang lingkup kesehatan mental mencakup seluruh aspek kehidupan manusia. Hal ini ditandai dengan masuknya dimensi agama dalam pemahaman kesehatan mental, yaitu keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Agama menjadi salah satu kebutuhan psikis manusia yang harus dipenuhi masing-masing individu dalam kehidupan. Oleh sebab itu kebutuhan

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syahid, 1984), h. 4

manusia yang berupa keimanan dan ketakwaan tidak akan terwujud tanpa agama.¹¹ Mencermati pentingnya dimensi agama tersebut dalam kehidupan manusia, maka dalam konteks kehidupan beragama terutama agama Islam, kesehatan mental merupakan gambaran dari manusia yang beriman dan bertakwa.

Pengertian kesehatan mental yang lebih luas lagi diberikan oleh Hanna Djumhana Bastaman. Ia menjelaskan empat pola yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu *pola simtomatis*, *pola penyesuaian diri* dan *pola pengembangan potensi* serta *pola agama*.¹² Pola simtomatis merupakan pola yang berkaitan dengan gejala-gejala keluhan, gangguan atau bahkan penyakit kejiwaan. Dalam konteks ini kesehatan mental hanya dikaitkan dengan orang yang memiliki keluhan-keluhan kejiwaan sehingga tidak mendapat kebahagiaan dan ketenteraman dalam hidup.¹³ Sedangkan untuk orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan dengan bentuk berbagai keluhan psikis tidak termasuk dalam kajian kesehatan mental. Ini berarti bahwa kesehatan mental dipahami hanya untuk pengertian yang terbatas yakni orang yang sedang mengalami gangguan kejiwaan saja dan tidak termasuk kejiwaannya untuk orang yang sehat

¹¹ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama, op.cit.*, h. 10

¹² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. Ke- 4 : 2005), h. 133

¹³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja GrafindoPersada, 2002), h. 134

mentalnya. Dengan demikian kesehatan mental diartikan sebagai terhindarnya seseorang dari berbagai keluhan atau gangguan kejiwaan.

Pola kedua adalah pola penyesuaian diri, yaitu suatu pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. Berperan aktif dalam masyarakat merupakan salah satu kebutuhan manusia dalam mengekspresikan dirinya sebagai makhluk sosial. Upaya ini menuntut manusia bersosialisasi agar apa yang diinginkan tidak bertentangan dengan kehidupan masyarakat disekitarnya. Dalam konteks ini kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri secara aktif dengan lingkungannya.

Pola pengembangan potensi, yaitu pola yang berkaitan dengan kualitas diri seseorang yakni yang menyangkut dengan kreativitas, kecerdasan, tanggung jawab dan sebagainya. Mengembangkan potensi diri menjadi tuntutan setiap manusia. Bahkan dapat dikatakan bahwa kesehatan mental seseorang sangat terkait dengan sejauh mana orang tersebut dapat mengembangkan potensi atau menfungsikan dirinya dalam kehidupan. Semakin tepat seseorang menfungsikan dirinya dalam kehidupan tentu semakin besar manfaat yang bisa dirasakan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Dalam hal ini kesehatan mental berarti kemampuan individu menfungsikan potensi dirinya secara maksimal sehingga mendatangkan manfaat baik bagi dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Sedangkan pola agama berkaitan dengan ajaran agama. Dalam Islam agama merupakan fitrah manusia. Secara prinsipil setiap manusia memiliki potensi religius yang bisa diaplikasikan baik melalui ibadah kepada Allah maupun dalam bentuk amal saleh. Dalam hal ini kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar yang berlandaskan keimanan dan ketakwaan.

Berdasarkan definisi tersebut, terlihat bahwa kesehatan mental ditinjau dari berbagai sudut pandang, oleh sebab itu pengertiannya lebih meluas. Terkait dengan pembahasan ini, maka penulis lebih menfokuskan pengertian kesehatan yang berwawasan agama yakni agama Islam. Agama merupakan kunci utama bagi tercapainya kesehatan mental. Tanpa adanya unsur agama, kesehatan mental tidak akan terwujud dalam kehidupan. Sekalipun kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan industri dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia, tetapi belum dapat memberikan jaminan terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa. Di samping itu menurut Ibnu Rusyd dalam Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir bahwa takwa merupakan kesehatan mental.¹⁴

Dalam ajaran Islam, ketakwaan dapat diamati melalui perbuatan atau amal saleh yang merupakan gejala lahiriah manusia untuk menentukan ketakwaan seseorang. Begitu juga dengan kesehatan mental dapat diamati melalui gejala-gejala perilaku atau tindakan manusia yang merupakan gambaran

¹⁴ *Ibid.*, h. 134

kondisi kejiwaan. Perbuatan atau tindakan manusia yang tampak secara lahiriah dapat dijadikan bukti untuk menentukan apakah kondisi kejiwaan seseorang dalam keadaan normal atau tidak. Sebab kesehatan mental merupakan gabungan secara mekanik antara kondisi batin dengan perbuatan itu sendiri.

Dari beberapa pengertian kesehatan mental di atas, maka dapat dipahami bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sebenarnya antara berbagai fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan disekitarnya berdasarkan keimanan dan ketakwaan yang bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Kajian ini bukan hanya untuk orang yang sedang terkena penyakit jiwa saja melainkan juga untuk semua umat Islam yang menginginkan kebahagiaan.

B. Indikator Kesehatan Mental

Sehubungan dengan definisi kesehatan mental di atas, maka dapat dikatakan bahwa kesehatan mental itu sangat penting dalam kehidupan. Tanpa tercapainya kesehatan mental, hidup akan kehilangan maknanya. Misalnya makanan yang lezat akan terasa hambar atau hilangnya nafsu makan bagi orang yang sedang terganggu jiwanya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya arti kesehatan mental dalam kehidupan.

Kesehatan mental juga dapat menciptakan manusia yang berkualitas dan tercapainya kebahagiaan dalam hidup. Karena kesehatan mental itu masuk ke

dalam segala aspek kehidupan manusia, tidak saja pada kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik maupun agama, bahkan sampai memasuki bidang pekerjaan dan profesi. Dalam pada itu dapat dikatakan bahwa secara kondisional indikator jiwa atau mental yang sehat adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu mengadakan penyesuaian diri, pengendalian diri, perwujudan keserasian dan keharmonisan fungsi-fungsi kejiwaan serta berkemampuan mengatasi masalah yang biasa terjadi.¹⁵ Dengan demikian kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional secara optimal dari seseorang, perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Menurut Musthafa Fahmi, penyesuaian diri merupakan kata yang menunjukkan keakraban, kedekatan dan kesatuan kata. Dalam ilmu jiwa penyesuaian diri diartikan dengan kemampuan untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya. Lingkungan itu mempunyai tiga segi, yaitu lingkungan alami dan materi, lingkungan sosial dan lingkungan kejiwaan dari individu yang bersangkutan dengan segala komponennya, termasuk di dalamnya bakat, pembawaan dan pikiran tentang dirinya.¹⁶

¹⁵ Yahya Jaya, *Peranan Psikologi Agama dan Ilmu Kesehatan Mental dalam Pendidikan dan Pengajaran Agama Islam di Perguruan Tinggi Umum*, makalah disampaikan pada Pelatihan Dosen Pendidikan Agama Islam Perguruan Tinggi Umum se- Indonesia di IKIP Padang, 1997, h.9

¹⁶ Musthafa Fahmi, *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*, alih bahasa: Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 14

Penyesuaian diri dengan lingkungan alami dan materi itu menyangkut semua yang terdapat disekitar individu bersangkutan yang sifatnya alami dan kebendaan. Dengan demikian aspek-aspek alami seperti iklim, pegunungan, lembah, tanah, gempa, letusan dan sebagainya merupakan aspek-aspek penting yang ikut mempengaruhi perkembangan dan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri. Begitu juga halnya dengan makanan, tempat tinggal dan pakaian, merupakan sisi lain dari segi materi dalam mencapai terciptanya penyesuaian diri tersebut.

Adapun penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, kadang-kadang didasarkan atas dasar kerjasama atau persaingan dan kadang-kadang atas dasar kasih sayang atau kebencian. Namun setiap individu terjamin adanya dalam masyarakat di mana ia berada. Oleh sebab itu setiap individu perlu melakukan interaksi dengan masyarakat, menerima dan memberi kepadanya. Sifat hubungan sosial antara anggota dalam masyarakat akan menyebabkan timbulnya perasaan sosial bersama antara anggota suatu kelompok.

Sedangkan penyesuaian diri dengan kejiwaan dari individu yang bersangkutan mengandung arti kemampuan seseorang dalam mengatur dan menguasai kejiwaan insani setiap individu dan dapat mengendalikan tuntutan-tuntutannya. Pandangan orang terhadap dirinya ini merupakan inti pokok dari kepribadiannya dan merupakan faktor asasi dalam penyesuaian diri. Dari keterangan tersebut dapat dipahami bahwa penyesuaian diri dimaksud bukan

hanya dalam usaha untuk menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, tetapi juga menyesuaikan diri dengan masyarakat di mana dia berada, serta dengan lingkungan alam. Ketiga lingkungan ini akan berpengaruh secara langsung terhadap penghidupan individu dan menentukan cara-cara penyesuaian diri.

Zakiah Daradjat menambahkan bahwa penyesuaian diri yang sempurna akan tercapai apabila dilandasi dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah¹⁷ Iman merupakan asas dan sumber dari segala perbuatan, sedangkan taqwa merupakan ketinggian akhlak dan kualitas mental yang sehat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ciri-ciri orang yang sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertaqwa.

Marie Johada – sebagaimana dikutip Yahya Jaya – menyebutkan bahwa orang yang bermental sehat memiliki karakteristik sebagai berikut:¹⁸ *Pertama*, memiliki sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan baik. *Kedua*, memiliki pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri. *Ketiga*, memiliki integrasi diri, yang meliputi keseimbangan jiwa, kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. *Keempat*, memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas. *Kelima*, memiliki persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan dan memiliki empati serta kepekaan sosial. *Keenam*, memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya*, *op. cit.*, h. 7

¹⁸ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam*, *op. cit.*, h. 76. Lihat juga Marie Johada, *Current Concepts of Positive Mental Health*, (New York: Basic Books, 1958), h. 23

dan berintegrasi dengan lingkungan tersebut. Akan tetapi berdasarkan karakteristik tersebut belum mencakup seluruh aspek dari kehidupan manusia, karena faktor agama belum masuk di dalamnya. Pada hal agama adalah kebutuhan jiwa dan aspek kehidupan manusia yang paling tinggi dan mendalam.

Demikian juga halnya dengan kriteria jiwa yang sehat menurut Organisasi Kesehatan se- Dunia (WHO, 1984) adalah sebagai berikut:¹⁹ *Pertama*, dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. *Kedua*, memperoleh kepuasan dari hasil jerih payahnya. *Ketiga*, merasa lebih puas memberi dari pada menerima. *Keempat*, bebas dari rasa tegang dan cemas dalam arti relatif. *Kelima*, hidup dengan masyarakat secara tolong menolong dan saling memberikan kepuasan. *Keenam*, dapat menerima kekecewaan yang dialami dan dijadikan sebagai pelajaran di masa yang akan datang. *Ketujuh*, mencarikan penyelesaian dari masalah yang dihadapi secara kreatif dan *konstruktif*. *Kedelapan*, penuh rasa kasih sayang. *Kesembilan*, faktor spritual (agama). Dengan demikian WHO telah menyempurnakan kriteria orang yang bermental sehat. Hal ini membuktikan bahwa orang yang sehat mental tidak hanya sehat dalam arti fisik psikologik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spritual (agama). Untuk itu dapat dikatakan bahwa indikator orang yang bermental sehat mempunyai empat dimensi yaitu: bio, psiko, sosial dan spritual.

¹⁹ Dadang Hawari, *al- Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta, Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), cet. Ke- 9, h. 12-13

Berdasarkan pandangan-pandangan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang sehat menurut ilmu kesehatan mental adalah manusia yang mampu mengembangkan potensi-potensi dirinya dengan baik, mampu membebaskan dan melepaskan dirinya dari gangguan-gangguan mental/emosional. Mampu mengadakan penyesuaian diri secara komprehensif dalam proses perjalanan hidupnya, baik dalam peta penyesuaian diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan masyarakat dan alam lingkungannya, serta dalam hubungannya dengan Tuhan.

C. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

Berdasarkan definisi kesehatan mental yang penulis fokuskan pada kesehatan mental yang bernuansa agama Islam, maka dengan sendirinya sebagai prinsip-prinsip kesehatan mental tidak terlepas dari sumber dasar ajaran Islam itu sendiri, yakni Quran dan Hadits. Hal ini sejalan dengan pendapat H.C. Witherington dalam Jalaluddin yang mengatakan bahwa permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat dalam lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama.²⁰ Di samping itu kesehatan mental merupakan ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani.²¹ Dengan demikian orang yang dikatakan sehat mentalnya

²⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), Edisi Revisi, h. 148

²¹ *Ibid*

adalah orang yang rohaninya atau kondisi hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram serta bahagia.

Sesuai dengan pengertian kesehatan mental dalam pembahasan sebelumnya, maka keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan ditandai dengan berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang, sehingga dapat mencapai kesehatan lahir dan batin, jasmani dan rohani serta terhindar dari pertentangan batin, kegoncangan jiwa, kebimbangan dan keragu-raguan serta tekanan perasaan dalam menghadapi kehidupan. Untuk mencapai keserasian ini sangat ditentukan oleh faktor keimanan dan ketakwaan. Artinya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan itu akan terwujud secara sempurna bila didasari dengan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Dengan demikian faktor agama Islam mempunyai peran penting dalam pencapaian kesehatan mental.

Pentingnya ketinggian rohani dalam Islam dapat dijadikan sebagai dasar untuk memperoleh ketenteraman dan ketenangan batin. Ketenangan batin ini sering juga dikaitkan dengan kebahagiaan, sebagaimana yang ditemukan dalam beberapa ayat dalam Quran dan Hadits diantaranya surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب²¹

Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.

²¹ Q.S. Ar- Ra'd (13) : 28

Ketenangan dan ketenteraman hati yang terambil dari kata *tathmain* memiliki makna yang hampir sama dengan kata *sakinah* yang terdapat dalam surat al-Fath ayat 4 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ¹⁹

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada).

Dari kedua ayat tersebut terlihat bahwa kalimat *tathma'in* dan *al-sakīnah* dikaitkan dengan kalimat yang mengandung arti iman. Artinya ketenangan dan ketenteraman batin yang dirasakan manusia didasari oleh keimanan yang ada dalam dirinya. Dalam hal ini faktor keimanan menjadi landasan untuk membangun ketenangan batin. Bila seseorang telah beriman dan diikuti dengan amal saleh maka dengan sendirinya akan memperoleh ketenangan dan ketenteraman batin. Sebaliknya, seseorang akan merasakan keresahan dan kegoncangan jiwa bila tidak beriman.²⁰

Untuk menentukan seseorang dalam kondisi mental yang tenang dan tenteram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, yaitu: *Pertama*, adanya kemampuan dalam menghadapi perubahan dan persoalan hidup serta bersahaja dalam menghadapi sesuatu. Terkadang sesuatu yang dibenci memiliki nilai baik dan sesuatu yang disenangi bernilai buruk. *Kedua*, kemampuan untuk bersabar

¹⁹ Q.S. Al-Fath (48) : 4

²⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Juz XIII – XIV, h. 91

menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat seperti ketakutan, kelaparan, kemiskinan dan lain-lain. *Ketiga*, optimis dalam menempuh kehidupan sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.²¹ Dengan demikian iman dan takwa merupakan dua hal yang selalu berkaitan dan menjadi sumber motivasi dalam setiap usaha pencapaian kesehatan mental.

Orang yang bermental sehat dalam hubungannya dengan prinsip-prinsip iman dan takwa kepada Allah SWT adalah orang yang mengembangkan dan memanfaatkan segenap potensinya seoptimal mungkin melalui jalan yang diridhai Allah SWT dengan motif beribadah sehingga menimbulkan keterpaduan antara perilaku, perasaan dan pikiran serta jiwa keberagamaan.²² Keterpaduan dalam hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara unsur-unsur kejiwaan manusia dengan segenap tindakan yang berorientasi pada keimanan dan ketakwaan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa suatu perbuatan bisa menjurus pada kesehatan mental bila perbuatan tersebut bermotif ibadah kepada Allah SWT yang merupakan perwujudan dari iman dan takwa kepada-Nya.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa prinsip-prinsip kesehatan mental bila dikaitkan dengan keagamaan dalam hal ini agama Islam, maka prinsip tersebut tidak dapat dipisahkan dari keimanan dan ketakwaan. Sebab iman dan takwa menjadi sandaran utama bagi umat Islam. Namun apabila prinsip-prinsip tersebut dilihat dari pandangan psikologi, maka ada beberapa

²¹ *Ibid.*

²² Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 145

pondasi yang harus ditegakkan dalam diri seseorang guna mencapai kesehatan mental yang optimal. Pondasi ini disebut dengan prinsip kesehatan mental. Di antara prinsip-prinsip tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:²³

1. Percaya diri

Mempunyai percaya diri sendiri merupakan potensi yang mendasar untuk mendapatkan kesehatan mental. Dengan memahami sikap yang terdapat dalam diri sendiri, dapat memberikan gambaran yang positif terhadap hubungan dengan berbagai lapisan sosial dan hubungan dengan Tuhan. Dalam hal ini sikap yang baik terhadap diri sendiri mencakup pemahaman terhadap kemampuan dan kelemahan diri sendiri. Artinya dapat menerima diri sendiri sebagaimana adanya. Dengan penerimaan diri ini akan dapat mengetahui siapa dirinya yang sebenarnya. Pengenalan diri secara objektif dapat memperbaiki dan mengembangkan diri sendiri sehingga muncul sikap percaya diri. Orang yang percaya pada dirinya akan mampu melakukan segala perbuatan dengan baik dan mampu memecahkan masalahnya sendiri dengan bersemangat dan kerja keras.

2. Keterpaduan atau integrasi diri.

Keterpaduan merupakan pola keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa yang terdapat dalam diri seseorang sehingga memiliki pandangan hidup. Pandangan hidup inilah yang dapat memberikan makna dan tujuan hidup

²³ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, Cet. Ke- 3, 1995), h. 36-42. Lihat Juga Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, *op.cit.*, h. 82-84

yang jauh ke depan. Selain itu juga merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga keutuhan pribadi dan kesehatan mental.

Keterpaduan diri juga berarti kesanggupan mengatasi berbagai macam bentuk stres akibat tekanan kehidupan. Orang yang sanggup bereaksi mengatasi stres termasuk orang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Bila memenuhi rintangan dalam memenuhi kebutuhan hidup, ia dapat mengadakan penyesuaian diri dan menemukan cara baru dalam mengatasi kesulitan hidup.

Seseorang tidak dapat lari dari kesulitan hidup yang menyimpannya, akan tetapi dihadapi dengan bertindak positif dan selalu waspada. Tindakan-tindakan yang dilakukan antara lain:²⁴ (1) *Membicarakan/ mengeluarkan kesulitan-kesulitan*. Problema yang mengganggu keseimbangan mental jangan disimpan dan disembunyikan, akan tetapi diuraikan kepada orang yang dapat dipercaya. Hal ini akan dapat meringankan dan membantu pemecahan masalah yang dihadapi. (2) *Meninggalkan kesulitan untuk sementara*, dapat dilakukan dengan rekreasi, olah raga, nonton film. (3) *Menyalurkan kemarahan*, dapat disalurkan kepada pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik seperti berkebun dan membersihkan rumah. Dapat juga dilakukan dengan menunda peletusan kemarahan itu, hal ini akan dapat mengurangi kekuatannya. (4) *Menyelesaikan tugas satu demi satu*, sebab

²⁴ Siti Sundari, *op. cit.*, h. 88 - 89

tugas yang menumpuk sering menimbulkan kesukaran dan ketegangan. (5) *Jangan menganggap diri selalu sempurna.* Orang yang mempunyai cita-cita terlalu tinggi sering menimbulkan ketegangan dan takut kalau-kalau cita-citanya tidak tercapai. (6) *Rekreasi yang sehat,* hal ini diperlukan untuk mengalihkan perhatian agar tugas-tugas yang dihadapi tidak membosankan.

3. Perwujudan diri atau aktualisasi diri

Aktualisasi diri merupakan proses dari bentuk kematangan diri dan dapat berarti sebagai kemampuan mempergunakan potensi jiwa dan memiliki gambaran serta sikap yang baik terhadap diri sendiri dan peningkatan motivasi serta semangat hidup. Dalam hal ini kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang untuk mewujudkan potensi yang dimilikinya secara sempurna sehingga dapat dicapai tujuan hidup yang sebenarnya.

4. Berkemampuan menerima orang lain

Melakukan aktivitas-aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal. Kemampuan menerima orang lain merupakan suatu sikap yang menerima akan kelebihan dan kekurangan orang lain. Hal ini akan mempermudah melakukan aktivitas sosial dan menjalin persahabatan serta bekerja sama dengan lingkungan masyarakat. Sikap ini kemudian

melahirkan satu sikap yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga mendapatkan rasa aman, damai dan bahagia.

5. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Minat pada tugas merupakan kebutuhan bagi setiap individu, karena dengan minat yang tinggi orang dapat bersemangat dalam melakukan setiap pekerjaan dan melupakan kesulitannya. Tanpa adanya minat dalam diri, akan sulit didapat kegembiraan dan rasa bahagia dalam melakukan pekerjaan, bahkan hanya keletihan dan kejenuhan yang didapat. Minat dalam arti kesukaan hati dalam melakukan setiap pekerjaan dan tersalurnya bakat serta terpenuhinya kebutuhan ekonomi, merupakan faktor penting dalam kesehatan mental.

6. Agama, cita-cita dan falsafah hidup

Sebagai upaya dalam pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental dibutuhkan ajaran agama, seperangkat cita-cita dan pandangan hidup yang kuat dan kokoh. Agama merupakan satu alat untuk mendapatkan solusi alternatif terhadap berbagai macam persoalan hidup yang dihadapi. Sedangkan cita-cita merupakan satu elemen penting yang terdapat dalam diri manusia agar dapat menjalani kehidupan dengan bersemangat dan bergairah. Dan pandangan hidup dapat menjadi panduan bagi manusia agar dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan mudah.

7. Pengawasan diri dalam sublimasi terhadap dorongan nafsu dan keinginan.

Pengawasan diri merupakan sikap mental yang sehat terhadap berbagai macam hawa nafsu. Bagi orang yang bermental sehat, ia akan melakukan pengawasan diri agar terbimbing tingkah lakunya. Artinya orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang bisa berbuat tidak bertentangan dengan hukum, baik hukum agama, adat, maupun aturan moral. Sedangkan sublimasi merupakan suatu proses kejiwaan yang tidak disadari yang membelokkan dorongan nafsu kepada tindakan sosial yang bermanfaat, atau penggunaan aktivitas pengganti dikala tidak disalurkan dorongan-dorongan nafsu dengan cara yang dapat diterima oleh orang banyak. Dengan demikian orang tersebut akan terhindar dari tindakan kejahatan yang ditimbulkan oleh hawa nafsu atau dari konflik kejiwaan yang dialaminya. Misalnya dalam sublimasi orang yang kecewa, dari rasa kecewa yang dideritanya, dia mengalihkannya kepada perbuatan yang bermanfaat diantaranya menulis sebuah karya.

8. Rasa benar dan tanggung jawab

Rasa benar dan tanggung jawab merupakan satu sikap sebagai cerminan dari orang yang memiliki kesehatan mental. Rasa benar dan tanggung jawab yang ada dalam diri seseorang akan mengajak orang tersebut kepada kebenaran yang dapat membebaskannya dari rasa salah dan berdosa serta kecewa.

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip kesehatan mental dapat dipahami dari dua sisi, yaitu kesehatan mental sebagai cerminan dari keimanan dan ketakwaan terhadap Allah SWT dan sebagai kebutuhan manusia dalam hidup. Dalam Islam keduanya menjadi sinergi dalam rangka mencapai kesehatan mental yang didambakan.

C. Pandangan Islam terhadap Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian psikologi yang selalu berkembang. Perkembangan tersebut tidak terlepas dari kondisi masyarakat dengan berbagai permasalahan yang melingkarinya. Kemudahan-kemudahan yang diperoleh dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata belum mampu memenuhi kebutuhan rohani bahkan cenderung memunculkan permasalahan baru. Hal ini disebabkan karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi itu berdampak kepada perubahan dibidang sosial dan budaya masyarakat dan sekaligus dapat mempengaruhi mentalnya.

Peristiwa-peristiwa yang terjadi dewasa ini menunjukkan tidak terinternalisasikannya nilai-nilai religius dalam setiap pribadi yang sifatnya sangat beragam. Benturan-benturan yang terjadi tidak dapat diatasi secara sempurna, bahkan mengakibatkan terpecahnya sendi-sendi kehidupan masyarakat. Kondisi yang demikian menimbulkan saingan dan perlombaan antara manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga hubungan seseorang dengan lainnya menjadi lebih bersifat individu.

Berdasarkan pengertian kesehatan mental yang dirumuskan oleh Zakiah Daradjat sebagaimana yang telah diuraikan dalam pembahasan terdahulu, merupakan pengertian yang menyeluruh, karena telah masuk aspek agama di dalamnya. Dengan mencantumkan faktor keimanan dan ketakwaan dalam rumusan pengertian kesehatan mental, semakin terasa maknanya amat luas dan lengkap, karena mencakup seluruh aspek kehidupan manusia dan dapat memenuhi kebutuhan psikisnya.²⁵

Manusia dalam hidup tidak hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan saja, akan tetapi mendambakan kebutuhan yang bermakna, tenteram dan bahagia. Kebahagiaan dan ketenteraman yang didambakan itu meliputi kehidupan di dunia *fana* dan di akhirat yang kekal dan abadi.

Manusia dikatakan sebagai makhluk multidimensional dan multipotensial. Ia dikarunia pembawaan yang mulia sehingga dalam kehidupan memiliki sisi-sisi kesempurnaan dan mampu mengembangkan dimensi dan potensinya dengan baik. Sebagai makhluk yang multidimensional setidaknya memiliki dimensi jasmani, rohani, teologi, sosial, akhlak dan akal serta estetika. Sedangkan sebagai kategori makhluk yang multipotensial, manusia memiliki potensi (fitrah) yang sangat banyak yang telah dikaruniai Allah kepadanya. Menurut ajaran Islam potensi Allah yang dikaruniakan kepada manusia itu terkandung dalam *asmaulhusna*. Di antara fitrah-fitrah tersebut fitrah agama dan

²⁵ Yahya Jaya, *Peranan Taubat, op.cit.*, h. 15

akal budilah yang paling dominan membentuk kepribadian manusia dalam mencapai kebahagiaan.²⁶

Sejalan dengan pemikiran tersebut Samsul Nizar menambahkan bahwa untuk mengembangkan setiap potensi yang dimiliki manusia diperlukan adanya usaha pentransferan nilai-nilai intelektual, seni, politik, ekonomi dan sebagainya melalui pendidikan.²⁷ Hal ini disebabkan karena pendidikan merupakan sarana untuk mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri manusia seoptimal mungkin agar mampu berkembang ke arah kesempurnaan manusia (*insan kamil*).

Fitrah beragama merupakan potensi bawaan yang mendorong manusia untuk selalu tunduk dan patuh kepada Tuhan atau kepada kekuatan mutlak yang mengatur dan menguasai kehidupan manusia, sedang fitrah berakal budi mendorong manusia berpikir untuk memahami persoalan dan tantangan hidup serta mencari solusi.

Islam sebagai agama yang diridhai oleh Allah SWT bertujuan untuk memperluas dimensi kehidupan manusia dan menumbuhkembangkan potensi-potensi dirinya. Sejalan dengan tujuan tersebut maka dalam ajaran Islam terdapat petunjuk-petunjuk dan ketentuan-ketentuan yang berkaitan dengan kejiwaan manusia untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

²⁶ Yahya Jaya, *Menuju Optimalisasi, op.cit.*, h. 70

²⁷ Samsul Nizar, *Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam: Sebuah Pengantar*, (Padang: IAIN Imam Bonjol Press, 2000), h. 59

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental berbeda dengan pandangan dunia psikologi modern. Perbedaan pandangan tersebut terletak pada perumusan pengertian kesehatan mental itu sendiri. Agama Islam mempunyai konsep tersendiri tentang kesehatan mental dan teorinya berbeda dengan teori-teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli psikologi.²⁸

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental pada prinsipnya psikolog muslim terikat dengan sumber-sumber ajaran Islam terutama Quran dan Hadits di samping sumber-sumber lainnya seperti *ijma'*, *qiyās*, kata sahabat, kemashlahatan masyarakat, serta nilai-nilai dan kebiasaan-kebiasaan sosial dari pemikir Islam.

Kesehatan mental dalam pandangan Islam antara lain dapat dilihat dari peranan Islam itu sendiri bagi kehidupan manusia sebagaimana yang telah dirumuskan oleh Yahya Jaya berikut ini:²⁹

1. Agama Islam memberikan tujuan dan tugas bagi kehidupan manusia di dunia.

Tujuan dan tugas hidup manusia seperti yang dijelaskan Quran sebagai

²⁸ Teori-teori yang dimaksud diwakili oleh tiga aliran populer yaitu psikoanalisa, kesehatan mental terletak pada kekuatan *Ego* dan *super – Ego* yang dapat memadukan antara tuntutan-tuntutan *Id* yang bersifat primitif dengan desakan alam nyata yang mempunyai norma-norma dan hari nurani yang membawa nilai-nilai moral. Aliran *behavioisme* mengartikan kesehatan mental dengan kesanggupan seseorang untuk memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dan efektif yang dapat menolongnya dalam menyesuaikan diri, menghadapi orang lain dan menghadapi peristiwa-peristiwa yang memerlukan pengambilan keputusan. Sedangkan menurut aliran Humanistik, kesehatan mental itu terletak pada aktualisasi diri yang sempurna dan bertujuan untuk mencapai kemanusiaan manusia yang yang *integrated*, lebih lanjut dapat dilihat dalam Harols S. Dichl dan Willard Dalrymple, *Elements of Helthful Living*, (New York, Mc Graw – Hill Book Company, 1969), h. 8-27.

²⁹ Yahya Jaya, *Spritualisasi Islam, op.cit.*, h. 86

beribadat (dalam arti yang luas) kepada Allah.³⁰ dan menjadi khalifah-Nya di muka bumi.³¹ Dengan melaksanakan konsep ibadah dan khalifah dalam Islam, maka dapat dikembangkan potensi jiwa yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan nafsu *muthma'innah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dan sekaligus akan memperoleh kesehatan mental. Di dalam pelaksanaannya Islam memberikan bimbingan dan petunjuk kepada manusia melalui Quran dan Sunnah.

2. Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam mengatasi kesulitan dan menghadapi cobaan hidup seperti dengan cara shalat dan zikir. Dengan bantuan shalat dan zikir orang dapat menghadapi musibah dengan jiwa yang tenang dan membantunya dalam mengatasi kesulitan.
3. Ajaran Islam membina pertumbuhan dan perkembangan kepribadian. Dalam hal ini ajaran Islam dapat memberikan bantuan melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan Nabi Muhammad SAW
4. Ajaran Islam menuntun akal manusia untuk berpikir. Melalui wahyu ajaran Islam memberi batasan dan arahan kepada akal untuk meluruskan pemikiran manusia.
5. Ajaran Islam merupakan obat bagi manusia. Obat dimaksud adalah untuk memberikan ketenangan dari segala penyakit hati yang terdapat dalam diri.

³⁰ Lihat Q.S. Az – Dzariyat (51): 56

³¹ Lihat Q.S. Al- Baqarah (2): 30

Gejala-gejalanya antara lain menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa, bimbang dan marah.

6. Ajaran Islam memberikan dasar bagi pembinaan kehidupan sosial kemasyarakatan. Ajaran Islam membantu manusia dalam menjalin hubungan yang baik dengan Allah, dengan orang lain, dengan alam dan lingkungan serta dengan dirinya sendiri, seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, *syari'ah* dan akhlak.
7. Agama Islam mendorong orang untuk taat dan berbuat baik.
8. Agama Islam dapat mencegah terjadinya perbuatan jahat dan maksiat.
9. Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.
10. Ajaran Islam dapat memberikan kebahagiaan pada manusia. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh peranan ajaran Islam itu sendiri.

Dari beberapa peranan Islam sebagaimana telah diuraikan di atas, setidaknya ada enam prinsip keagamaan dan falsafah yang mendasari pandangan Islam tentang kesehatan mental. Adapun prinsip-prinsip tersebut adalah:³² *Pertama*, prinsip dan falsafah tentang maksud dan tujuan Allah menjadikan manusia dan alam secara keseluruhan. *Kedua*, keadaan sifat Allah dan hubungannya dengan sifat-sifat manusia. Dalam prinsip ini terkandung makna

³² Yahya Jaya, *Bimbingan Konseling Agama Islam*, (Padang: Angkasa Raya, 2000), h. 133-135

bahwa Allah telah mengkaruniakan sifat-sifat-Nya kepada manusia, manusia itu sendiri akan berusaha mengembangkan sifat-sifat tersebut sesuai dengan batas-batas kemanusiaannya atau pendekatan jiwa kepada Allah dalam arti kualitas akhlak. *Ketiga*, keadaan amanah dan fungsi manusia dijadikan sebagai khalifah di bumi. Fungsi sebagai khalifah di bumi selalu dikaitkan dengan amanah dan tanggung jawab, agar manusia itu tidak merasa dirinya lebih dari Penciptanya. *Keempat*, perjanjian manusia dengan Allah sewaktu masih berada dalam kandungan. Dalam perjanjian ini Allah SWT minta kesaksian manusia untuk mengakui-Nya sebagai Tuhan. Dengan demikian pada dasarnya manusia adalah makhluk beragama. *Kelima*, tentang manusia dan pendidikan. Untuk menciptakan manusia seutuhnya, maka pendidikan dalam Islam berorientasi pada pengembangan dimensi-dimensi dan potensi-potensi yang dimiliki manusia, karena manusia seutuhnya (*insan kamil*) adalah manusia yang memiliki kondisi kesehatan yang sempurna yakni, sehat badan, rohani, iman, akal, sosial dan perilaku serta sehat perasaannya. *Keenam*, tentang hakikat manusia. Hakikat manusia yang hakiki adalah jiwanya dalam pandangan Islam, karena jiwalah yang taat atau durhaka kepada Allah, maka jiwalah yang merasakan kesengsaraan dan kebahagiaan.

Dadang Hawari sebagaimana telah dikutip sebelumnya menyebutkan bahwa sekarang ini WHO telah menyempurnakan pengertian tentang batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spritual (agama). Sehat tidak hanya

dalam arti fisik, psikologik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spritual. Dengan demikian semakin besar perhatian para ilmuan di bidang kedokteran khususnya kedokteran jiwa (*psikiatri*) terhadap agama.

Pada dasarnya tidak semua tindakan yang dilakukan seorang dokter akan berhasil dengan baik, bahkan sering terjadi seorang pasien tidak sembuh dari penyakitnya pada hal sudah bermacam-macam obat yang diberikan. Untuk mencari jalan keluar dalam permasalahan ini maka seorang dokter sering berkata kepada pasiennya bahwa dokter hanya bisa mengobati sedangkan yang menyembuhkan adalah Tuhan.³⁵ Pernyataan ini sesuai pula dengan Hadist Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang terdapat dalam Sunan Ibnu Majah bahwa:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما انزل الله داء إلا انزل له دواء³⁶

Rasulullah SAW bersabda: Allah tidak menurunkan penyakit kecuali menurunkan pula obatnya.

Berdasarkan Hadits Nabi tersebut dapat dipahami bahwa setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu dapat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebutuhan akan aspek spritual semakin dirasakan dalam dunia kedokteran.

Dari pandangan tersebut, agaknya cukup logis kalau dalam setiap ajaran agama menyuruh penganutnya senantiasa melaksanakan ajarannya secara

³⁵ Dadang Hawari, *al- Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta, Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), cet. Ke- 9, h. 13.

³⁶ Muhammad ibn Yazīd al-Quwainī ibn Mājah, *Sunan Ibn Mājah*, Jilid II, Bairūt: Dār al-Fikr tth, h.1138

rutin. Karena pelaksanaan setiap ajaran agama akan berpengaruh terhadap keluhuran budi yang pada puncaknya akan menjadikan hidup lebih bermakna dan menimbulkan rasa bahagia.

Demikian juga halnya dalam pandangan Islam, bahwa tanpa agama tidak akan tercapai kebahagiaan dalam hidup dan kesehatan mental tidak akan berarti apa-apa. Keimanan dan ketakwaan merupakan kunci utama bagi terciptanya kesehatan mental. Ibadah itu bukan hanya amalan yang berorientasi kepada keakhiratan saja. Akan tetapi segala bentuk aktivitas yang berorientasi ke dunia pun dapat bernilai ibadah dan memperoleh ganjaran dari-Nya bila diniatkan sebagai pengabdian kepada Allah. Bahkan dalam kehidupan sehari-hari sering didengar ungkapan “Senyum itu ibadah”. Oleh sebab itu dapat ditegaskan bahwa ibadah mencakup seluruh kegiatan manusia dalam hidup di dunia ini. Inilah yang dimaksud dalam firman Allah bahwa: “Manusia dan jin tidak diciptakan Allah melainkan untuk mengabdikan kepada-Nya”³⁷

Berdasarkan pemikiran di atas, maka kesehatan mental menurut Islam tidak lain adalah ibadah dalam arti luas atau pengembangan segenap potensi dan dimensi yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah yang diikuti dengan perasaan amanah, tanggung jawab, dan kepatuhan, serta ketaatan kepada Allah dan ajaran-Nya.³⁸ Pengabdian dan ketaatan kepada Allah inilah yang mengantarkan manusia kepada kebahagiaan dan keselamatan di

³⁷ Lihat Q.S. Adz-Dzariyat (51) : 56

³⁸ Yahya Jaya, *Psikoterapi Agama Islam*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999), h. 53

dunia dan di akhirat. Sebagaimana do'a yang sering diucapkan orang Islam dalam memohon kebaikan kepada Allah baik untuk kehidupan di dunia maupun di akhirat. Tegasnya kesehatan mental dalam Islam identik dengan ibadah yang semata-mata bertujuan untuk mengabdikan kepada Allah dan agamanya agar mendapatkan *nafsu muthma'innah* (jiwa yang tenang dan bahagia) sebagaimana yang tercantum dalam surat al-Fajr ayat 27-30.

Dalam sejarah perkembangan pemikiran dalam Islam banyak ditemukan konsep Islam tentang kesehatan jiwa seperti al-Ghazali dan Ibnu Rusyd.³⁹ Al-Ghazali mengistilahkan kesehatan mental dengan *tazkiyat al-nafs*, dan mengartikannya dengan ilmu tentang penyakit jiwa dan sebab-sebabnya, serta pembinaan dan pengembangan hidup kejiwaan manusia. Dalam hal ini kesehatan mental itu bagi al-Ghazali tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan, serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin, untuk mendapatkan kebahagiaan.⁴⁰ Ibnu Rusyd mengartikan kesehatan jiwa dengan takwa. Dalam pengertian ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dominan memiliki potensi jiwa takwa yang merupakan fenomena dari keimanan yang ada dalam dirinya.

Dalam Quran dan Hadits terdapat informasi tentang istilah kesehatan mental. Istilah tersebut digunakan dengan berbagai kata, yaitu *najāt*

³⁹ Yahya Jaya, *Bimbingan, op.cit.*, h. 137

⁴⁰ Yahya Jaya, *Psikoterapi, op.cit.*, h. 54

(keselamatan), *fauz* (kejayaan), *falāh* (kemakmuran), dan *sa'ādah* (kebahagiaan).⁴¹ Yahya Jaya menambahkan dengan *al-kamāl* (kesempurnaan).⁴² Istilah-istilah ini banyak terdapat dalam Quran dan Hadits serta merupakan konsep kesehatan mental secara longgar.

Berdasarkan uraian di atas, maka terdapat tiga pola dalam merumuskan pandangan Islam terhadap kesehatan mental. *Pertama*, bertitik tolak dari sumber utama ajaran Islam yakni, dengan memahami istilah-istilah yang terdapat dalam Quran dan Hadits. *Kedua*, bertitik tolak dari khazanah ilmu-ilmu keislaman tradisional. *Ketiga*, terinspirasi oleh kerangka modern dan menghubungkannya dengan sumber-sumber ajaran Islam, terutama Quran dan Hadits. Jadi tiga pola inilah yang membedakan pandangan Islam terhadap kesehatan mental dengan pandangan dunia psikologi dan kesehatan mental modern.

288 ⁴¹ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), h.

⁴² Yahya Jaya, *Psikoterapi*, *op.cit.*, h. 57

BAB IV

LATAR BELAKANG KEHIDUPAN HAMKA

A. Kelahiran dan Pendidikannya

Di tepi Danau Maninjau, di suatu kampung bernama Tanah Sirah dalam Nagari Sungai Batang, di sanalah Hamka dilahirkan. Saat itu Minggu sore tanggal 13 Muharram 1326 H, bertepatan dengan 16 Februari 1908 M.¹ Waktu kecil ia dipanggil dengan nama Malik.

Hamka lahir dari keluarga terpandang, ayahnya bernama H. Abdul karim Amrullah atau dikenal juga dengan sebutan Haji Rasul bin Syekh Muhammad Amrullah,² salah seorang tokoh pelopor gerakan Islam di Minangkabau. Sedang ibunya bernama Syafiah binti Haji Zakaria (wafat 1913), kemenakan Raja Bulan, anak buah Datuk Rajo Endah suku Tanjung.³ Dia adalah semata wayang neneknya dan menjadi satu-satunya kemenakan dari lima orang *mamak* (pamannya). Oleh karenanya ibu Hamka menjadi tumpuan, perhatian dan kasih sayang para mamaknya. Menurut adat Minangkabau kemenakan perempuan

¹ Hamka, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Pustraka Panjimas, 2005), h. 9. Lihat Juga Hamka, *Kenang-kenangan Hidup*, Jilid I, (Jakarta: Bulan Bintang, Cet. III, 1974), h. 9

² Haji Abdul Karim Amrullah lahir di Maninjau 10 Februari 1879 anak dari pasangan Syekh Muhammad Amrullah (Tuangku Kisai) dengan Tarwasa. Beliau merupakan murid dari Syekh Ahmad Khatib (seorang pelopor pembaharuan Islam di Mekkah yang berasal dari Minangkabau). Lihat Samsul Nizar, Hamka (1908-1981): Kajian Sosial Intelektual dan Pemikirannya tentang Pendidikan Islam, *Disertasi*, (Jakarta; IAIN Syahid., 2001), h.52. Lihat juga Hary J. Benda, *Bulan Sabit dan Matahari Terbit: Islam Indonesia pada Masa Pendudukan Jepang*, (Jakarta: Pustaka Jaya, 1985, h. 104. Lihat juga Murni Djamal, *Dr. H. Abdul Karim Amrullah : Pengaruhnya Dalam Gerakan Pembaharuan Islam di Minangkabau Pada Awal Abad ke- 20*, Jakarta: INIS, 2002, h. 20

³ *Ibid.* h. 54. Lihat juga Hamka, *Ayahku, Riwayat Hidup Dr. H. Abdul karim Amrullah dan Perjuangan Kaum Agama di Sumatera Barat*, (Jakarta: Uminda, 1982), h. 38

menjadi tumpuan penghargaan, karena dialah nanti yang akan mewarisi harta tua. Di samping itu juga menjadi tumpuan pengharapan untuk bergantung di hari tua para mamaknya.

Dari garis keturunan ayahnya, Hamka adalah keturunan ulama besar di Sumatera Barat dan terkenal sebagai salah seorang pelopor gerakan kaum *mudo* (muda).⁴ Nenek moyang Hamka adalah Syekh Abdullah Arif (Tuanku Pauh Pariaman atau Tuanku nan Tuo, di Koto Tuo Ampat Koto) seorang ulama terkenal di Pariaman dan kemudian menyebarkan Islam di Padang Darat termasuk ke Maninjau. Adapun dari garis ibunya Hamka adalah keturunan bangsawan adat yang bersuku Tanjung.⁵ Dengan demikian dipandang dari segi adat Hamka bersuku Tanjung. Artinya ia mengikuti silsilah dari suku ibunya yang tentunya tidak terlepas dari struktur adat Minangkabau yang menganut sistem matrilineal. Nenek perempuan dalam adat Perpatih ini merupakan pucuk hirarkis otoritas dalam rumah. Kedudukan laki-laki berada di bawah kedudukan perempuan. Di dalam rumah anaknya, ia menjadi *urang sumando* (orang sumenda).⁶

Hamka merupakan anak pertama dari ibunya, akan tetapi menjadi adik dari Fatimah, yaitu saudara perempuannya dari isteri pertama ayahnya yang meninggal dunia di Mekkah. Oleh karena itu dia menjadi anak kedua dari

⁴ *Ibid.*, h. 53. Lihat juga Hamka, *Ayahku*, *Ibid.*, h. 79

⁵ Jonh L. Esposito (ed), *Ensiklopedi Oxford : Dunia Islam Modern*, (Bandung: Mizan, 2001), Jilid II, h. 146. Lihat juga Hamka, *Kenang-kenangan Hidup*, Jilid I, *Op.cit.*, h. 7-9.

⁶ Datoek Toeah, *Tambo Alam Minangkabau; Serial Sastra Budaya Minangkabau*, (Bukittinggi, Pustaka Indonesia, Cet. Ke XIII, t.t.), h. 192

ayahnya. Selanjutnya saudara perempuannya inilah yang menjadi isteri dari A.R. Sutan Mansur, seorang tokoh Muhammadiyah dan kepadanya Hamka banyak menimba ilmu.

Dalam adat Minangkabau keberadaan anak laki-laki bagaikan hujan dari langit, yang akan “membangkit batang terendam”. Dengan harapan anak tersebut dapat menjadi *mamak pusaka* (penghulu) yang menjaga harta pusaka/ harta tua dan dapat menegakkan adat. Harapan ini yang kemudian hari terbukti dengan dinobatkannya Hamka sebagai salah seorang Datuk suku Tanjung dengan gelar Datuk Indomo.⁷ Lain lagi dengan harapan ayahnya (Haji Rasul) yang menginginkan untuk menggantikan posisinya sebagai ulama. Harapan itu terlihat sewaktu Haji Rasul mengetahui bahwa isterinya telah melahirkan seorang anak laki-laki (yang nanti bernama Hamka), tanpa sadar dia berteriak “sepuluh tahun”. Ketika ditanya kenapa mengatakan sepuluh tahun, ayahnya menjawab bahwa kelak ia ingin mengirim anaknya yang baru lahir itu ke Mesir selama sepuluh tahun untuk menuntut ilmu agama.⁸ Keinginan ini disampaikan karena berharap anaknya nanti akan menjadi ulama seperti dirinya dan kakek-kakeknya.

Sejak kecil Hamka dididik dengan dasar-dasar agama yang langsung dari ayahnya. Akan tetapi sejak berusia 4 tahun, Hamka kecil telah terpisah dari kedua orang tuanya, karena mereka pergi ke Padang Panjang. Ayahnya mendapat

⁷ Hamka, *Kenang-kenangan Hidup*, Jilid II, *op.cit.*, h. 8

⁸ *Ibid.*, Jilid I, h. 10

tugas mengajar dan mengisi Majalah Al-Munir – yang mengupas tentang perkara-perkara agama.

Ketika berusia 6 tahun, ia dibawa ayahnya ke Padang Panjang dan melanjutkan pendidikan agama bersama ayahnya. Satu tahun kemudian ia dimasukkan ke sekolah desa yang sempat diikutinya selama 2 tahun, dan malamnya belajar mengaji dengan ayahnya sampai khatam. Mulai tahun 1916 (usia 8 tahun) ia belajar agama di Diniyah School.⁹ Jadi Hamka kecil belajar di sekolah desa pada pagi hari, di sekolah Diniyah sore hari, dan di surau bersama teman sebayanya pada malam hari.

Pada tahun 1918, ayahnya merubah suaru Jembatan Besi – tempat ayahnya memberikan pelajaran agama dengan sistem lama - ke dalam bentuk baru dengan sistem klasikal yang dikenal dengan nama Sumatera Thawalib.¹⁰ Untuk mewujudkan keinginan ayahnya agar Hamka menjadi seorang ulama, maka Hamka kecil dimasukkan langsung ke kelas dua, pada hal usianya baru 10 tahun, sedangkan teman-teman sekelasnya jauh lebih tua darinya. Sekalipun sistem baru dengan memakai sistem klasikal sudah diberlakukan di Sekolah Thawalib, namun kurikulum dan materi pelajaran masih memakai cara lama dengan keharusan menghafal setiap pelajaran.¹¹ Kondisi belajar seperti ini tidak

⁹ Hamka, *Tasauf Modern*, *loc.cit.* Lihat juga, Hamka, *Ayahku*, *op.cit.*, h. 99

¹⁰ Deliar Noer, *Gerakan Modern Islam di Indonesia, 1900 – 1942*, (Jakarta: LP3 ES, 1980, h. 52. Lihat juga Samsul Nizar, *Sejarah dan Pergolakan Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 100

¹¹ M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), h. 36,

menarik bagi Hamka karena sangat mengekang kebebasan masa kanak-kanaknya atau tidak mempertimbangkan faktor psikologis.

Sejak kecil Hamka sangat senang nonton filem. Bahkan ia pernah bolos mengaji karena ingin menonton Eddie Polo dan Marie Walcamp. Kebiasaannya menonton filem berlanjut terus ketika di Medan umpamanya, tiap filem yang berputar terus diikutinya. Melalui filem-filem itu ia dapat mengambil hikmah dan pelajaran serta mendapat inspirasi untuk mengarang.¹² Ia mengajurkan agar filem-filem yang bermutu rendah yang hanya menonjolkan seksualitas dan tidak dibarengi oleh nilai-nilai seni yang bermutu tidak ditonton oleh pemuda, karena akan menimbulkan penyakit dan kebobrokan jiwa, terutama bagi yang tidak dilandasi dengan keimanan yang kokoh.

Hamka kecil dikenal bukan saja sebagai anak seorang ulama termasyhur tetapi juga sebagai seorang “pemberontak”. Gelar yang diberikan kepadanya bukan hanya sebagai anak nakal, tapi juga seorang “preman” karena hobinya di waktu remaja mencakup adu ayam, dan jadi joki dalam pacuan kuda. Menurut penuturan Zen Hasan – sahabat Hamka dari kecil – pergaulan Hamka lebih banyak dengan preman dari pada dengan kalangan terpelajar.¹³ Karena itu pendidikan yang ditempuh Hamka tidaklah berjalan mulus. Sekolah Desa lalu

¹² Samsul Nizar, *Hamka, (1908-1981), op.cit.*, h. 55. Lihat Hamka, *Kenang-kenangan Hidup*, Jilid II, *op.cit.*, h. 113-115

¹³ Ridwan Saidi, *Zamrud Khatulistiwa; Nuansa Baru Kehidupan dan Pemikiran Bung karno, M. husni thamrin, H. Agus salim, Hamka*, (Jakarta: LSIP, 1993), h. 79

ditinggalkannya dan Sekolah Thawalib pun tidak ditekuninya. Keseriusan belajarnya tidak tumbuh dari dalam, tetapi dipaksakan dari luar.

Kenakalan dan pembrontakan Hamka merupakan ungkapan dari ketidakpuasan masa kecil karena sikap ayahnya yang *otoriter* dan *kontradiktif*. Sikap ayahnya yang demikian digambarkan oleh Hamka bahwa ayahnya selalu memberikan pelajaran kepada murid-muridnya agar suka menolong fakir miskin, anak yatim dan orang buta, namun ketika Hamka mempraktekkan pelajaran yang diberikan oleh ayahnya itu, dikatakan Hamka telah memberi malu orang tuanya. Ditambah lagi dengan peristiwa yang dialaminya sewaktu berusia 12 tahun, ketika orang tuanya bercerai. Perceraian kedua orang tua ini merupakan puncak pengalaman pahit yang dialaminya. Perceraian ini menjadi keharusan menurut adat.¹⁴ Dalam adat Minangkabau waktu itu merupakan kebanggaan bagi keluarga pihak laki-laki apabila memiliki isteri lebih dari satu orang. Sedangkan seorang perempuan tidak khawatir menjadi janda dua atau tiga kali karena diceraikan suaminya. Hal ini disebabkan kebutuhan anak-anaknya telah dijamin oleh harta pusaka rendah dan mejadi tanggungan para mamaknya.

Pola adat yang demikian telah ikut membentuk pemikiran dan kepribadiannya. Bahkan dengan berbagai fenomena adat dan konsekwensi negatif yang telah diperhatikannya, maka secara tegas ia mencela praktek adat tersebut. Hal itu dinilainya sebagai penyebab timbulnya konflik dan

¹⁴ Samsul Nizar, *Hamka, (1908-1981)*, *loc.cit.* Lihat juga Hamka, *Kenang-kenangan Hidup I*, *op.cit.*, h. 70

ketidakharmonisan sebuah keluarga. Dengan demikian pola adat yang demikian tidak sesuai dengan ajaran Islam.

Perceraian antara kedua orang tua ini mengakibatkan Hamka kurang memperoleh kasih sayang dari kedua orang tuanya. Hampir setahun lamanya ia hidup terlunta-lunta dan menjadi anak tualang. Melihat kondisi yang demikian ayahnya menjadi cemas kalau cita-citanya tidak menjadi kesampaian, akhirnya Hamka disuruh mengaji ke Parabek yang berjarak \pm 5 km dari Bukittinggi dengan gurunya Syekh Ibrahim Musa. Tidak jauh berbeda dengan di Sumatera Thawalib Padang Panjang, Hamka langsung dimasukkan ke kelas VI, dan kawan-kawannya sesama mengaji ada yang telah berusia 30 tahun dan bahkan ada yang lebih, sedangkan Hamka baru berumur 14 tahun.¹⁵ Oleh sebab itu belajar di Parabek hanya beberapa bulan saja diikutinya, dan kemudian Hamka pulang kekampungnya untuk mempelajari pidato adat.

Dari beberapa uraian di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan formal yang dilalui Hamka sangat singkat, yakni hanya dua tahun di Sekolah Desa. Mulai tahun 1916 sampai 1923, Hamka belajar agama pada lembaga pendidikan Diniyah School dan Sumatera Thawalib di Padang Panjang kemudian di Parabek Bukittinggi. Sekalipun pernah duduk di kelas VII, akan tetapi tidak sampai

¹⁵ Hamka, *Tasauf Modern*, *loc.cit.*

memperoleh ijazah. Guru Hamka ketika itu adalah Syekh Ibrahim Musa Parabek, Engku Mudo Abdul Hamid dan Zainuddin labay El- Yunusi.¹⁶

B. Karya- karya Tulisnya

Hamka adalah seorang penulis yang sangat produktif dibanding dengan para pemikir di zamannya. Lewat goresan pena mengalir tulisan dalam berbagai judul dan pembahasan. Sampai saat ini tulisan-tulisan tersebut masih diminati, hal ini terbukti dengan pencetakan ulang atas beberapa karya Hamka.

Dari kurang lebih 118 karya Hamka yang diterbitkan, masih banyak terdapat karya-karyanya yang belum diterbitkan, terutama yang terdapat dalam Majalah Panji Masyarakat.¹⁷ Dalam karya yang banyak itulah tersebar pemikirannya yang meliputi berbagai disiplin ilmu seperti; teologi, tasawuf, filsafat, sejarah Islam, sastra, tafsir dan lain-lain. Di antara karya-karya tersebut akan penulis paparkan secara singkat, terutama yang menjadi objek penelitian ini yaitu:

1. *Tasawuf Modern*. Karya ini pada awalnya merupakan artikel yang dimuat dalam Pedoman Masyarakat antara tahun 1937 – 1938. Karena tuntutan masyarakat, kumpulan artikel tersebut dikumpulkan menjadi sebuah buku yang diberi judul *Tasawuf Modern*. Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1939 di Medan, dan sampai tahun 1987 telah mengalami 16 kali

¹⁶ Burhanuddin Daya, *Gerakan Pembaharuan Pemikiran Islam; Kasus Sumatera Thawalib*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1990), h. 333. Lihat juga Hamka, *Kenang-kenangan Hidup I*, *op.cit.*, h. 9

¹⁷ Rusydi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Prof.Dr.Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), cet. Ke- 2, h. 339

dicetak ulang. Tahun 2005 pun dicetak lagi, hanya saja tidak dicantumkan oleh penerbit jumlah cetaknya. Buku ini terdiri dari XII bab yang diawali pembahasannya dengan memaparkan secara singkat tentang tasawuf. Kemudian secara berurutan diuraikannya pendapat para ilmuwan tentang makna kebahagiaan, bahagia dan agama, bahagia dan utama, kesehatan jiwa dan badan, harta benda dan bahagia, sifat *qana'ah*, kebahagiaan yang dirasakan Rasulullah, hubungan ridha dengan keindahan alam, tangga bahagia dan celaka serta munajat kepada Allah.

Dalam pandangan Hamka tasawuf adalah untuk kesucian jiwa, hanya saja cara bertasawuf menurut Hamka bukanlah seperti praktek dalam tarekat sebagaimana yang dikenal di Indonesia. Ia menghendaki suatu penghayatan keagamaan yang mendalam tanpa melakukan pengasingan diri, akan tetapi tetap aktif melibatkan diri dalam masyarakat.

2. *Lembaga Budi*, ditulis pertama kali pada tahun 1939, dan sampai tahun 1985 telah mengalami 9 kali cetak ulang. Buku ini terdiri dari XI bab, pembahasannya meliputi; budi yang mulia, sebab budi menjadi rusak, penyakit budi, budi orang yang memegang pemerintahan, budi yang mulia seorang raja (penguasa), budi yang dimiliki oleh pengusaha, budi saudagar, budi pekerja, budi pengarang dan tinjauan budi, serta percikan pengalaman.
3. *Falsafah Hidup*. Diterbitkan pertama di Medan pada tahun 1940 dan sampai tahun 2002, telah mengalami 13 kali cetak ulang. Buku ini dibagi dalam IX

bab, yang dimulai dengan memaparkan permasalahan tentang hidup, yang dilanjutkan dengan ilmu dan akal, undang-undang alam, adat kesopanan, baik terhadap sesama makhluk maupun dengan Khalik. Kemudian dilanjutkan dengan kesederhanaan dalam hidup dan keberaniaan, keadilan, persahabatan dan diakhiri dengan Islam membentuk pandangan hidup.

4. *Lembaga Hidup*. Buku ini diterbitkan pertama kali pada tahun 1941 juga di Medan. Dalam karya ini dikupas berbagai kewajiban manusia ke dalam XII bab yang dimulai dengan asal usul kewajiban, dan dilanjutkan dengan kewajiban manusia kepada Allah, sesama manusia, hak atas harta benda, kewajiban dalam pandangan seorang muslim, kewajiban dalam keluarga, kewajiban menurut Islam, kewajiban bertanah air, Islam dan politik, Quran untuk zaman modern, serta diakhiri dengan memaparkan sosok Nabi Muhammad SAW.
5. *Akhlaqul Karimah*. Ditulis pertama kali sekitar tahun 1960, dan telah mengalami beberapa kali cetak ulang. Karya ini ditulis untuk melengkapi buku sejenis seperti tasawuf modern, falsafah hidup, lembaga budi dan lembaga hidup yang telah lama diterbitkan. Pembahasan yang diuraikan dalam buku ini terdiri dari 4 bab yang dimulai dengan mencapai kebaikan budi, dilanjutkan dengan pembahasan tentang lidah dan hati dalam berbagai aspeknya. Kemudian tentang kewajiban seseorang mukmin, tentang tugas dan

kewajiban pemimpin, rakyat dan ulil amri, penyakit riya, dan ditutup dengan hidup beramal dan beribadat.

6. *Pribadi*. Diterbitkan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1950, dan sampai tahun 1982 telah mengalami 11 kali cetak ulang. Buku ini terdiri dari X bab. Sebagai awal dari pembahasannya adalah masalah pribadi, dan dilanjutkan dengan faktor-faktor yang menimbulkan pribadi, pertalian jasmani dengan rohani, pribadi bangsa, yang menguatkan pribadi, pikiran dan rasa seni, yang melemahkan pribadi, kesempurnaan pribadi, dan kebesaran pribadi serta diakhiri dengan pengaruh keadaan atas pribadi bangsa Indonesia.
7. *Tafsir al-Azhar Juz I – XXX*. Tafsir ini mulai ditulis pada tahun 1962. Sebahagian besar tafsir ini dapat diselesaikannya selama menjalani tahanan dalam penjara yakni sejak 27 Januari 1964 sampai Juli 1967.¹⁸ Selama dua tahun 7 bulan Hamka telah dapat merampungkan Tafsir al-Azharnya. Karyanya ini telah mengalami beberapa kali cetak ulang di Indonesia, dan bahkan mengingat kebutuhan masyarakat akan informasi yang ditampilkannya, buku Tafsir al-Azhar juga dicetak di Singapura.
8. *Pelajaran Agama Islam*. Karya ini telah mengalami 12 kali cetak ulang dan pertama kali diterbitkan pada tahun 1956. Hamka membagi pembahasan ini ke dalam IX bab yang meliputi; manusia dan agama, dari sudut mana mencari Tuhan, dan pembahasan tentang rukun yang enam serta iman dan amal saleh.

¹⁸ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, h. 1

9. *Ayahku: Riwayat hidup Dr.Haji Amrullah dan perjuangan Kaum Agama di Sumatera*. Buku ini dicetak pada tahun 1950 dan sampai tahun 1982, telah mengalami cetak ulang sebanyak empat kali. Melalui karya biografi ini, Hamka berupaya memaparkan kepribadian Haji Rasul (ayahnya) secara rinci.

Karya ini diawali dengan memaparkan sejarah perkembangan dan pergerakan umat Islam di Minangkabau awal abad XIX. Kemudian secara berturut-turut dipaparkannya tentang biografi ayahnya, sejarah singkat Sungai Batang dan sejarah ayahnya memulai perjuangan. Dilanjutkan dengan semangat pembaharuan Islam dan proses perkembangannya di Indonesia, zaman pergerakan ayahnya di Padang Panjang (1914 -1918) sampai perlawatan ke tanah Jawa yang ke dua (1925), perjalanan ke Mesir dan hubungannya dengan pergerakan Muhammadiyah. Kemudian pemaparan tentang pandangan ayahnya terhadap perempuan, sebab-sebab ayahnya diasingkan dan keadaannya di tempat pembuangan, pendidikan dan ibadatnya, kepribadian dan cita-citanya serta orang-orang yang ada di sekelilingnya. Dipaparkan juga oleh Hamka tentang ulama-ulama yang menentang ayahnya serta murid-murid ayahnya, dan diakhiri dengan hari-hari terakhir ayahnya serta pertemuan Hamka dengan sang ayah dalam mimpi.

10. *Kenang-kenangan Hidup jilid I – IV*. Karya ini ditulis pada tahun 1950, sampai tahun 1979, telah 4 kali mengalami cetak ulang. Buku yang berjenis autobiografi ini, mengisahkan secara terperinci sisi-sisi kehidupan Hamka

sejak kecil sampai dewasa, yakni mulai dari kelahirannya, pendidikannya, dan bahkan sampai pada perjuangannya.

11. *Islam dan Adat Minangkabau*. Buku ini berasal dari kumpulan makalah yang dicetak pertama kali pada tahun 1984. Terdiri dari VI bab yang membahas tentang adat Minangkabau menghadapi revolusi, adat Minangkabau dan harta pusaka, hubungan timbal balik antara adat dan syara' di dalam kebudayaan Minangkabau, adat nan kawi dan syari' nan lazim, dan reaksi Syekh Ahmad Khatib dan Syekh Thaher Jalaluddin terhadap adat, serta sejarah Muhammadiyah di Minangkabau.

Dari beberapa karya Hamka yang telah dibukukan tercatat berjumlah lebih kurang sebanyak 118 buah¹⁹ termasuk yang penulis uraikan di atas, akan tetapi karangan-karangannya yang dimuat di beberapa media massa sangat banyak dan sulit bagi penulis untuk melacaknya. Adapun karya-karyanya yang lain adalah sebagai berikut:

1. *Khatibul ummah*, 3 jilid, adalah merupakan karyanya yang pertama yang ditulis di Padang Panjang tahun 1925.
2. *Kepentingan melakukan Tabligh*, Padang Panjang, Anwar Rasyid, 1929.
3. *Bohong di Doenia*, cet. 1, Medan, Cerdas, 1939.
4. *Agama dan Perempuan*, Medan, Cerdas, 1939.
5. *Pedoman Mubaligh Islam*, Cet. 1, Medan Bukhandel Islamiyah, 1941.

¹⁹ Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, Jilid 2 (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1999), h. 77

6. *Hikmah Isra' Mi'raj*, 1946, tempat terbit dan nama penerbit tidak disebutkan karena tidak diketahui, dan diberlakukan juga untuk karyanya yang lain.
7. *Negara Islam*, 1946.
8. *Islam dan Demokrasi*, 1946.
9. *Revoloesi Pikiran*, 1946.
10. *Dibandingkan Ombak Masjarakat*, 1946.
11. *Moehammadijah Melaloei Tiga Zaman*, Padang Panjang, Anwar Rasyid, 1946.
12. *Revoloesi Agama*, Padang Panjang, Anwar Rasyid, 1946.
13. *Sesudah Naskah Renville*, 1947.
14. *Falsafah Ideologi Islam*, Djakarta: Poestaka Widjaja, 1950.
15. *Oerat Toenggang Pantjasila*, Djakarta, Keluarga, 1950.
16. *K.H.A. Dahlan*, Djakarta, Sinar Poedjangga, 1952.
17. *Perkembangan Tasawoef dari Abad ke Abad*, Djakarta, Poestaka Islam, 1950.
18. *Pandangan hidup Muslim*, Jakarta: Bulan Bintang, 1955.
19. *1001 Tanya Jawab tentang Islam*, Jakarta, CV. Hikmat, 1962.
20. *Cemburu*, Jakarta, Tekad, 1962.
21. *Expansi Ideologi*, Jakarta, Bulan Bintang, 1963.
22. *Pengaruh Muhammad Abduh di Indonesia*, Jakarta, Tintamas, 1965.

23. *Sayyid Jamaluddin al-Afghani*, Jakarta, Bulan Bintang, 1965.
24. *Lembaga Hikmat*, Cet. 4, Jakarta, Bulan Bintang, 1966.
25. *Dari Lembah Cita-cita*, Cet. 4, Jakarta, Bulan Bintang, 1967.
26. *Hak- hak Azasi Manusia Dipandang dari Segi Islam*, Jakarta, Bulan Bintang, 1968.
27. *Gerakan Pembaharuan Agama di Minangkabau*, Padang, Minang permai, 1969.
28. *Hubungan antara Agama dengan Negara menurut Islam*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1973.
29. *Islam dan Kebathinan*, Jakarta, Bulan Bintang, 1972.
30. *Mengembalikan Tasauf ke Pangkalnya*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1973.
31. *Beberapa Tantangan terhadap Umat Islam di Masa Kini*, Jakarta, Bulan Bintang, 1973.
32. *Kedudukan Perempuan dalam Islam*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1973.
33. *Muhammadiyah di Minangkabau*, Jakarta, Nurul Islam, 1974.
34. *Tanya Jawab Islam*, Jilid I dan II, Cet. 2 Jakarta, Bulan Bintang, 1975.
35. *Studi Islam, Aqidah, Syari'ah, Ibadah*, Jakarta, Yayasan Nurul Iman, 1976.
36. *Perkembangan Kebathinan di Indonesia*, Jakarta, Yayasan Nurul Islam, 1976.

37. *Tasauif; Perkembangan dan Purniaannya*, Cet.8, Jakarta, Yayasan Nurul Islam, 1980.
38. *Ghirah dan Tantangan terhadap Islam*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1982.
39. *Kebudayaan Islam di Indonesia*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1982.
40. *Doktrin Islam yang Menimbulkan Kemerdekaan dan Keberanian*, Jakarta, Yayasan Idayu, 1983.
41. *Islam: Revolusi Ideologi dan Keadilan Sosial*, Jakarta, Panjimas, 1984.
42. *Iman dan Amal Saleh*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1984.
43. *Renungan Tasauif*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1985.
44. *Filsafat Ketuhanan*, Cet. 2, Surabaya, Karunia, 1985.
45. *Keadilan Sosial dalam Islam*, Jakarta, Pustaka Antara, 1985.
46. *Prinsip-prinsip dan Kebijakanaksanaan Dakwah Islam*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1990.
47. *Tuntunan Puasa, Tarawih, dan Idul Fitri*, Jakarta, Pustaka Panjimas, 1995.
48. *Adat Minangkabau Menghadapi Revolusi*, Jakarta, Tekad, 1963.
49. *Islam dan Adat*, Padang Panjang, Anwar Rasyid, 1929.

Berdasarkan riwayat perjalanannya ke negeri-negeri Islam, maka Hamka menulis buku-buku antara lain:

1. *Mengembara di Lembah Nil*, Jakarta, Gapura, 1951.
2. *Di Tepi Sungai Dajlah*, Jakarta, Tintamas, 1953.

3. *Mandi Cahaya di Tanah Suci*, Jakarta, Tintamas, 1953.
4. *Empat Bulan di Amerika*, 2 Jilid, Jakarta, Tintamas, 1954.
5. *Merantau ke Deli*, Cet. 7, Jakarta, Bulan Bintang, 1977 mulai ditulisnya tahun 1939.

Selain dalam bidang agama dan filsafat serta kisah perjalanannya, Hamka juga banyak mengeluarkan karya-karya dibidang sastra. Adapun buku romannya yang pertama adalah *Si Sabariyah*, yang ditulis dalam bahasa Minangkabau pada tahun 1928. Buku ini merupakan kisah nyata tentang pembunuhan yang terjadi pada tahun 1915 di Sungai Batang. Dan pada tahun-tahun berikutnya keluar pula roman-romannya yang lain seperti; *Laila Majnun* (1932), *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck* (1938), *Salahnya Sendiri* (1939), *Keadilan Illahi* (1940), *Angkatan Baru* (1949). Pada tahun 1950 keluar romannya yang berjudul *Cahaya Baru*, *Menunggu Beduk Berbunyi* dan *Terusir*. Dan selanjutnya keluar pula roman *Di Dalam Lembah Kehidupan*, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, *Tuan Direktur*, *Dijemput Mamaknya*, *Cermin Kehidupan*, dan lain-lain. Di samping itu Hamka juga banyak menulis buku tentang Sejarah Islam antara lain:

1. *Pembela Islam (Tarikh Sayyidina Abubakar Shiddiq)*, Medan, Pustaka Nasional, 1929.
2. *Ringkasan Tarikh Umat Islam*, Medan, Pustaka Nasional, 1929.
3. *Sedjarah Islam di Sumatera*, Medan, Pustaka Nasional, 1950.

4. *Dari Perbendaharaan Lama*, Medan, M. Arbi, 1963.
5. *Antara Fakta dan Khayal Tuangku Rao*, Cet. 1, Jakarta, Bulan Bintang, 1974.
6. *Sejarah Umat Islam*, 4 Jilid, Jakarta, Bulan Bintang, 1975.

Dari sekian banyak karya-karya Hamka dengan berbagai disiplin keilmuan, ia mampu menampilkan ide-ide pemikirannya dengan gaya bahasa yang menarik dan mudah dipahami masyarakat secara luas. Oleh karena itu karya-karyanya sangat digemari oleh berbagai lapisan masyarakat baik di dalam maupun di luar negeri. Oleh sebab itu perlu dicetak berulang kali, tidak saja di Indonesia, tetapi juga di Malaysia dan Singapura. Di antara karya-karya yang dicetak di luar negeri adalah:

1. *Pelajaran Agama Islam*, dicetak di Kelantan tahun 1967.
2. *Dari Perbendaharaan Lama*, Kuala Lumpur, 1981.
3. *Prinsip dan Kebijaksanaan Dakwah Islam*, Kuala Lumpur, 1982.
4. *Tafsir al-Azhar*, Jili I – X, Singapura, 1990.²¹

Hanya saja hampir seluruh karyanya tidak mencantumkan catatan kaki sebagai sumber rujukan pemikirannya, kecuali pada *Tafsir al- Azhar juz IV*. Menurut Samsul Nizar dalam disertasinya, persoalan tersebut karena tiga faktor, yaitu: *Pertama*, secara umum Hamka memperoleh ilmu pengetahuan melalui autodidak, sehingga memungkinkannya untuk tidak menyajikan

²¹ Samsul Nizar, *Hamka (1908-1981)*, *op.cit.*, h. 89

sumber rujukan dalam setiap karyanya. *Kedua*, orientasi karya-karya waktu itu yang tidak menuntut menyajikan sumber rujukan. *Ketiga*, objek yang ditujunya adalah masyarakat luas, bukan para akademisi.²²

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa pada masa Hamka banyak melahirkan karyanya, tetapi kepadanya memang tidak dituntut untuk mencantumkan sumber rujukan. Sekalipun dalam menyampaikan pemikirannya, ia sering memperkuat dengan mengemukakan pendapat-pendapat para ilmuwan baik dari pemikir Islam seperti pendapat al-Ghazali, Ibnu Maskawaih, Ibnu Khaldun, maupun pendapat pemikir Barat seperti Plato, Aristoteles dan lain-lain. Di samping itu ia senantiasa menggunakan Quran dan Hadits sebagai sandaran pemikirannya.

Di samping berbagai karyanya yang telah diterbitkan, ia juga aktif sebagai koresponden di *Harian Pelita Andalas* di Medan pada tahun 1927. Pada tahun yang sama ia juga menulis di Majalah *Seruan Islam* di Tanjung Pura (Langkat), dan menjadi pembantu Majalah *Bintang Islam*, dan *Suara Muhammadiyah* di Yogyakarta. Pada tahun 1928, ia dipercaya memimpin Majalah *Kemauan Zaman*. Pada tahun berikutnya menulis dalam Surat Kabar *Pembela Islam* di Bandung dan menerbitkan Majalah *Al-Mahdi* di Makasar.

²² *Ibid.*, h. 98

Dia juga menjadi pimpinan Majalah *Pedoman Masyarakat*, sejak tahun 1936 sampai tahun 1943.²³

Berdasarkan keterangan di atas, maka hasil karya Hamka sangat komplit, karena bukan saja menghasilkan karya tentang filsafat dan ilmu keagamaan, juga banyak tulisannya tentang roman dan sejarah. Di samping itu ia juga banyak bergerak dalam dunia kewartawanan.

C. Perjuangan dan Karirnya

Berdasarkan riwayat hidupnya, Hamka telah melalui beberapa pendidikan formal yaitu, Sekolah Desa, Diniyah School dan Sumatera Thawalib, tetapi tidak satupun sekolah tersebut yang ditamatkannya. Hal ini karena dia merasa tertekan dengan didikan ayahnya yang bertentangan dengan jiwanya. Pelajaran yang diberikan melampaui daya pikirnya dan tidak sesuai dengan usianya yang waktu itu masih berumur 12 tahun. Di samping itu pendekatan pendidikan dilakukan dengan menekankan aspek hafalan dan tidak disertai dengan belajar menulis secara maksimal. Akibatnya banyak di antara kawan-kawannya yang fasikh membaca kitab Arab, akan tetapi tidak mampu menulis dengan baik.²⁴

Walaupun ayahnya seorang ulama pembaharu dan penentang amalan adat yang tidak sesuai dengan ajaran Islam, akan tetapi dalam kehidupan sosial, ayahnya belum dapat melepaskan diri sepenuhnya dari pengaruh adat Minangkabau, yakni hidup berpoligami. Hal ini mengakibatkan Hamka di usia

²³ Hamka, *Tasauf Modern*, *op.cit.*, h. 9-10

²⁴ Samsul Nizar, *op.cit.*, h. 58. Lihat juga Hamka, *Kenang-kenangan Hidup I*, *op. cit.*, h. 57

kanak-kanak telah kehilangan kebahagiaan yang berpengaruh buruk terhadap perkembangan mentalnya dan berpengaruh pula terhadap perjalanan hidupnya. Meskipun semasa sekolah Hamka sering bolos dan malas belajar, namun satu hal yang istimewa pada dirinya adalah gemar membaca. Kegemaran ini menjadikan kegagalannya di sekolah, tidak menghalanginya untuk meraih kemajuan. Dia berusaha menyerap ilmu pengetahuan sebanyak mungkin melalui belajar sendiri di perpustakaan yang didirikan oleh Engku Dt. Sinaro dan Engku Zainuddin – Zinaro.²⁵ Di perpustakaan ini ia berkesempatan untuk membaca buku-buku dalam bidang agama, filsafat dan sastra. Bila uang belanja yang diberikan ayahnya habis untuk sewa buku, dia bersedia bekerja di perpustakaan supaya diberi kesempatan membaca buku-buku tanpa dipungut bayaran. Hamka dikenal sebagai orang yang kuat dan tajam ingatannya serta kutu buku. Agus Hakim dalam Solichin Salman menyebutkan bahkan dia pernah menjual senapang anginnya untuk membeli sebuah buku.²⁶

Dari beberapa perjalanan hidup yang dilalui, akhirnya Hamka nekad meninggalkan kampungnya dan pergi ke tanah Jawa. Akan tetapi kepergiannya ini tertunda dan terpaksa berhenti di Bengkulu karena Hamka terjangkit penyakit cacar. Penyakit inilah yang menyebabkan Hamka kembali ke Padang Panjang. Sungguhpun demikian, semangatnya tetap menggebu untuk pergi ke Tanah Jawa. Maka pada tahun 1924. – dalam usia 16 tahun – ia kembali meninggalkan ranah

²⁵ M. Yunan Yusuf, *op.cit.*, h. 36

²⁶ Solichin Salman (Penyunting), *Kenang- kenangan 70 Tahun Hamka*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979), h. 59

Minang dan langsung menuju kota Yogyakarta. Di kota ini dia berkenalan dan belajar pergerakan Islam kepada H.O.S Tjokroaminoto, H. Fakhruddin, R.M. Suryopranoto, dan iparnya sendiri yaitu A.R. St. Mansur yang waktu itu berada di Pekalongan.²⁷ Dari merekalah Hamka dapat mengenal perbandingan antara pergerakan politik Islam yakni *Syarikat Islam Hindia Timur* dan pergerakan Muhammadiyah.²⁸ Selain itu Hamka belajar Tasfir Quran kepada Ki Bagus Hadikusumo – murid K.H.A. Dahlan yang kemudian menjadi mubaligh Muhammadiyah.²⁹

Berdasarkan keterangan di atas, maka tidaklah mengherankan kalau keberadaannya lebih kurang satu tahun di kota Yogya mempunyai arti penting bagi perjuangan Hamka sebagai penganjur dan penyiar Islam.

Di usia yang relatif sangat muda - 16 tahun – Hamka tampil di tengah-tengah masyarakat dengan pandangan baru tentang Islam yang dinamis dan tidak sempit. Pandangan baru yang diperolehnya di Yogyakarta sangat berbeda dengan pemahaman yang diberikan guru-gurunya di Miangkabau. Islam di Minangkabau menemukan cita pembaharuan Islam dalam bentuk pemurnian dengan membersihkan aqidah dan ibadah Islam dari pengaruh *syirik* dan *bid'ah*. Sehingga permasalahan yang dibicarakan waktu itu seperti masalah usalli dalam shalat, kenduri di rumah orang kematian, mentalkinkan mayat di atas kuburan dan juga masalah tarekat serta masalah-masalah khilafiyah lainnya yang

²⁷ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, h. 9

²⁸ Rusydi Hamka, *op.cit.*, h. 2. Lihat juga M. Yunan Yusuf, *op. cit.*, h. 38

²⁹ M. Yunan Yusuf, *op.cit.*, h. 39

sebenarnya tidak ada relevansinya dengan situasi masyarakat. Sebaliknya cita pembaharuan Islam di Yogyakarta sebagaimana yang ditampilkan oleh Syarikat Islam dan Muhammadiyah lebih berorientasi kepada upaya memerangi keterbelakangan, kebodohan dan kemiskinan serta bahaya Kristenisasi yang mendapat sokongan dari pemerintah Belanda.³⁰

Ternyata masyarakat Minangkabau tidak begitu saja menerima keberadaan Hamka. Ia hanya dipandang sebagai *tukang pidato*. Bahkan yang lebih menyakitkan lagi, ayahnya sendiri menyatakan bahwa Hamka cuma pandai menghafal syair, dan berbicara tentang sejarah tak ubahnya seperti burung beo.³¹ Pandangan ini didasari oleh anggapan yang keliru bahwa syarat utama seseorang untuk menjadi ulama adalah memahami bahasa Arab secara mendalam dan menurut mereka Hamka belum pantas untuk itu.

Berbagai kritikan dan umpatan dari masyarakat di kampungnya menimbulkan pukulan tersendiri bagi Hamka. Lebih-lebih ketika ia mengetahui bahwa gadis tunangannya diwaktu kecil telah dikawinkan oleh ayahnya dengan pemuda lain. Maka pada tahun 1927, dia memutuskan berangkat ke Mekkah untuk membekali dirinya dengan ilmu-ilmu agama.³² Menjelang musim haji dia memperkarsai berdirinya organisasi *Persatuan Hindia Timur*, yang bertujuan memberikan pelajaran agama, terutama tentang menasik Haji kepada calon jemaah haji asal Indonesia. Maka dengan kemampuan bahasa Arab yang pas-

³⁰ *Ibid.*, h. 43

³¹ *Ibid.*

³² *Ibid.*

pasan Hamka tampil sebagai ketua delegasi menghadap Amir Faisal untuk mendapatkan izin pendiriannya.³³

Setelah enam bulan di Mekah, Hamka kembali ke tanah air, namun tidak langsung ke kampungnya, tetapi menetap di Medan untuk beberapa bulan lamanya. Selama berada di Medan dia bekerja sebagai guru agama dan wartawan serta banyak menulis artikel di berbagai majalah. Atas desakan iparnya A.R. St. Mansur, ia diajak pulang ke Padang Panjang untuk menemui ayahnya. Pada tanggal 5 April 1929, Hamka dinikahkan dengan Siti Raham binti Endah Sutan (anak mamaknya). Perkawinannya dengan Siti Raham berjalan harmonis dan bahagia, dengan dikaruniai 11 orang anak.

Sejak kepulangannya dari tanah suci, penerimaan masyarakat terhadap Hamka sudah mulai berubah. Gelar Haji yang disandangnya memberikan legitimasi sebagai ulama dalam pandangan masyarakat Minangkabau. Sejak itu masyarakat sudah menganggapnya sebagai seorang anak yang akan menggantikan posisi ayahnya sebagai ulama. Demikianlah Hamka menunjukkan kehadirannya di tengah dinamika perkembangan pemikiran keagamaan di Minangkabau. Setelah perkawinannya dengan Siti Raham dia diserahi tugas sebagai Ketua Cabang Muhammadiyah di Padang Panjang dan memimpin sebuah sekolah yang bernama *Tabligh School*.³⁴

³³ *Ibid.*, h. 44

³⁴ *Ibid.*, h.45

Pada tahun 1930, ketika diadakan Kongres Muhammadiyah ke- 19 di Bukittinggi, Hamka tampil sebagai pemerasaran dengan judul *Agama Islam dan Adat Minangkabau*. Satu tahun berikutnya, ketika berlangsung Mukhtamar Muhammadiyah ke- 20 di Yogyakarta, dia kembali tampil dengan judul ceramahnya *Muhammadiyah di Sumatera*. Pada tahun 1932 atas kepercayaan pimpinan pusat Muhammadiyah, dia diutus sebagai mubaligh. Setahun kemudian Hamka menghadiri Mukhtamar Muhammadiyah di Semarang, dan pada tahun 1934, ia diangkat menjadi anggota tetap Majelis Konsul Muhammadiyah Sumatera Tengah.³⁵

Sekembali dari Makasar (tahun 1935) Hamka mendirikan *Kulliyatul Muballighin* di Padang Panjang, dan ia langsung sebagai pimpinan sekolah tersebut. Sebagai guru pada sekolah itu diantaranya adalah iparnya A.R. St. Mansur dan ayahnya sendiri.

Pada tahun 1936, Hamka pindah ke Medan. Di kota ini Hamka bersama Yunan Nasution menerbitkan majalah *Pedoman Masyarakat*. Tulisannya tentang bahagia yang terdapat dalam majalah inilah yang nantinya akan menjadi sebuah buku dengan judul *Tasauf Modern*. Dari sinilah jiwa dan semangat pengarangnya mulai menonjol, bahkan menurut Yunan Nasution dalam Solichin Salam, pada hakekatnya Kota Medan dan majalah *Pedoman Masyarakat* yang mengembangkan prestasi Hamka sampai mencapai puncak karirnya.

³⁵ Rusydi Hamka, *op. cit.*, h. 2 – 7, lihat juga M. Yunan Yusuf, *op.cit.*, h. 45

Pada tahun 1942, Jepang mendarat di kota Medan yang mengakibatkan kekecewaan hampir seluruh masyarakat. Akan tetapi Hamka diangkat sebagai anggota *Syu Sangi Kai* (Dewan Perwakilan Rakyat) pada tahun 1944 oleh pemerintah Jepang. Dalam jabatan itu Hamka ditugaskan untuk mengatasi permasalahan yang timbul dari kalangan umat Islam. Kedudukan sebagai “Anak Emas” Jepang ini menyebabkannya terkucil dan dibenci oleh masyarakat dan termasuk oleh Muhammadiyah sendiri. Kondisi ini membuatnya “lari malam” dari Medan menuju Padang Panjang.³⁶

Pada tahun 1945, Hamka kembali memimpin *Kulliyatul Muballighin* di Padang Panjang. Pada tahun 1946, ia terpilih sebagai Ketua Konsul Muhammadiyah Sumatera Timur. Posisi ini digunakannya bukan hanya sekedar merangsang berdirinya cabang-cabang Muhammadiyah, akan tetapi melakukan dakwah dan menggalang persatuan bangsa. Dengan demikian kehadiran Hamka di tengah masyarakat dipandang sebagai pemimpin dan pejuang kebangsaan. Di samping itu ketika agresi pertama meletus pada tahun 1947, dan Bagindo Aziz Chan sebagai Walikota Padang tewas ditembak Belanda, dibentuklah *Front Pertahanan Nasional (FPN)*, sebuah organisasi untuk membangkitkan semangat perjuangan rakyat Sumatera Barat. Maka Hamka dipercayai sebagai ketua dalam memimpin organisasi tersebut.³⁷

³⁶ *Ibid.*, h. 39

³⁷ *Ibid.*, h. 21

Kemudian Hamka menyadari bahwa kemampuannya tidak akan berkembang dengan kondisi sosial waktu itu. Ia lebih suka memilih jalan hidup sebagai penulis dan penyiar Islam. Maka pada tanggal 18 Desember 1949, ia memutuskan untuk pindah ke Jakarta. Di kota ini Hamka menekuni dunia jurnalistik dengan menjadi koresponden pada majalah *Pemandangan* dan *Harian Merdeka*. Kemudian pada 1950 mengarang *Kenang-kenangan Hidup*. Di samping itu ia juga aktif dikancah politik melalui Masyumi.³⁸

Pada tahun 1950, Hamka memulai karir sebagai Pegawai kementerian Agama. Dalam tugas tersebut Hamka menjadi pengajar di beberapa perguruan tinggi Islam seperti Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAIN) Yogyakarta, Universitas Islam Jakarta, Fakultas Hukum dan Falsafah Muhammadiyah di Padang Panjang, Universitas Muslim Indonesia di Makasar dan Universitas Islam Sumatera Utara.³⁹ Pada tahun yang sama ia mendapat kesempatan untuk menunaikan ibadah haji yang ke dua kalinya. Selesai menunaikan ibadah haji tersebut, ia mengadakan lawatan ke beberapa negara Arab. Kemudian mengarang kisah lawatan itu menjadi beberapa roman seperti; *Mandi Cahaya di Tanah Suci*, *Di Lembah Sungai Nil* dan *Di Tepi Sungai Dajlah*.⁴⁰

Dalam pemilihan umum tahun 1955, Hamka terpilih menjadi anggota Konstituante dari Partai Masyumi. Melalui organisasi ini, dengan gigih Hamka

³⁸ M. Yunan Yusuf, *op.cit.*, h. 48

³⁹ Rusydi Hamka, *op.cit.*, h. 4 - 5

⁴⁰ *Ibid.*

memperjuangkan Islam dan mengusulkan untuk mendirikan negara yang berdasarkan kepada Quran dan Sunnah.

Pada tanggal 15 Januari 1959 Hamka menerbitkan majalah *Panji Masyarakat* bersama K.H. Faqih Oesman.⁴¹ Majalah tersebut berisi tentang masalah-masalah kebudayaan dan pengetahuan Islam. Pada awal penerbitannya majalah ini berkembang sangat pesat, akan tetapi pada bulan Mei 1960 penerbitan majalah tersebut terpaksa dihentikan karena memuat tulisan Muhammad Hatta yang mengkritik Demokrasi Terpimpin dan memaparkan pelanggaran-pelanggaran konstitusi yang telah dilakukan Soekarno.⁴²

Berselang beberapa lama setelah dihentikannya penerbitan majalah *Panji Masyarakat*, tepatnya 17 Agustus 1960, Partai Masyumi dibubarkan pula oleh Soekarno. Kemudian pada tahun 1967 majalah tersebut diterbitkan kembali yakni pada masa pemerintahan Soeharto.

Sebagai seorang pemuka masyarakat dan ulama, Hamka tak luput dari tuduhan dan fitnahan. Ia dituduh sebagai plagiator karya Mustafa al-Manfahuthi melalui romannya *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijk*. Namun tuduhan tersebut ditanggapi dengan kepala dingin, akhirnya tuduhan tersebut tidak terbukti. Sedangkan fitnahan yang dilontarkan kepada Hamka menyangkut perencanaan pembunuhan terhadap Presiden Soekarno. Akibat dari fitnahan ini Hamka dipenjarakan selama ± 2 tahun. Namun penjara tampaknya tidak dapat

⁴¹ Solichin Salam, *op.cit.*, h. 7

⁴² Rusydi Hamka, *op.cit.*, h. 6

menghalangi kreativitas dan aktivitas Hamka. Rumah tahanan telah membuahkan hasil karyanya yang besar yaitu *Tafsir al- Azhar*.

Meskipun mengalami beberapa rintangan dalam perjuangan hidupnya, namun Hamka telah menduduki berbagai jabatan penting. Secara umum dapat dilihat sejak tahun 1952 sampai akhir hayatnya (1981) beragam kesempatan dan jabatan telah diraihnya.⁴³ Pada tahun 1952, pemerintah Amerika Serikat mengundang Hamka untuk berkunjung dan menetap di sana selama empat bulan. Kemudian pada tahun 1953 Hamka menjadi anggota komisi kebudayaan di Muangthai. Setahun berikutnya mewakili Departemen Agama menghadiri peringatan mangkatnya Budha ke- 2500 di Burma. Menghadiri Konferensi Islam di Lahore pada tahun 1958. Pada tahun yang sama menghadiri undangan Universitas al- Azhar di Kairo. Di Universitas ini Hamka menyampaikan makalah dengan judul *Pengaruh Muhammad Abduh di Indonesia*, sehingga mendapat gelar *Doktor Honoris Causa*. Dia juga menjadi Imam Mesjid al-Azhar di Kebayoran baru.

Pada tahun 1968 Hamka menghadiri Konferensi Negara-negara Islam di Rabat. Kemudian pada tahun 1974, selain dari al-Azhar, Hamka juga mendapat gelar *Doktor Honoris Causa* dari University Kebangsaan Malaysia dalam perannya sebagai pujangga yang bernafaskan keislaman. Selanjutnya pada tahun 1975 Hamka disertai oleh pemerintah Orde Baru untuk memimpin Majelis Ulama Indonesia (MUI). Selaku Ketua MUI Hamka sering diutus mewakili pemerintah

⁴³ M. Yunan Yusuf, *op.cit.*, h. 49 - 53

Indonesia dalam pertemuan-pertemuan internasional seperti pada tahun 1976 menghadiri Mukhtamar Masjid di Mekkah, menghadiri seminar tentang Islam dan Peradaban di Kuala Lumpur dan menghadiri Peringatan Seratus Tahun Muhammad Iqbal di Lahore, dan Konferensi Ulama di Kairo pada tahun 1977. Selanjutnya menjabat sebagai anggota Badan Pertimbangan Kebudayaan pada Kementrian P dan K, Guru Besar Perguruan Tinggi Islam dan Universitas Islam di Makasar, Penasehat Kementrian Agama serta sejumlah posisi penting lainnya.

Berdasarkan perjuangan hidup yang dijalani Hamka, ia tak pernah menyerah dan berputus asa, sekalipun kepahitan dan kepedihan selalu datang silih berganti. Dia selalu sadar dan tawakal kepada Allah dalam menjalani kehidupan. Walaupun Hamka telah tiada, tetapi banyak meninggalkan karya yang sangat berharga dan bermanfa'at. Termasuk di dalam karya tersebut pandangannya tentang bahagia, sebagaimana yang dibahas dalam ke lima.

D. Sosok Hamka sebagai Pemikir Islam

Hamka adalah seorang ilmuwan yang autodidak. Tidak satupun sekolah formal yang ditamatkannya baik dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah apalagi perguruan tinggi yang sama sekali tidak pernah dilalui dalam kehidupannya. Akan tetapi pengetahuannya tentang keislaman diakui oleh masyarakat internasional.

Hamka juga merupakan sosok intelektual muslim yang produktif. Keproduktivannya terlihat dari berbagai karyanya yang telah ditulis dalam berbagai bentuk bacaan, baik di majalah, surat kabar maupun dalam bentuk buku. Orientasi kajiannya berkisar pada persoalan-persoalan keagamaan dan sosial kemasyarakatan seperti tasawuf, tafsir, teologi, sastra, fiqh, sejarah, pendidikan dan lain-lain. Ide-idenya disajikan melalui pemikiran yang modern dan kontekstual serta pendekatan keislaman. Hal ini dapat dilihat dari karya-karyanya yang secara umum bernuansa keislaman. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa Hamka sebagai seorang intelektual muslim Indonesia yang lahir pada abad ke- 20. Pemikirannya sering menjadi objek kajian para peneliti termasuk kajiannya tentang bahagia.

Kajian seputar kehidupan Hamka, perjuangan serta pemikirannya, hampir semuanya pernah disoroti oleh para peneliti. Hamka telah dipotret dari berbagai sisi dan profesi. Hanya saja kajian yang khusus membicarakan pemikirannya tentang bahagia dan hubungannya dengan kesehatan mental sebagaimana yang akan penulis bahas belum pernah dilakukan secara utuh.

Dari beberapa kajian tentang pribadinya, ia telah diberi beragam predikat. Sebut saja Hamka sebagai ulama, pemimpin, politikus, sejarawan, budayawan, sastrawan dan sebagainya. Namun dua figur yang dapat mewakili berbagai predikat tersebut adalah melalui Hamka sebagai ulama dan penulis, hal ini sesuai dengan corak perjuangan Hamka itu sendiri. Predikat ulama yang disandanginya, diterima oleh semua kalangan masyarakat. Pengakuan ini adalah dalam pengertian umum,

namun belum berdasarkan pengakuan secara khusus yang timbul dari pengenalan sepenuhnya akan spesialisasi tertentu yang dimilikinya. Keluasan ilmu pengetahuannya tentang Islam dan kepeduliannya terhadap nasib umat Islam, telah diakui baik di dalam maupun di luar negeri. Hal ini dapat dilihat dari beberapa anugerah yang diperolehnya baik gelar *Doktor Honoris Causa* dari Universitas al-Azhar Cairo dan Universitas Kebangsaan Malaysia maupun gelar Profesor dari Universitas Prof. Dr. Moestopo.⁴⁴

Dalam memainkan peran sebagai seorang ulama, Hamka telah membina Masjid al-Azhar dan menfungsionalkannya mulai dari awal berdirinya. Ia menjadi pendidik masyarakat, menjadi perantara umat dengan pemerintah dan sebagainya. Predikat Hamka sebagai seorang pemimpin didukung oleh masyarakat. Pada waktu ia dilantik sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia yang pertama (1975-1980), ia pun didukung dari atas, sebagai seorang pemimpin dan ia selalu berupaya tetap berada pada garis perjuangannya.

Pada masa kepemimpinannya, institusi MUI tumbuh dan berkembang dengan pesat dan banyak mengeluarkan fatwa dalam berbagai persoalan umat. Oleh sebab itu jabatan sebagai ketua MUI dipercayakan kembali kepadanya untuk masa bakti 1980-1985. Akan tetapi belum sampai setahun jabatan yang kedua itu dipegangnya, dengan penuh keikhlasan ia mengundurkan diri sebagai ketua MUI. Pengunduran diri ini disebabkan keluarnya fatwa MUI yang mengharamkan

⁴⁴ Nasir Tamara, (eds), *Hamka di Mata Hati Umat*, Jakarta; Sinar Harapan, 1983, h. 199

kehadiran orang Islam pada perayaan natal. Ketegasan sikap terhadap berbagai persoalan umat senantiasa dibarengi dengan ketaatan beribadah. Sikapnya sangat tegas dan konsisten dalam upaya mempertahankan ideologinya. Untuk itu ia sering berhadapan dengan berbagai rintangan terutama terhadap beberapa kebijakan pemerintah.

Adapun predikat Hamka sebagai budayawan, ia termasuk sosok yang bersemangat dalam persoalan kebudayaan. Hamka sering mengikuti pertemuan ilmiah seputar persoalan kebudayaan, dan bahkan ada beberapa tulisannya yang mengupas masalah budaya seperti *Islam dan Adat Minangkabau* dan *Minangkabau Menghadapi Revolusi*. Akan tetapi keterlibatan Hamka dalam kebudayaan bukan dalam bentuk pemikiran kebudayaan secara umum dan bersifat konseptual.

Sedangkan produktivitas Hamka sebagai seorang penulis memang tidak diragukan lagi. Tidak kurang dari 118 buah karyanya yang telah diterbitkan dalam bentuk buku, dan telah mempresentasikan artikel-artikelnya pada forum-forum ilmiah serta tulisan-tulisannya di mas – media. Dari keseluruhan karyanya tersebut dapat digolongkan sebagai karya-karya yang bernafaskan Islam.

Profesi seorang penulis menurut Hamka, berada pada posisi terdepan dalam mengisi kebudayaan bangsa. Profesi penulis sejajar dengan profesi seorang guru atau seorang dokter.⁴⁵ Dikatakan sejajar dengan guru karena profesi penulis telah ikut mendidik dan mencerdaskan umat, dan sebagai dokter yang mengobati penyakit terutama penyakit jiwa seperti malas dan lalai. Sosok Hamka sebagai seorang penulis dimulai sejak masa penjajahan Belanda di Indonesia. Waktu ia telah memimpin majalah *Pedoman Masyarakat* di Medan yang terhenti karena Jepang masuk pada tahun 1942. Setelah itu ia pernah menerbitkan majalah *Gema Islam*, akan tetapi penerbitannya mengalami kegagalan sebelum mencapai sukses. Selanjutnya pada masa orde baru Hamka kembali menerbitkan majalah *Panji Masyarakat* dan ia menjadi pemimpin umum sampai akhir hayatnya.

Demikianlah sosok Hamka sebagai pemikir Islam yang tidak terlepas dari figur ulama dan penulis. Karena figur ulama telah terpatery pada dirinya sejak dia dilahirkan. Demikian juga dengan figur seorang penulis, mulai digelutinya sejak masih berusia remaja.

⁴⁵ Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), h. 76

BAB V

PEMIKIRAN HAMKA TENTANG BAHAGIA DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

A. Konsep Bahagia Menurut Hamka

Bahagia merupakan dambaan setiap manusia, orang bukan saja ingin mengetahuinya, tetapi juga ingin mengecap bahagia itu. Untuk mencapai kebahagiaan itu, maka manusia dituntut supaya mencari hal-hal tertentu sehingga bahagia tersebut dapat dirasakan. Bahagia yang dimaksudkan di sini adalah bahagia yang sejati dan ketika bahagia itu didapatkan akan terasa kesempurnaan dalam diri manusia.

Menurut Hamka pengertian bahagia banyak macamnya, sebanyak penderitaan, pengalaman dan kekecewaan seseorang.¹ Oleh sebab itu sulit untuk menentukan apa sebenarnya bahagia itu. Hamka menyebutkan pengertian bahagia itu bertolak dari pandangan orang terhadap sesuatu. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang bahagia oleh seseorang tetapi tidak oleh orang lain. Bagi orang yang berpegang teguh dengan agama maka bahagianya adalah mengerjakan agama.² Jadi orang yang meninggalkan yang terlarang dan mengikuti yang disuruh oleh agama, serta menjauhi yang jahat dan mendekati yang baik, maka dia dapat merasakan kebahagiaan. Orang dermawan merasa bahagia bila dapat membantu orang yang kekurangan dan orang yang *tawadhuk*

¹ Hamka, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2005), h. 20

² *Ibid.*, h. 21

akan merasa bahagia bila merasai kerendahan diri dan mengakui kekurangannya di hadapan Allah. Dengan demikian tingkatan kebahagiaan itu sendiri tidak ada batasnya apabila didasarkan pada pikiran, pengalaman dan harapan serta khayalan.

Untuk mewujudkan kebahagiaan sejati menurut Hamka diperlukan kesempurnaan akal, dan dia dapat diasah dan dipertajam dengan ilmu. Semakin sempurna dan murni akal, semakin tinggi derajat bahagia yang dicapai.³ Oleh sebab itu kemampuan manusia menggunakan potensi akalnya akan berpengaruh pada tingkat kebahagiaan yang diperolehnya. Hal ini disebabkan karena segala sesuatu di alam ini baik dan buruknya bukanlah pada zat sesuatu itu, tetapi pada penghargaan manusia kepadanya, menurut tinggi rendahnya akal. Dengan akal pula manusia dapat mengenal Allah, mematuhi peraturan-Nya serta dapat mengetahui rahasia penciptaan alam.⁴ Oleh sebab itu manusia disuruh membersihkan akal dengan jalan menjauhkan diri dari kebatilan dan tuntut kepada hukum-hukum Allah, serta mengerjakan segala yang diperintahkan dan menjauhi segala larangan-Nya agar tercapai bahagia yang sejati.

Namun demikian tidak bisa dimungkiri bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia terdiri dari akal dan nafsu atau syahwat. Untuk mencapai kebahagiaan diperlukan adanya keseimbangan antara dua faktor. *Pertama*, berkat anugerah Allah SWT atas diri manusia melalui fitrah. Anugerah ini bertujuan

³ *Ibid.*, h. 30

⁴ Hamka, *Falsafah Hidup*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002), cet. XIII, h. 48

agar manusia dapat membangkitkan kehendak yang ada dalam dirinya sebagai pertahanan hidup dalam menangkis bahaya yang akan menimpa. Di samping itu dan berikhtiar mencari kebutuhan hidup seperti rezeki yang halal, beristeri hanya satu orang. *Kedua*, melalui *mujahadah* (kesungguhan) dan *riadhah* (latihan bathin).⁵ Maksud dari *mujahadah* tidak hendak menghapuskan syahwat sama sekali, sebab kalau syahwat makan sudah habis, tentu manusia tidak akan dapat hidup. Begitu juga dengan syahwat sex, tidak akan berlanjut keturunan kalau syahwat itu tidak ada. Selanjutnya kalau syahwat marah habis hilang pula pertahan diri ketika datang bahaya. *Mujahadah* yang dimaksudkan di sini adalah pertengahan, tidak berlebihan dan tidak pula berkekurangan. Sedangkan *riadhah* artinya membiasakan diri kepada pekerjaan-pekerjaan yang melahirkan budi yang mulia. Karena tidak akan terunjam budi yang mulia itu kalau tidak dibiasakan diri dengan pekerjaan-pekerjaan baik dan meninggalkan yang jahat. Pada mulanya dipaksakan diri untuk melakukan pekerjaan, walaupun terasa berat, lama kelamaan akan menjadi kebiasaan. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang berbunyi :

.....وانها لكبيرة الا على الخاشعين.⁶

Oleh sebab itu menurut Hamka, tidak akan tercapai kesempurnaan bahagia, kalau beribadat atau berperangai baik hanya merasa terpaksa, bukan

⁵ Hamka, *Akhlaqul Karimah*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), h. 8 dan 11. Lihat juga *Tasauf Modern, op.cit.* 125.

⁶ Lihat Q.S. Al-Baqarah (2) : 45

memaksa diri.⁷ Dalam hal ini kebahagiaan sejati adalah yang datang dari dalam diri sendiri, bukan dari luar diri. Hamka menambahkan belum pula tercapai kebahagiaan itu kalau perbuatan tersebut hanya dilakukan sekali-sekali saja.⁸ Dengan demikian membiasakan diri dengan perangai terpuji dan mulia, serta merasa senang dengan kebiasaan tersebut akan melahirkan budi pekerti yang mulia.

Menurut Hamka, dengan akal semata-mata belum cukup untuk mencapai bahagia, karena akal berhenti perjalanannya pada pemikiran. Adapun yang menjadi perantara akal dengan bahagia ialah *iradah* (kemauan). Walaupun akal sudah lanjut dan tinggi, kalau tidak ada *iradah*, maka bahagia tidak akan tercapai. *Iradah* adalah kekuatan *nafsīyah* yang ada pada diri manusia dalam hubungannya dengan kebutuhan hidup (*hajat*). Kalau *hajat* kuat timbullah *iradah*, sehingga takluk segala pengaruh asing yang datang dari luar diri manusia. Oleh sebab itu semakin kuat *iradah*, semakin dekat tercapai kebahagiaan dan begitu juga sebaliknya, semakin lemah *iradah* semakin jauh dari kebahagiaan.⁹

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mencapai kebahagiaan yang sejati diperlukan adanya hubungan antara akal dengan *iradhah*. Walaupun akal mampu berpikir setinggi-tingginya tentang baik dan buruk dan

⁷ Hamka, *Akhlaqul Karimah, op.cit.*, h. 12

⁸ *Ibid.*, h. 13

⁹ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, 34

merupakan titik sentral kebahagiaan jiwa, namun tanpa dijumpai oleh iradat, kebahagiaan tidak akan dapat dirasakan. Karena unsur kemauan cukup dominan dalam menentukan kebahagiaan.

Selanjutnya Hamka menambahkan, seseorang akan berharga dalam masyarakat apabila suka bergaul dan menolong, tidak hanya memikirkan diri atau keluarga sendiri, tidak menyisih dari masyarakat. Di samping itu orang berbuat tidak gila pangkat dan mengerti akan kedudukan orang lain.¹⁰ Orang yang hanya mementingkan dirinya, sekalipun dia seorang guru atau seorang dokter, seorang hakim, ataupun seorang insinyur tidak akan diterima oleh masyarakat, karena dia bukan orang masyarakat. Dia menggunakan ilmunya hanya untuk mencari harta dan mempunyai cita-cita hanya untuk kesenangan dirinya.

Seiring dengan itu Hamka menyebutkan bahwa selain kesenangan diri, harus pula dipikirkan kesenangan bersama, sebab hakikat kesenangan diri itu tidak akan terwujud, jika belum ada kesenangan bersama.¹¹ Untuk mencapai kesenangan bersama itu diperlukan mengorbankan jiwa dan raga, seperti tampil ke medan perang untuk membela tanah air. Begitu juga dengan orang yang melompati kobaran api untuk menyelamatkan orang yang terkurung di dalamnya. Perbuatan ini dianggap mulia dalam hubungannya dengan mencapai kesenangan bersama sekalipun diri yang bersangkutan mendapat celaka. Menurut

¹⁰ Hamka, *Pribadi*, (Jakarta: Bulan Bintang, Cet. Ke- 11, 1982), h. 12

¹¹ Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), Cet. Ke- X, h. 2

Hamka orang yang merasa sanggup melakukan perbuatan tersebut, tapi lengah dan melalaikannya, maka akan mati budinya di tengah masyarakat.¹²

Orang yang mempunyai sifat keutamaan akan merasa senang dan bahagia sekalipun harus berkorban. Dalam hal ini terlihat adanya kaitan antara kebahagiaan bersama dan kebahagiaan individu. Dengan terciptanya hubungan kedua kebahagiaan tersebut akan melahirkan sifat keutamaan. Sifat ini menurut Hamka dapat diperoleh setelah menempuh perjuangan batin antara hawa nafsu dengan akal yang waras.¹³ Hawa nafsu pada dasarnya mengajak pada perbuatan yang menimbulkan mudharat. Sedangkan akal pada perbuatan yang menimbulkan manfaat. Maka seorang yang mempunyai sifat utama akan selalu membiasakan diri mengerjakan perbuatan yang disuruh akalnya.

Adapun sifat keutamaan itu menurut Hamka terdapat pada dua keutamaan, yaitu keutamaan otak dan keutamaan budi. Dengan keutamaan otak akan dapat dibedakan antara jalan kebahagiaan dan jalan penderitaan serta akan melahirkan manusia yang cerdas. Sedangkan keutamaan budi akan menghilangkan segala perangai yang buruk dan kebiasaan-kebiasaan yang rendah dalam pandangan agama Islam. Seseorang yang memiliki keutamaan budi sudah terbiasa dengan perangai-perangai yang terpuji dan mulia serta teraplikasi dalam

¹² *Ibid.*

¹³ Hamka, *Falsafah Hidup*, *op. cit.*, h. 84

pergaulan hidup sehari-hari. Dan lagi orang tersebut merasa bahagia dengan kebiasaan mulia itu.¹⁴

Untuk mencapai tingkat bahagia yang sejati, kedua keutamaan ini tidak dapat dipisah-pisahkan. Dalam hal ini Hamka mencontohkan kepada generasi muda yang hanya dipompa dengan ilmu pengetahuan saja, tanpa disertai dengan perangai utama atau akhlak yang baik, hanya akan melahirkan pelacur-pelacur intelektual dan perilaku sekuler. Begitu pula sebaliknya kalau hanya berbekal akhlak saja, tanpa disertai dengan ilmu akan melahirkan manusia budak yang selalu menjadi objek keadaan.¹⁵ Oleh sebab itu generasi muda sebagai generasi pewaris cita-cita bangsa harus berbekal kedua-duanya, yaitu ilmu dan akhlak. Bagaimanapun ahlinya seseorang dalam suatu bidang ilmu belum tentu berharga dalam masyarakat dan belum tentu beroleh kekayaan dalam hidup kalau dia tidak berakhlak.

Orang yang memiliki sifat keutamaan, akan berat melakukan kejahatan karena menyalahi keutamaannya. Makanan hati bukanlah kejahatan, makanan hati yang sebenarnya adalah *hikmah* dan *hubbullah* (cinta kepada Allah). Sumber penyakit batin ada dalam hati. Oleh sebab itu orang yang merasa lezat mengerjakan kejahatan, menurut Hamka, lantaran dia terserang penyakit yang perlu segera diobati.¹⁶ Sebagaimana mengobati penyakit jasmani harus tahan

¹⁴ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, 117

¹⁵ Ahmad Sjathari dalam Nasir Tamara (dkk), *Hamka di Mata Hati Umat*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996), h. 26

¹⁶ Hamka, *Akhlaqul Karimah, op.cit.*, h. 14

memakan obat-obatan sekalipun pahit atau memaksa diri untuk tidak memakan makanan yang lezat atau melakukan diet. Begitu pula mengobati penyakit batin, pengobatannya bertentangan dengan apa yang menjadi kebiasaan yang membuat sakit.

Penyakit jasmani bisa sembuh hanya dengan obat-obatan, atau kalau tidak sembuh dengan obat yang biasa, maka penyakit itu akan sembuh sendiri apabila sipenderita meninggal dunia. Akan tetapi penyakit batin tiada obat kecuali hanya berlindung kepada Allah SWT serta mengikuti segala petunjuk-Nya.¹⁷ Jadi, orang yang suka melakukan kejahatan, tandanya hati orang tersebut telah terserang penyakit, dan untuk mengobatinya tidak diperlukan memakan obat-obatan yang dirasa pahit oleh lidah. Pahitnya obat-obatan untuk penyakit batin itu dirasakan oleh hati itu sendiri.

Untuk mengobati penyakit batin tersebut, Hamka memberikan resep yang mujarab, yaitu:¹⁸ *Pertama*, teguh memegang pendirian. Bila telah diputuskan akan meninggalkan perbuatan yang dilarang Allah SWT tetapkan hati untuk tidak melakukannya lagi. Kalau bertemu rintangan anggap itu sebagai cobaan Tuhan. *Kedua*, berkemampuan untuk menyelidiki aib (cela) diri sendiri dan berusaha mengobatinya. *Ketiga*, selalu belajar kepada orang yang lebih tua, yang banyak pengalaman atau seorang yang banyak ilmu. *Keempat*, mencari seorang sahabat yang setia, dan jujur, serta taat menjalankan agama. Untuk mengekalkan tali

¹⁷ *Ibid.*, h. 17

¹⁸ *Ibid.*, h. 18 - 21

persahabatan, perlu diketahui bahwa manusia bersahabat dengan sesamanya, bukan dengan malaikat. Oleh sebab itu seorang manusia tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan. Maka untuk menjalin persahabatan dibutuhkan kesediaan untuk rela berkorban satu sama lain.¹⁹ *Kelima*, hendaklah banyak bergaul, karena pergaulan itu dapat membuat orang insaf akan kekurangan yang ada pada dirinya.

Apabila bergaul dengan orang yang berbudi, akan banyak manfaat yang dapat diambil dari padanya, terutama untuk kebersihan jiwa. Berkenaan dengan orang yang budiman sebagai ciri-cirinya disebutkan oleh Hamka, yakni perasaan yang halus, hati suci, sikap jujur, perkataan teratur dan budi mulia. Kelakuan baik, muka jernih, sebab dia memandang hidup penuh dengan pengharapan dan tidak pernah putus asa. Apa yang diyakini itulah yang dikatakan, dan apa yang dikatakan itulah yang diyakini.²⁰ Perasaan halus itu timbul dari suara hati yang dapat menunjukkan jalan yang harus ditempuh dan akan menjadi pelita yang akan menerangi jalan hidup. Sebaliknya bergaul dengan orang durjana yang banyak omong kosong, dan bangga dengan kejahatan, dapat mengotori jiwa sekalipun telah mencapai tingkat utama.

Pada pembahasan yang lain dihubungkan pula dengan kebahagiaan akhirat. Menurut Hamka orang yang selalu menegakkan Allah di dalam hati dan berteman dengan orang-orang saleh akan mendapatkan jiwa yang tenteram,

¹⁹ Hamka, *Falsafah hidup*, *op.cit.*, h. 311

²⁰ Hamka, *Pribadi*, *op.cit.*, h. 12

kepuasan rohani dan kebahagiaan di akhirat dan ridha Allah.²¹ Orang yang selalu mendekatkan diri kepada Allah dengan beramal saleh dan berteman pula dengan orang-orang saleh, niscaya Allah akan menyambut baik perbuatan orang tersebut dengan limpahan karunia. Tidak saja karunia harta benda, tetapi juga yang lebih tinggi yaitu kemurnian jiwa dan kebersihan perjalanan hidup. Dalam hal ini Hamka mengaitkan kebahagiaan yang dinikmati di dunia dengan kebahagiaan yang diperoleh nanti di akhirat. Sebagaimana seseorang yang mencari rezeki akan mendapatkan rezeki yang halal dan jika mendapat keturunan ialah keturunan yang baik. Demikian juga jika beristeri atau bersuami akan mendapat yang saleh dan jika berumah tangga akan menemukan rumah tangga yang bahagia.²² Kepada orang yang telah menemukan kebahagiaan tersebut akan dipanggil oleh Allah SWT ke suatu negeri yang penuh dengan kedamaian yaitu surga.

Untuk mendukung pemikiran tersebut, Hamka melandaskan pendapatnya dengan mengutip surat Yunus yang berbunyi :

والله يدعو إلى دار السلام.²³

Dan Allah menyeru ke negeri bahagia.

Akan tetapi menurut Hamka, sekalipun orang yang berbudi utama dan merasa berat mengerjakan kejahatan, apabila bergaul dengan orang yang melakukan kejahatan dengan bebas, bermulut kotor, dan tidak sopan, maka budi

²¹ Hamka, *Renungan Tasauf*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1995), h. 80

²² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Juz XXII, h. 55

²³ Lihat Q.S. Yunus (10) : 25

si utama yang telah lama terlatih itu ingin pula melepaskan ikatannya, sekalipun pekerjaan itu hanya sekali-sekali saja dilakukan akan berakibat fatal baginya. Karena pada langkah pertama ia hanya ingin beristirahat, langkah kedua timbul keinginan, dan pada langkah selanjutnya mulai berpindah dari kedudukan mulia kepada kedudukan hina. Akhirnya jatuhlah diri ke dalam jurang kemaksiatan. Pada saat itu diri merasa telah sesat, timbul kesadaran dan insaf akan keteledorannya, tetapi sangat sukar untuk mengangkat diri dari jurang tersebut.²⁴ Hal ini disebabkan karena pengaruh pergaulan yang tidak baik. Betapapun keinginan orang untuk lepas dari padanya, ada-ada saja hasutan dan kedengkian yang mempengaruhinya, sehingga setiap hendak lepas dari kejahatan, itu dihelanya kembali agar masuk ke dalam yang lebih jauh.

Kebersihan akal budi akan menjadi kunci utama dalam mencapai kebahagiaan yang sejati dan menimbulkan jati diri yang bermakna, karena dengan bersihnya akal budi akan membawa kepada kesucian jiwa dan ketenteraman hati dalam menjalani hidup. Berikutnya Hamka menjelaskan bahwa, sesungguhnya hati yang tenteram dan pikiran yang hening, memberikan berkas yang nyata untuk kebahagiaan manusia, bahkan itulah bahagia sejati. Bukan harta yang sedikit yang menyebabkan orang susah dan bukan pula dengan harta yang banyak yang menyebabkan orang gembira. Bahkan orang yang

²⁴ Hamka, *Tasauf Modern*, *op.cit.*, h. 139

mempunyai banyak harta sering kali menghadapi bahaya dan sering kali merasa cemas.²⁵

Selanjutnya Hamka membagi kebahagiaan itu kepada dua bagian, yaitu kebahagiaan *majazi* dan kebahagiaan hakiki. Kebahagiaan *majazi* terletak pada pandangan orang yang berlebihan terhadap harta benda. Mereka memandang harta sebagai kemuliaan, kehormatan dan kemegahan, serta jalan untuk mencapai bahagia. Oleh sebab itu mereka berlomba-lomba mengumpulkan harta dan menghalalkan segala cara untuk memperolehnya. Pada hal kebahagiaan yang didasarkan atas kekayaan akan harta benda hanyalah kekayaan yang bersifat sementara dan tidak bertahan lama.²⁶

Dengan demikian kebahagiaan *majazi* itu hanya akan diperoleh oleh orang yang hidupnya tercurah untuk mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya tanpa disertai dengan maksud dan tujuan mencari keridhaan Tuhan. Tujuan hidupnya hanyalah mencari kekayaan materi yang bersifat lahiriyah. Pada hal harta benda hanyalah menjadi jenjang celaka bukan jenjang bahagia, karena tidak ada ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.

Sedangkan kebahagiaan hakiki menurut Hamka terletak pada kebahagiaan jiwa, yaitu mencukupkan apa yang ada. Kebahagiaan hakiki merupakan karunia Allah SWT terhadap orang yang suka membersihkan jiwanya dari segala perbuatan yang dilarang-Nya. Sudi menerima kekayaan yang melimpah dan tidak

²⁵ *Ibid.*, h. 193

²⁶ *Ibid.*, h. 198

kecewa jika jumlahnya berkurang, sebab dia menyadari bahwa kekayaan itu datang dari Allah dan akan kembali kepada-Nya.²⁷ Jika Allah memberikan kekayaan yang melimpah kepada seseorang, akan digunakan pada hal-hal yang menyokong iman, amal dan ibadat, serta untuk membina keteguhan hati menyembah Allah dan berfaedah tidak saja pada diri sendiri tapi juga pada orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami, bahwa Hamka sangat mengutamakan kesucian jiwa, karena sumber kebahagiaan hakiki adalah hati yang bersih, jiwa yang tenang dan tenteram, serta perasaan damai dari segala pengaruh yang bersifat keduniaan. Berkenaan dengan itu, maka menurut Hamka orang tersebut telah mencapai *nafsu muthma'innah*, hatinya senantiasa dipenuhi oleh perasaan ridha Allah SWT. Mereka merasa bahwa kegembiraan sewaktu dalam keadaan susah sama saja dengan kegembiraan mereka sewaktu berada dalam keadaan senang. Kekayaan dan kemiskinan sama saja buat mereka. Begitu juga dengan ketika berada dalam keadaan aman atau dalam keadaan bahaya. Mereka juga tidak bersedih jika kehilangan dan tidak begitu gembira jika mendapat keuntungan, semuanya mereka pulangkan kepada Allah sebagai bukti dari hati mereka yang dipenuhi oleh perasaan ridha kepada-Nya.²⁸ Hal ini merupakan gambaran dari jiwa yang tenteram dan hati yang bersih serta perasaan

²⁷ *Ibid.*, h. 191

²⁸ *Ibid.*, h. 241.

damai. Kesemuanya ini timbul dari jiwa yang tidak terpengaruh oleh godaan yang bersifat lahiriyah.

Hal yang senada dikemukakan oleh Yahya Jaya bahwa orang yang memiliki jiwa yang tenang dan tenteram akan dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.²⁹ Dalam hal ini Yahya Jaya melandasi pendapatnya dengan surat Al-Fajr ayat 27 – 30 bahwa orang yang memiliki jiwa yang tenang dan tenteram itu akan dapat menikmati kebahagiaan lahir dan batin. Orang yang telah sampai ketingkat nafsu *muthma'innah*, akan tenteram pikirannya dan dipimpin perkataannya kepada kebaikan, sehingga pada akhirnya dapat mencapai bahagia yang hakiki.

Namun demikian kebahagiaan hakiki tidak akan terwujud kalau tidak disertai dengan sifat *qana'ah*. *Qana'ah* tidak menghalangi seseorang mengumpulkan dan menyimpan harta sebanyak-banyaknya selama harta itu belum merusak ketenteraman hati. Tidak dapat dimungkiri bahwa dengan adanya harta umat Islam dapat menunaikan ibadah haji dan membayar zakat, menyantuni anak yatim dan fakir miskin membangun tempat ibadah dan sebagainya. Dengan demikian jelaslah bahwa harta adalah kebutuhan hidup yang tidak dapat diabaikan. Akan tetapi, bukanlah mencari harta yang menjadi tujuan utama dalam hidup. Harta itu dicari dan dibelanjakan di jalan yang diridhai Allah SWT.

²⁹ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam : Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Ruhama, 1994), h. 88

Menurut Hamka maksud dari *qana'ah* itu amat luas, sifat *qana'ah* menyuruh orang mempercayai adanya kekuasaan Allah yang Maha Tinggi, sabar dengan ketentuan Allah dan bersyukur jika dipinjami-Nya nikmat. Hamka menambahkan bahwa kenikmatan itu tidak selamanya diperoleh. Oleh sebab itu Allah menyuruh umat-Nya bekerja dan berusaha dengan giat, bukan lantaran minta tambahan dari yang telah ada, akan tetapi hidup mesti berusaha.³⁰ Dengan demikian sifat *qana'ah* tidak menyuruh orang untuk berpangku tangan setelah dapat nikmat dan tidak berputus asa dikala ditimpa musibah. Akan tetapi kita disuruh untuk mencari kekayaan sebanyak-banyaknya, tapi tidak terlepas dari kontrol agama Islam agar mendapat kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Sejalan dengan itu, Hamka dalam konsep bahagianya menyebutkan bahwa, ibarat sebatang pohon, maka urat kebaikan itu ialah ikhlas. Cabang-cabang yang tumbuh dari padanya ialah kemenangan, kejayaan, taufik dan hidayah, serta cinta dan kasih sayang kepada sesama manusia. Begitu pula kesukaan berkorban untuk orang lain. Akhirnya disediakan untuknya surga, yang luasnya seluas langit dan bumi.³¹

Berdasarkan beberapa pemikiran yang telah dikemukakan Hamka tersebut, maka dapat dipahami bahwa konsep bahagia yang dimaksudkan adalah kebahagiaan pada dua alam yang berbeda, yaitu bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Untuk mencapainya melalui beberapa syarat-syarat, terutama kebersihan

³⁰ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, h. 221

³¹ Hamka, *Falsafah Hidup, op.cit.*, h. 339

akal – budi manusia dan diiringi dengan amal-amal saleh. Sehingga dengan cara demikian akan dapat mencapai bahagia yang sejati. Sedangkan sebagai inti dari konsep bahagia itu adalah mencari dan mendapatkan keridhaan Allah SWT. Dalam hal ini kebahagiaan yang diinginkan itu adalah seperti yang dimaksudkan oleh Allah SWT yang terdapat dalam surat Syam yang berbunyi :

قد افلح من زكها (9) وقد خاب من دسها (10).³²

Sungguh berbahagialah orang-orang yang mensucikan dirinya dan sungguh merugilah orang-orang yang mengotori dirinya.

Dengan paparan di atas, semakin jelaslah bahagia sejati itu baru dapat diperoleh atau dirasakan, jika setiap manusia telah melakukan pembersihan akal – budi dalam dirinya dengan melalui berbagai prosedur yang harus dilaluinya, sehingga terasa, bahwa hidup ini menjadi bermakna guna mencapai kesempurnaan pribadi manusia itu sendiri dalam rangka mewujudkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

B. Tangga Bahagia Menurut Hamka

Bahagia merupakan kesenangan dan kenikmatan hidup yang ingin digapai oleh setiap manusia. Oleh karenanya orang terus berlomba-lomba dan berjuang, bahkan tak kenal lelah dan tak peduli malam dan siang untuk memburunya. Beragam upaya yang dilakukan orang guna memperoleh bahagia itu. Dalam hal ini timbul pertanyaan, sejauh mana bahagia dirasakan seseorang dan bagaimana

³² Lihat Q.S. Asy- Syam (11) : 9 - 10

memperolehnya?. Untuk menjawab permasalahan ini setidaknya Hamka telah membagi tingkatan kebahagiaan itu sebanyak lima tangga, sehingga bahagia yang sebenarnya dapat dirasakan oleh manusia.

Tangga bahagia tersebut adalah; *pertama*, sejauh mana kelezatan dirasakan dalam hidup. Hal ini dapat dilihat dari kebutuhan manusia terhadap makanan, karena makanan itu merupakan kemestian hidup yang pertama. Orang yang merasa bahagia di dalam hidup, hampir sama keadaannya dengan orang makan, mereka merasa dan mengakui, bahwa makan itu memang lezat, tetapi tidak mereka perturutkan kehendak nafsunya lebih dari yang mesti.³³ Artinya mereka makan dengan nafsu yang baik, tetapi sebelum sampai kepada kenyang, dia telah berhenti. Dia tidak mengisi perutnya sampai penuh.

Kelezatan makanan yang dimaksudkan Hamka di atas, tentunya adalah makanan yang halal dan baik, yaitu makanan yang didapatkan tersebut bukanlah melalui hasil penipuan, perampokan, korupsi dan lain sebagainya yang sejenis dengan itu, justru harus diperoleh melalui cara-cara yang sah dan dibenarkan oleh agama. Hamka mengatakan, kecurangan-kecurangan, penipuan, mengelabui mata yang bodoh, banyak ataupun sedikit adalah hubungannya dengan perut asal berisi. Maka apabila manusia telah mengatur makan dan minumannya, mencari dari

³³ Hamka, *Tasauf Modern*, *op. cit.*, h. 260

sumber yang halal, bukan dari penipuan, bukan dari apa yang di zaman modern ini dinamai korupsi, maka jiwa akan terpelihara dari pada kekasarannya.³⁴

Hal ini didasarkan Hamka kepada ayat yang berbunyi:

يا ايها الناس كلوا مما في الارض حلا طيبا ولا تتبعوا خطوات
الشيطان إنه لكم عدو مبين³⁵

Wahai manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi ini barang yang halal lagi baik, dan jangan kamu ikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya dia bagi kamu adalah musuh yang sangat nyata.

Selanjutnya Hamka memberikan penjelasan bahwa, kemudian diperingatkan pula pada lanjutan ayat supaya jangan menuruti langkah-langkah yang digariskan oleh setan. Sebab setan adalah musuh yang nyata bagi manusia. Kalau setan mengajak kesatu langkah, pastilah itu langkah membawa kepada kesesatan. Dia akan mengajukan berbagai tipu daya, mengicuh dan asal perut berisi, tidaklah peduli dari mana saja sumbernya. Jiwamu menjadi kasar, dan makanan yang masuk perutmu penambah darah dagingmu dari yang tidak halal dan tidak baik.³⁶

Dengan demikian pada tangga bahagia pertama ini merupakan tangga pada tingkat kebersihan, yaitu terhindar nya manusia dari pola makan yang tidak baik, dalam arti terbebas dari unsur-unsur haram, sehingga konsumsi makanan yang diperoleh untuk pertumbuhan fisiknya benar-benar terjamin 100% halal lagi

³⁴ Hamka, *Tafsir al- Azhar, op.cit.*, Juz. II, h. 64

³⁵ Q.S. Al- Baqarah (2) : 168

³⁶ Hamka, *Tafasir Al-Azhar, Juz II, op.cit.*, h.65

baik yang membawa kelezatan terhadap apa yang dimakan dan diminumnya, karena akan berpengaruh terhadap perkembangan perilaku seseorang.

Tangga yang *kedua*, perasaan hati, salah satu sebab orang miskin dan sunyi dari bahagia, ialah perasaan sendiri, bahwa dia tidak disukai orang. Kalau ada perasaan bahwa orang suka padanya, timbullah kekuatan menghadapi kehidupan dan keberanian. Perasaan inilah yang mendatangkan kebahagiaan.

Kalau tidak diterima orang sedihlah hatinya. Lantaran merasa bahwa orang tidak percaya kepadanya, lalu dia membalas dendamnya kepada masyarakat dengan membuat huru-hara dan melakukan pemberontakan. Dia beranggapan lantaran orang tidak akan memuji kita juga, lebih baik dilepaskan yang tersenak di dalam hati. Inilah yang disebut golongan aktif. Adapun golongan yang pasif, kebanyakan tidak mau mengganggu masyarakat dan tidak peduli kepadanya, tetapi diundurkan dirinya kebelakang. Dalam dirinya tersimpan perasaan kecewa dan pesimis, tidak merasa puas dengan segala yang ada. Lantaran dia meminta supaya orang suka memperhatikan dirinya, pada hal hubungan telah diputuskannya dengan luaran, maka ia tidak pernah merasai ketenteraman.³⁷

Dari uraian di atas, dapat dikatakan bahwa tangga ini berhubungan dengan perasaan hati. Dalam hal ini terdapat dua golongan, yaitu aktif dan pasif. Untuk golongan aktif ini yang dibutuhkannya ialah agar orang selalu suka

³⁷ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, h. 261-262

padanya dan ini pulalah yang dapat dijadikan sebagai kekuatan dalam diri dan hidupnya bergairah, sebaliknya dia tidak akan segan-segan merusak kehidupan orang, apabila tidak disukai orang lagi dalam arti terjadi balas dendam.

Sedangkan golongan pasif berharap agar orang selalu memperhatikannya atau menghormati dan menghargainya, pada hal hubungan dia sudah putus dengan masyarakat. Hal ini dapat digambarkan seperti seorang pejabat, ketika ia menjabat, dipuji dan disegani orang, namun ketika jabatan tersebut sudah lepas dia tidak lagi dihargai, bahkan lebih dari itu tidak ada orang mengurus dan berurusan kepadanya lagi. Orang yang seperti ini kebanyakan akan mengundurkan diri, bahkan dengan sengaja menyendiri supaya dirinya dilupakan orang. Hidupnya tidak lagi merasa tenteram dan bahagia.

Sebagai tangga *ketiga*, ialah rumah tangga. Sejauh manusia hidup, rumah tangga pusat kesenangan dan bahagia, perasaan sebagai ibu dan ayah, itulah yang amat banyak menimbulkan bahagia dalam diri. Kalau orang tidak merasainya, dia tidak akan tahu apa sebab dan apa nama kekurangan itu. Supaya bahagia dirasai, apalagi kalau zaman remaja telah mulai lepas, hendaklah dirasai bahwa ia bukan sendiri di alam ini. Kalau ada hubungannya dengan zaman yang akan datang, yaitu anak dan turunan, maka terbentangleh dihadapannya pengharapan, sebagaimana terbentang di mata Nabi Ibrahim seketika dia mengetahui bahwa anak cucunya akan memenuhi bumi.³⁸

³⁸ *Ibid.*, h. 264-265

Berdasarkan kutipan ini dapat dipahami bahwa tangga bahagia selanjutnya adalah berumah tangga dan berketurunan. Kalau tangga ini tidak diperoleh, orang akan bosan dengan hidup, dan hidup itu terasa hambar sekalipun memiliki kekayaan materi yang berlimpah. Akan tetapi kalau ada hubungan dengan zaman yang akan datang, yaitu anak yang akan mewarisi dan menyambung tali kehidupan, maka pengharapan akan terbentang dihadapannya dan timbul semangat hidup dan inilah yang mendatangkan kebahagiaan. Namun demikian penulis berpendapat bahwa tangga ini tidak mutlak harus dilalui, karena menyangkut kekuasaan dan takdir Allah SWT. Tidak selamanya orang yang tidak dikaruniai keturunan oleh Allah tidak dapat merasakan bahagia. Di sinilah letaknya ridha dan tawakal kepada Allah.

Selanjutnya tangga yang ke *empat* menurut Hamka adalah mata penghidupan (usaha). Banyak mata penghidupan itu memematkan badan dan memayahkan diri. Tetapi tidak dapat dimungkiri bahwa perusahaan yang ada buahnya, walaupun bagaimana payah mengerjakan, membawa bahagia bagi diri. Mata penghidupan itu ialah jalan manusia mencapai kejayaan. Oleh sebab itu kalau orang masih yakin dan percaya di dalam memegang pekerjaan, selama itu pula dia ada harapan akan mencapai bahagia. Menurut Hamka ada dua sebab yang menjadikan usaha itu membawa bahagia, yaitu: kemahiran dan pandai mencari bentuk baru.³⁹ Kesanggupan melakukan inovasi dan kemahiran

³⁹ *Ibid.*, h. 265-266

melakukan pekerjaan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil dari pekerjaan yang dilakukan dan sekaligus menemukan kebahagiaan, sekalipun hasilnya tidak langsung dapat dirasakan saat itu.

Adapun tangga bahagia yang kelima, adalah bahwa mencapai bahagia ialah setelah berjuang. Tiap-tiap manusia perlu berjuang, karena kemenangan yang berhasil itulah kebahagiaan yang sesungguhnya bagi bangsa Barat. Cuma sayangnya pada akhir-akhir ini keberhasilan telah diukur orang dengan materi.⁴⁰ Dengan demikian untuk sampai pada tingkat bahagia juga diperlukan adanya perjuangan yang gigih, karena kebahagiaan itu bukan anugerah Allah yang diberikan secara cuma-cuma kepada makhluk-Nya.

Berdasarkan uraian dari beberapa tangga bahagia seperti yang telah dikemukakan Hamka di atas, dapatlah dipahami bahwa, bahagia tersebut dapat dirasakan atau dinikmati dengan melalui lima tangga bahagia, yaitu makanan, perasaan hati, rumah tangga, mata penghidupan, dan berjuang atau perjuangan. Dalam hal ini jelas bahwa untuk mencapai bahagia haruslah mengalami proses, dengan melalui beberapa tangga bahagia atau dapat juga dijadikan sebagai indikator untuk mencapai hidup bahagia.

C. Faktor-faktor Penyebab dan Perusak Bahagia Menurut Hamka

1. Faktor-faktor Penyebab Timbulnya Bahagia

⁴⁰ *Ibid.*, h. 264

Untuk mewujudkan kebahagiaan pada setiap individu diperlukan penjagaan dan pemeliharaan diri dari segala keburukan pada setiap waktu. Dengan penjagaan dan pemeliharaan diri secara ketat, maka dapatlah dipertahankan diri pada status kesucian. Dalam hal ini yang menjadi penyebab timbulnya bahagia menurut Hamka ada empat macam, yaitu i'tikad, yakin, dan iman serta agama. Untuk lebih terarahnya pembahasan ini akan diuraikan satu persatu.

a. I'tikad

Kalimat ini terambil dari bahasa Arab, yang berasal dari kata *aqada*. Kemudian dipindahkan kepada i'tikad yang berarti ikatan. Jadi kalau manusia sudah beri'tikad berarti hatinya telah terikat dengan suatu kepercayaan atau pendirian. Selain itu i'tikad berarti juga mengikat tepi-tepi barang, atau mengikatkan suatu sudut kepada sudut yang lain. Dengan demikian i'tikad timbul di dalam hati setelah dipikirkan secara mendalam tentang sesuatu, kemudian diperoleh suatu kesimpulan, yang akhirnya menjadi keyakinan yang tidak bisa berubah lagi.⁴¹

Jadi i'tikad itu merupakan hasil dari pemikiran, dan tidak dinamakan i'tikad dari pemikiran yang berdasarkan taklid lantaran hanya turut-

⁴¹ Hamka, *Tasawuf Modern*, *op.cit.*, h. 55

turutan saja. Orang yang mempunyai i'tikad dalam suatu persoalan, akan mengerjakan sesuatu atau meninggalkannya dengan menggunakan pemikirannya terlebih dahulu.

I'tikad itu menurut Hamka merupakan kehendak batin yang timbul dari dalam diri. Jika kehendak ini terhalangi atau mengerjakan sesuatu berlawanan dengan kehendak batin, maka timbullah penyesalan. Artinya perasaan tersebut timbul karena berbuat sesuatu yang didorong oleh kekuatan yang bukan dari kehendak jiwanya, tetapi dari kehendak hawa nafsunya.

Dalam Quran disebutkan, bahwa orang yang mempunyai i'tikad, kalau terlanjur melakukan kesalahan atau menganiaya diri sendiri apabila dia menyadari bahwa perbuatannya itu salah, dia segera minta ampun kepada Allah dan berjanji tidak akan mengulangi lagi kesalahan tersebut.⁴²

Ayat ini menggambarkan bahwa orang yang mempunyai i'tikad, hatinya akan menjadi tenang dan tenteram karena setiap perbuatan salah yang ia lakukan cepat disadarinya dan segera minta ampun kepada Allah SWT. Dengan sendirinya ia akan terhindar dari perbuatan yang tidak sesuai dengan jiwanya. Kalau hal ini sering dilakukan, maka ia akan terbiasa berbuat dan bekerja berdasarkan kepada kehendak jiwanya.

⁴² Lihat Q.S. Ali Imran (3) : 135

Seiring dengan itu, maka bagi orang yang tidak mempunyai i'tikad diungkapkan oleh Hamka laksana *pucuk aru*, dia selalu mengikuti arah angin. Kompas orang tersebut sebagai pedoman hidupnya, telah mengalami kerusakan, sehingga tidak berfungsi lagi. Hal ini mengakibatkan dia tidak pernah lagi mendapat i'tikad yang jernih, karena pikirannya tidak bekerja lagi, atau laksana arloji yang telah pernah rusak. Jalannya tidak sebaik biasanya sekalipun diperbaiki oleh tukang arloji yang profesional. Itulah sebabnya menurut Hamka, kita disuruh lebih banyak menjaga hati dari pada mengobatinya.⁴³

Menurut Hamka, hati adalah sumber kebahagiaan rohani dan jasmani. Oleh sebab itu hati perlu dipelihara dari penyakit yang sangat membahayakan dan mandatkan bahaya terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain. Penyakit hati yang paling berbahaya adalah marah (*qhadab*). Karena dengan marah dapat menimbulkan penyakit hati yang lainnya seperti benci (*haqad*) dan dengki (*hasad*)⁴⁴.

Seseorang yang sedang marah akan mudah dipengaruhi oleh setan, dengan sendirinya akan mudah melakukan perbuatan tercela. Untuk menghindarkan seseorang agar tidak melakukan perbuatan tersebut sebagaimana ditunjukkan oleh Rasulullah SAW adalah dapat mengendalikan marah. Penyakit marah itu

⁴³ Hamka, *Tasauf Modern, op. cit.*, h. 59

⁴⁴ Hamka, *Akhlaqul Karimah, op.cit.*, h. 74 - 75

menurut Hamka tidak selamanya buruk, akan tetapi ada yang terpuji, yang tercela, dan yang terlarang.⁴⁵

Marah yang terpuji hanya ada dalam dua perkara saja, yaitu marah dalam mempertahankan kehormatan dan mempertahankan agama. Untuk hal yang dua ini dianjurkan untuk bersikap marah apabila ketenteramannya diganggu atau dihina orang. Adapun marah yang tercela adalah kemarahan pada perkara yang masih bisa dimaafkan. Dalam hal ini Hamka mencontohkan kepada seorang pembantu yang memecahkan piring. Sedangkan marah yang terlarang adalah marah yang terbit dari sifat takabur, congkak dan sombong, serta dengki. Kadang-kadang kemarahan ini hanya untuk kepentingan diri sendiri, bukan untuk orang banyak dan agama. Untuk meredam dan menghindarkan diri dari sifat-sifat marah yang seperti ini, diperlukan adanya sifat pemaaf dan banyak menahan diri, serta menyadari bahwa marah seperti ini dipengaruhi oleh setan.

Dengan demikian dapat dibedakan antara orang punya i'tikad dengan yang tidak punya. Orang yang tidak punya i'tikad, hidupnya tidak bernilai, karena kompas yang dijadikan sebagai pedoman hidupnya telah rusak dan jarumnya tidak dapat menunjukkan arah yang tepat, jiwanya telah dimakan karat. Sedangkan orang yang punya i'tikad, berbuat sesuatu dengan pertimbangan akal. Jadi dia berbuat selalu dituntun oleh pemikirannya yang jernih. Kalau

⁴⁵ Hamka, *Tasawuf Modern, op.cit.*, h. 154

²⁷ *Ibid.*

dia terlanjur berbuat kesalahan, dengan segera disadarinya dan segera pula minta ampun kepada Allah. Oleh karena itu i'tikat sangat diperlukan untuk menjaga kebersihan hati sehingga dapat berbuat dan bersikap sesuai dengan kehendak jiwa.

b. Yakin

Dalam bahasa sehari-sehari kata yakin diartikan dengan nyata dan terang lawannya adalah syak atau ragu-ragu. Maka untuk menghilangkan ragu-ragu itu dibutuhkan dalil atau alasan yang cukup kuat. Yakin itu datangnya setelah memperoleh bukti-bukti yang nyata, melalui penyelidikan dan kadang-kadang tidak perlu lagi penyelidikan, karena alasan itu sudah sangat terang seperti hari telah siang, cepat orang meyakininya. Hamka menambahkan bahwa cara seseorang mencapai dalil berbeda di antara manusia.⁴⁶ Dengan demikian bisa jadi suatu perkara yang diyakini seseorang belum tentu diyakini oleh orang lain. Sebab orang yang belum meyakini itu bisa jadi karena belum mendapatkan dalil tentang itu. Dalam hal ini Hamka memperkuat pendapatnya dengan firman Allah yang berbunyi:

واعبد ربك حتى يأتيك اليقين.⁴⁷

Dan sembahlah Tuhanmu, sehingga datang kepadamu keyakinan.

⁴⁶ *Ibid.*, h. 57

⁴⁷ Lihat Q.S. Al-Hijr (15) : 99

Dalam perkara ini Hamka sepakat dengan mufasir yang menafsirkan ayat tersebut dengan “sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu mati”. Karena menurut Hamka, kematian itu memang sudah diyakini oleh setiap manusia.⁴⁸ Oleh sebab itu jangan berhenti menyembah Allah baik dengan melakukan shalat maupun dengan zikir. Dengan demikian mengingat Allah kapan dan di mana saja berada sampai ajal datang menjemput.

Selanjutnya Hamka menyebutkan bahwa yakin itu merupakan sifat ilmu yang ketiga sesudah *ma'rifat* (tahu), dan *dirayat* (dialami). Di samping itu yakin terbagi pula kepada tiga, yaitu *ilmul yaqin*, *haqqul yaqin*, *ainul yaqin*. *Ilmul yaqin* artinya pendapat yang lahir setelah memperoleh data yang cukup. Dari data yang cukup itu, lalu dicobakan, maka timbullah *haqqul yaqin*. Setelah memperoleh *haqqul yaqin* naik ketinggian yang paling tinggi, yaitu *ainul yaqin* apabila dapat menyaksikannya sendiri. Sebagai contoh tentang pembagian keyakinan ini, Hamka menyatakan bahwa negeri Mekkah itu ada melalui *khobar mutawatir*, bernama *ilmul yakin*. Lalu orang tersebut pergi ke Mekkah, dan kelihatanlah oleh matanya Ka'bah, maka ini disebut *haqqul yakin*. Setelah sampai di Mekkah, dia melakukan *thawaf*, maka ketika itu timbullah *ainul yaqin*. Untuk sampai kepada *ilmul yaqin* dipergunakan 10 pintu, lima pintu di antaranya bersifat lahir, yaitu pendengaran, penglihatan,

⁴⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, *op.cit.*, Juz XIII - XIV, h. 211

penciuman, pengecapan dan perasaan kulit. Lima pintu lain bersifat batin, yaitu akal, pikiran, kehendak, angan-angan, dan nafsu.⁴⁹

Kesepuluh pintu yang bersifat lahir dan batin itu selalu tertuang dalam usaha menimbulkan keyakinan. Hamka mencontohkan pada kopi susu, bagaimanapun orang sakit mengatakan kopi susu itu pahit rasanya, akan tetapi akal tidak mau menerima, padahal orang sakit itu sudah merasakan dengan lidahnya bahwa kopi-susu itu memang pahit. Dari pertarungan itu lahirlah suatu keyakinan yang tertanam dalam hati sanubari, sehingga yang keluar adalah yang berdasarkan keyakinan. Keyakinan itu diumpamakan oleh Hamka bagaikan sebatang pohon besar yang uratnya tertancap dalam hati sanubari, dahannya ialah amal dan buahnya adalah ganjaran.⁵⁰ Oleh sebab itu keyakinan yang tumbuh dalam dada itu hendaklah diikuti dengan amal kerja dan usaha. Sebab keyakinan yang tidak diikuti dengan amal tidak akan berguna dalam hidup.

Berdasarkan uraian di atas, maka terlihat adanya perbedaan antara i'tikad dengan yakin. I'tikad hanya berupa kesimpulan dari pendapat pikiran, sedangkan yakin lebih dari pada i'tikad, karena untuk sampai pada tingkat yakin setelah melalui proses penyelidikan. Boleh dikatakan i'tikad tingkat pertama, sedangkan yakin (keyakinan) tingkat kedua. Oleh sebab itu menurut Hamka, setiap keyakinan itu merupakan i'tikad dan setiap i'tikad belum tentu

⁴⁹ Hamka, *Tasawuf Modern, op.cit.*, h. 58.

⁵⁰ *Ibid.*, h. 59

menjadi suatu keyakinan.⁵¹ Dengan demikian, sebagai seorang manusia bukan saja memiliki i'tikad, tetapi juga memiliki keyakinan.

Jika agama Islam merupakan suatu i'tikad, maka ajarannya dilaksanakan dan larangannya dijauhi semaksimal mungkin. Sebab itu agama Islam tidak saja merupakan suatu i'tikad, tetapi juga suatu keyakinan. Hal ini akan membawa kepada kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat kelak.

c. Iman

Dalam memberikan penjelasan tentang pengertian iman, Hamka mengutip pendapat salah seorang ahli pikir Islam, tapi dia tidak menyebutkan namanya. Sebagaimana kutipan tersebut, iman itu adalah perkataan dan perbuatan (*qaulun wa'amalun*), artinya perkataan hati dengan lidah dan perbuatan hati dengan anggota tubuh.⁵² Hamka mendasarkan pendapat tersebut kepada firman Allah dalam Quran yang berbunyi:

انما المؤمنون الذين امنوا بالله ورسوله ثم لم يرتابوا وجاهدوا
باموالهم وانفسهم فى سبيل الله او لئك هم الصادقين.⁵³

Sesungguhnya orang-orang mukmin sejati adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu, dan mereka berjihad dengan harta dan jiwa mereka di jalan Allah. Itulah orang-orang yang benar pengakuannya.

Di samping itu Hamka juga mendasarkannya pada firman Allah yang berbunyi:

⁵¹ *Ibid.*

⁵² *Ibid.*

⁵³ Lihat Q.S. Al-Hujarat (49) : 15

انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا بليت عليهم آياته
 زادتهم ايمانا وعلى ربهم يتوكلون (٢) الذين يقيمون الصلاة ومما
 رزقناهم ينفقون (٣) اولئك هم المؤمنون حقا.... (٤).⁵⁴

Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hati mereka dan apabila dibacakan ayat-ayat Allah, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal. yaitu orang-orang yang mendirikan shalat dan menafkahkan sebagian dari yang Kami berikan kepada mereka. Itulah mukmin sejati.

Selanjutnya Hamka juga mendasarkan pada Sabda Nabi SAW yang berbunyi:

الإيمان بضع وستون شعبة أعلاها قول لا إله إلا الله و أدناها
 إمطة الأذى عن الطريق (رواه البخاري و مسلم).⁵⁵

Iman itu lebih dari enam puluh ranting, yang paling tinggi ialah kalimat “Lailaha illallah”, dan paling rendah adalah membuang duri dari tengah jalan. (H.R. Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan ayat-ayat dan hadits di atas dapat dipahami bahwa pengertian iman itu menurut Hamka lebih umum sifatnya, dan sudah termasuk di dalamnya pengertian Islam. Jadi setiap orang yang beriman itu adalah dia Islam, akan tetapi setiap orang Islam belum tentu dia beriman. Selanjutnya Hamka menyebutkan bahwa Islam itu adalah bebas dari keimanan yang telah tertanam dalam hati. Hal ini sesuai dengan pernyataan

⁵⁴ Lihat Q.S. Al-Anfal (8) : 2 - 4

⁵⁵ Muhammad Fu'ad Abd. Al-Baqi, *Al- Lu'lu wa al- Marjan*, Penerjemah; Salim Bahreisy, (Surabaya: Bina Ilmu, 1996), cet. Ke-3, h. 15

dalam Quran yang selalu menggandengkan kata iman dengan amal saleh.

Amal saleh itulah menurut Hamka yang disebut Islam.⁵⁶

Menurut Hamka iman itu dapat bertambah derajatnya dan dapat pula berkurang dan bahkan dapat pula hilang dari dalam hati.⁵⁷ Untuk kesempurnaan iman itu, harus dengan tiga syarat: *pertama*, *ditasdiqkan* (dibenarkan dengan hati), *kedua* diikrarkan (diucapkan dengan lidah), dan *ketiga* diturut atau diikuti dengan amalan. Jika kurang salah satu dari tiga syarat tersebut maka imannya tidak sempurna. Sebab menurut Hamka seseorang yang mengerjakan suatu amalan, sedangkan hatinya tidak percaya, maka dia menjadi *munafik*. Jika lidahnya saja yang mengaku, hati dan perbuatannya tidak, maka jatuhlah dia menjadi *kafir juhud*. Hamka menambahkan, jika seseorang mengerjakan sesuatu, dan diakui pula oleh lidahnya tetapi tidak mengetahui cara pelaksanaannya, maka imannya dapat jatuh kepada kesalahan.⁵⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa iman menurut Hamka adalah iman yang benar, yakni yang diakui oleh hati, diucapkan oleh lidah dan dikerjakan dengan anggota, serta dikuatkan dengan ilmu. Jika semua syarat tersebut sudah dimiliki, maka dapat dikatakan iman seseorang telah sempurna. Jadi iman dalam pengertian ini ialah iman yang diiringi

⁵⁶ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, h. 61

⁵⁷ Dalam hal ini Hamka mengambil alasannya dalam Quran di antaranya lihat Q.S. al-Fath (48): 4, *al-Mudatsir* : 31, al- *Munafiqun* (63) : 3, dan an- *Nisa'* (4) : 137

⁵⁸ Hamka, *Tasauf Modern, op.cit.*, h. 68-69

dengan amal saleh, sehingga melahirkan perasaan cinta, baik cinta sesama makhluk maupun dengan Khalik.

Puncak segala cinta itu adalah kepada Allah SWT, akan tetapi supaya hubungan mesra antara manusia sebagai makhluk dan Allah sebagai Khalik, maka Allah mengutus Rasul-Nya Muhammad SAW sebagai penunjuk jalan. Dalam hal ini menurut Hamka setumpahnya cinta kepada Allah dan Rasul itu bukan berarti benci kepada yang lain. Bahkan seluruh alam inipun dicintai dalam rangka cinta kepada Allah dan Rasul itu.⁵⁹ Jadi dalam cinta kepada Allah dan Rasul itu tidak terlepas dari mencintai seluruh alam ini termasuk mencintai tanah air. Sebab itu maka seseorang yang mencintai Allah dan Rasul ingin sekali agar tanah airnya pada khususnya dan dunia ini pada umumnya menjadi tempat berbuat baik dan menjauhi apa yang dilarang. Keterangan ini didasari oleh Firman Allah dalam surat Ali Imran ayat 110. Dalam ayat ini dinyatakan bahwa *amar ma'ruf, nahyi mungkar* itu adalah akibat iman kepada Allah. Dengan demikian apa yang diharapkan manusia dalam hidup berupa ketenteraman dan kebahagiaan akan terwujud. Keterangan ini didasari oleh firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 sebagaimana yang telah dikutip pada bab sebelumnya. Dalam ayat ini dijelaskan tentang pengertian iman. Iman menurut Hamka adalah penyebab ingat kepada Allah. Dengan iman hati akan mempunyai pusat atau tujuan

⁵⁹ Hamka, *Renungan Tasauf*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, Cet. Ke- 2, 1995), h.44

ingatan. Senantiasa ingat kepada Allah menimbulkan ketenteraman dan menghilangkan segala macam kegelisahan seperti pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketenteraman hati merupakan dasar dari kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Sedangkan ragu dan gelisah merupakan dasar dari segala penyakit. Orang lain akan kesulitan menolong seseorang yang meracuni hatinya sendiri dengan kegelisahan. Oleh sebab itu kalau hati telah digerogeti oleh penyakit dan tidak segera diobati dengan iman, maka celakalah yang akan menimpa. Hati yang telah sakit akan bertambah sakit, dan puncak segala penyakit hati adalah kufur akan nikmat Allah.⁶⁰

d. Agama

Kata agama biasanya diambilkan dari kata *ad-din* yang berarti menyembah, manundukkan diri atau memuja. Di samping itu menurut ahli bahasa kata agama terambil dari bahasa Arab yaitu *iqamah* yang berarti pendirian. Selain itu ada yang mengatakan agama terambil dari bahasa Sanskerta yang berarti tidak kacau.⁶¹ Dengan demikian agama menurut Hamka adalah buah atau hasil kepercayaan dalam hati berupa ibadat. Ibadat itu terbit lantaran adanya i'tikad dan iman. Oleh sebab itu bertambah kuat iman, akan bertambah teguh agama dan bertambah tinggi keyakinan serta bertambah bersih ibadat. Maka agama yang dimaksud Hamka adalah agama Islam.

⁶⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, *op. cit.*, Juz XIII, h. 91

⁶¹ Hamka, *Tasauf Modern*, *op. cit.*, h.74

Hamka menambahkan, seseorang yang menggunakan agama karena pusaka, turunan atau segan kepada guru atau dalam istilah sekarangnya adalah Islam KTP, maka segala amalannya akan mudah luntur, karena sendinya tidak kuat. Hal ini akan mengakibatkan bila tempat segan, takut, atau bila guru tidak ada lagi berhentilah pekerjaan agamanya itu.⁶² Berdasarkan uraian tersebut terlihat adanya keterkaitan antara iman dan agama. Iman itu sudah terpatери dalam hati dan agama adalah sebagai aplikasi dari iman. Jadi tidak ada agama tanpa adanya iman, sedangkan iman itu bisa ada sekalipun agama tidak ada.

Iman itu merupakan sumber kekuatan, dialah yang menyebabkan hidup mempunyai maksud dan tujuan. Untuk mencapai maksud dan tujuan itu diperlukan adanya agama yang akan memberikan arahan sehingga manusia terjauh dari perbuatan keji dan mungkar. Agamalah yang menjadi sebab bahagia baik diri maupun masyarakat, dan agama pula yang menegakkan pergaulan hidup berdasarkan perdamaian dan kecintaan. Dalam hal ini adalah agama yang tidak tercampur dengan khurafat dan bid'ah dan inilah yang dapat mengantarkan manusia untuk mencapai bahagia yang sejati. Dari beberapa uraian di atas, jelaslah bahwa menurut pemikiran Hamka, seseorang yang memiliki i'tikad, yakin, iman dan agama akan memudahkan seseorang untuk mewujudkan kebahagiaan. Dan gabungan dari keempat

⁶² *Ibid.*, h. 75

faktor itulah yang menjadi penyebab diraihkan kebahagiaan yang sejati, yaitu kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

2. Faktor-faktor Perusak Bahagia

Setelah membicarakan faktor-faktor penyebab bahagia menurut Hamka, lalu dilanjutkan dengan faktor-faktor penghambat bahagia. Yang dimaksudkan dalam pembahasan ini adalah sebab-sebab timbulnya celaka, karena celaka itu merupakan lawan dari bahagia. Adapun faktor-faktor tersebut adalah; *pertama*, pendapat akal yang salah, *kedua*, timbulnya rasa benci, dan yang *ketiga*, karena mengundurkan diri.⁶³ Untuk lebih tearahnya pembahasan ini, maka diuraikan satu persatu.

a. Pendapat akal yang salah

Manusia sering terpengaruh oleh pemikirannya sendiri, sehingga dia berbuat seseuai dengan alur pikirnya itu. Jadi apa yang dianggap baik menurut pikirannya, itulah yang diperbuatnya. Akan tetapi akal pikiran itu sering tersalah dalam memberikan penilaian terhadap baik dan buruk, sehingga bahagia yang di dambakan setiap manusia hanya berupa impian saja. Di samping itu akal sering pula salah memilih jalan untuk mencapainya, akibatnya celaka yang didapat.

Menurut pandangan Hamka akal seseorang sering salah dalam merumuskan bahagia, sehingga banyak orang yang memperoleh bahagia

⁶³ *Ibid.*, h. 286

semu, yang hanya dirasakan sementara saja atau salah memilih jalan menuju ke sana. Mereka sangka bahagia sejati adalah dengan satu bentuk yang tertentu saja, sehingga pikirannya tertuju pada bentuk yang tertentu itu. Segala halangan dan rintangan ditempuhnya tanpa memperdulikan bahaya apa pun. Setelah perjalanannya sudah sangat jauh, tetapi bahagia yang didambakan tidak ditemukan juga, barulah disadarinya bahwa bahagia yang dikejanya itu hanyalah bayang-bayang saja. Ketika itu timbullah penyesalan dan putus asa, sebab bukan bahagia yang didapat, tetapi celaka dan kepedihan yang diperoleh.⁶⁴

Berdasarkan kutipan tersebut terlihat bahwa bahagia itu ada di dalam ketenangan dan ketenteraman batin. Untuk memperolehnya tidak perlu dikejar dan dicari di luar diri melalui materi, karena bahagia yang ada di luar diri itu adalah bahagia semu dan hanya bersifat sementara.

Seiring dengan itu Hamka menambahkan bahwa dalam memilih jalan menuju bahagia itu ada orang yang sudah berpikir lama dalam memilih jalan mana yang harus dilaluinya. Akan tetapi, banyak pula yang salah memilih jalan sampai dua atau tiga kali. Oleh sebab itu mereka putus asa dan menganggap bahwa jalan untuk mencapai bahagia itu terlalu sulit dan sukar untuk mencapainya. Kadang-kadang setelah ditemukan dan diketahui jalannya, tetapi perjalanan itu terlalu jauh dan dia berputus asa

⁶⁴ *Ibid.*

lagi. Dia memutuskan saja sebelum berjalan bahwa langkah ke sana amat berbahaya dan banyak menelan korban serta sukar sampai keujungnya. Ini pun telah menuai celaka sebelum berangkat menuju bahagia.⁶⁵

Kesalahan akal ini disebabkan oleh perasaan putus asa bahwa bahagia itu sulit diraih dan sukar jalan untuk menempuhnya. Inilah pangkal celaka seseorang dan penghambat menuju jalan bahagia. Perasaan ini menghilangkan semangat hidup dan menyerah kepada takdir serta menerima saja apa yang akan terjadi sebelum berusaha. Kesalahan inilah yang menyebabkan sulit mencapai bahagia.

Dalam hal ini Hamka berpandangan, sekalipun manusia disuruh berpikir sebelum bekerja, tetapi pikiran itu bukanlah untuk melemahkan hati dan menyesatkan jalan. Faktor inilah yang merupakan salah satu sebab kemunduran. Sebagaimana juga kepercayaan sebagian orang kepada takdir. Hal ini menyebabkan lemah hatinya, kendor semanyatnya dan buruk sangkanya kepada Tuhan, sehingga kian lama kian karam dan kian jauh dari bahagia. Oleh sebab itu Hamka menyarankan agar menimbang suatu perkara dengan menggunakan timbangan akal yang betul dan hendaklah percaya bahwa celaka itu bukan dari luar diri, tetapi dari dalam. Dengan demikian celaka itu terhindar sedikit demi sedikit.⁶⁶

Berdasarkan kutipan tersebut kelihatan bahwa akal itu perlu bimbingan

⁶⁵ *Ibid.*, h. 287

⁶⁶ *Ibid.*, h. 288

dan arahan sehinggalah ketenangan dan ketenteraman hati dapat dicapai di dalam kehidupan.

b. Timbulnya rasa benci

Segala sesuatu yang ada di alam ini ada baik dan buruknya. Sesuatu yang dianggap baik oleh seseorang belum tentu baik bagi orang lain, begitu pula sebaliknya sesuatu yang dipandang buruk oleh seseorang belum tentu pula buruk bagi orang lain. Hal ini disebabkan adanya perasaan benci dan cinta. Jika perasaan baik dan buruk itu dipandang dengan mata kebencian maka tidak ada di alam ini sesuatu yang baik, tetapi jika persoalan itu dipandang dengan mata cinta, maka sesuatu yang buruk itu dapat dijadikan pelajaran untuk memperbaiki dirinya.

Menurut pemikiran Hamka manusia sebagai ciptaan Allah tidak ada yang sempurna, yang sempurna itu hanyalah Sang Pencipta. Manusia dan alam sebagai makhluk, tentu memiliki sisi kelemahan. Maka sekiranya alam atau manusia itu dinilai dari segi kelemahannya atau dengan perasaan benci, tentu tidak ada makhluk itu yang tidak tercela. Bagi sipembenci semuanya bercacat. Pada hal setiap makhluk itu juga memiliki sisi kebaikan di samping sisi keburukan.⁶⁷

Berdasarkan pandangan Hamka tersebut dapat dilihat bahwa kebencian dapat mendatangkan penyakit dan menghambat diperolehnya

⁶⁷ *Ibid.*

kebahagiaan. Orang yang diselimuti pereraan benci akan menilai setiap sesuatu mempunyai keburukan, apalagi penilaian itu ditujukan pada sesuatu yang dibenci baik pada orang maupun pada benda.

Dalam hal ini Hamka mencontohkan pada mata hari yang membawa terang dan dapat memberikan kehidupan di siang hari. Akan tetapi sipembenci mencela matahari itu lantaran panasnya. Demikian juga dengan cahaya bulan di malam hari yang begitu indah dan nyaman, namun sipembenci mengatakan bahwa bulan itu tidak tetap memberi cahaya, kadang-kadang kurang. Oleh sebab itu sipembenci tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidup dan mudah dihinggapi penyakit jiwa. Setiap kali dia menilai sesuatu ada saja celanya, apalagi penilaian itu ditujukan pada orang yang dibencinya.⁶⁸

Senada dengan pendapat tersebut disebutkan bahwa kebencian merupakan hal yang dapat menghalangi manusia mendapatkan kebahagiaan yang hakiki. Bahkan sesungguhnya kebencian itu bertentangan dengan kebahagiaan itu sendiri. Dia laksana virus yang dapat membunuh sifat-sifat mulia yang dimiliki manusia.⁶⁹

Dengan demikian Hamka menganjurkan agar menilai setiap makhluk Allah dengan rasa cinta dan kasih sayang. Kalau rasa cinta lebih diutamakan, maka cela yang ditemui tidak lagi dipedulikan. Jika

⁶⁸ *Ibid.*

⁶⁹ Naser al-Omar, *Jalan Menuju Kebahagiaan*, penerjemah; Ahmad S. Budiman, (Jakarta: Wadi Press, 2005) h. 66

dipedulikan juga, bukan dihina dan direndahkan, tetapi diusahakan memperbaikinya, di samping itu menyadari bahwa di dalam dirinya juga terdapat kekurangan.⁷⁰

Di sini terlihat bahwa keinginan Hamka adalah terjalinnya persahabatan antar sesama manusia dalam mengharungi kehidupan di dunia. Untuk itu diperlukan adanya rasa kasih sayang dan saling menghargai antara sesama manusia.

c. Mengundurkan diri (Pesimis)

Faktor lain yang dapat juga menjadi perusak bahagia adalah rasa pesimis yang ada dalam diri. Pesimis itu menurut Hamka berarti hilangnya kepercayaan kepada alam dan kehidupan, karena dianggap tidak memberikan harapan yang baik. Keindahan dan kesempurnaan itu hanya ada dalam cita-cita, tetapi tidak dijumpai di alam nyata. Orang yang pesimistis beranggapan bahwa selama hawa nafsu dan setan masih ada, jangan harap akan memperoleh kesuksesan sekalipun umur habis untuk mengurus dunia. Pada hal menurut Hamka nafsu dan setan itu tidak dapat dibunuh, karena dia ada dalam kehidupan manusia itu sendiri.⁷¹

Dengan demikian seseorang yang dihinggapi perasaan pesimis akan membawa seseorang kepada kehidupan yang suram, tak ada semangat

⁷⁰ Hamka, *Tasawuf Modern*, *loc.cit.*

⁷¹ *Ibid.*, h. 291

hidup dan frustrasi dalam menjalani kehidupan di dunia. Hal ini mengakibatkan timbulnya celaka dan sekaligus merusak bahagia.

Untuk mengatasi timbulnya hal tersebut, maka faktor agama sangat dibutuhkan agar perasaan pesimis itu dapat berubah menjadi optimis. Di sinilah manfaat beragama bagi orang beriman, yakni adanya keyakinan akan adanya Allah dan hari kemudian. Dunia ini hanyalah khayal dan tipu daya. Orang beriman akan selalu berbuat baik karena mereka yakin akan ganjaran kebaikan itu nanti di akhirat. Dia percaya ada yang lebih sempurna, lebih mulia dan lebih indah. Sebab itu kata Hamka ambillah dunia sebagai tempat menanam dan tempat memanennya adalah di akhirat. Bersihkanlah pendirian pribadi, karena dia adalah cahaya yang tidak akan pernah padam sejak hidup di dunia sampai kepada hidup nanti.⁷²

Berdasarkan keterangan tersebut jelaslah bahwa tanpa agama perasaan pesimis dapat menghambat tercapainya kebahagiaan seseorang. Pesimisme tidak berbeda dengan penderitaan dan kesulitan. Perasaan tersebut menghasilkan sikap ketidakberdayaan dan perasaan tertekan. Seseorang yang bersikap pesimis, karena kecenderungannya untuk menyerah kepada keadaan, akan lebih sering mengalami kesulitan akibat rasa pesimis dari pada kesulitan yang ditimbulkan oleh sebuah dilema.

⁷² *Ibid.*, h. 293

D. Relevansi Konsep Bahagia Hamka dengan Kesehatan Mental

Pada pembahasan sebelumnya telah dipaparkan pandangan Hamka tentang bahagia. Bahagia itu menurut Hamka berada di dalam jiwa manusia yang tenang dan tenteram. Ia merupakan kurnia Allah SWT terhadap hamba-Nya dan untuk mencapainya dilakukan dengan pensucian jiwa. Akan tetapi pensucian jiwa yang dimaksudkan dalam pemirsa Hamka adalah kesungguhan manusia dalam mengendalikan hawa nafsunya, tidak terpengaruh oleh harta benda dan pangkat serta kedudukan dan tidak pula oleh taklid. Dengan demikian bahagia dalam konsep Hamka ada dua, yaitu bahagia hakiki dan *majazi*. Bahagia hakiki merupakan kurnia Allah terhadap orang yang suka membersihkan hati/ jiwa dari segala tingkah laku yang tidak diridhai Allah SWT. Sedangkan bahagia *majazi* adalah bahagia yang bersumber dari keyakinan materi dan tidak bertahan lama.

Menyangkut persoalan tentang bahagia *majazi*, ditegaskan oleh Hamka, bahwa harta sering membawa orang kepada kesombongan yang menyebabkannya semakin dekat kepada kesengsaraan batin. Orang lain yang memandangnya tampak senang dan bahagia, sedangkan di dalam batinnya resah dan gelisah. Dia disibukkan oleh hartanya, sehingga hartalah yang menguasainya, maka lahirlah manusia yang diperbudak harta. Si fakir diperbudak oleh si kaya, sedang si kaya diperbudak oleh hartanya.. Hal ini mengakibatkan tertutupnya hati

dalam mencapai kebenaran, tertutup langkah menuju gerbang kesucian. Orang tidak lagi mencari yang hak, tetapi hanya mencari harta.⁷³

Dalam bahagia *majazi* ini posisi harta diletakkan pada tempat yang melebihi nilai yang sebenarnya. Harta dipandang sebagai kemuliaan, kehormatan dan kemegahan. Bahkan tanpa disadari hartalah yang dinomorsatukan dalam perjuangan hidup, sehingga menghalalkan segala macam cara. Bahagia yang dicari itu telah tercampur dengan memburu harta. Suasana ini digambarkan Hamka sebagai usaha yang tidak membawa hasil dan merupakan pangkal kerusakan budi manusia serta merajalelanya kejahatan dan kemungkarannya. Berlomba-lomba memburu harta dan kesenangan, tetapi kesusahan yang didapatnya. Tenaga sia-sia, umur habis, pikiran tumpul yang didapat hanya dedaknya.⁷⁴ Jadi kebahagiaan *majazi* adalah kekayaan yang bersifat lahiriah, tetapi miskin secara batiniah. Tidak ada ketenangan dan ketenteraman batin padanya. Hidupnya dipengaruhi oleh hal-hal yang bersifat materi.

Sedangkan bahagia hakiki sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya menurut Hamka identik dengan *qana'ah*. Karena yang dituntut oleh *qana'ah* itu adalah ketenteraman dan ketenteraman yang menciptakan bahagia itu. Jadi tidak akan ada bahagia kalau tidak ada *qana'ah*. Orang yang mempunyai sifat *qana'ah* menurut Hamka sekaligus telah memiliki lima unsur yaitu:

1. Menerima dengan rela akan apa yang ada

⁷³ Hamka, *Tasawuf Modern*, *op. cit.*, h. 195

⁷⁴ *Ibid.*, h. 198 - 199

2. Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan diiringi dengan usaha
3. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan
4. Bertawakal kepada Tuhan
5. Tidak tertarik oleh tipu daya dunia.⁷⁵

Berdasarkan unsur-unsur tersebut kelihatan bahwa Hamka sangat mengutamakan kesucian jiwa dalam masalah *qana'ah*. Hal ini disebabkan karena sumber kebahagiaan hakiki itu ialah hati yang bersih, jiwa yang tenang dan perasaan yang damai. Orang yang bersifat *qana'ah*, akan terhindar dari segala pengaruh yang bersifat keduniawian, sehingga manusia tersebut sampai kepada nafsu yang *muthma'innah*, yaitu gambaran mental atau keadaan jiwa yang memiliki kebahagiaan. Untuk menanamkan sifat *qana'ah* dalam batin agar tercapai nafsu *muthma'innah* menurut Hamka hanya ada satu jalan, yaitu agama. Jika agama dipahami dan diamalkan secara benar dapat membawa seseorang kepada kebahagiaan.

Sebagaimana uraian yang terdahulu dalam bagian faktor-faktor penyebab bahagia, sudah disebutkan bahwa agama sangat erat kaitannya dengan tiga unsur, yaitu i'tikad, yakin dan iman. Bahkan tinggi rendahnya kualitas agama seseorang sangat ditentukan oleh tinggi rendahnya tiga unsur tersebut. Jadi Hamka menyebutkan bahwa hubungan yang erat antara yang lahir dengan yang batin itulah sebagai agama yang benar dan mendatangkan kehidupan yang bahagia. Dalam hal ini menurut Hamka hubungan yang tidak terpisahkan antara

⁷⁵ *Ibid.*, h. 219

kepercayaan dan pengabdian, di antara aqidah dan ibadah, dan antara pengakuan hati dan perbuatan anggota tubuh, itulah agama yang sewajarnya dan itulah yang disebut dengan agama Islam.⁷⁶

Sehubungan dengan pernyataan tersebut faktor agama sangat besar peranannya dalam kehidupan karena dapat membawa kepada kebahagiaan dunia dan akhirat. Tanpa adanya agama tidak ada yang dapat menuntun hidup manusia untuk melakukan perbuatan baik dan meninggalkan perbuatan buruk. Agama menurut Hamka merupakan hasil dari keimanan yang sudah tertanam dalam hati berupa ibadat kepada Allah. Oleh sebab itu agamalah yang menjadi penyebab seseorang menemukan bahagia, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat, dan dengan agama pula dapat ditegakkan pergaulan hidup berdasarkan perdamaian dan ketenteraman.

Ada sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim tentang pengertian Islam, iman dan ihsan sebagai berikut:

عن ابي هريرة قال كان النبي صلى الله عليه وسلم بارزا يوما للناس فاتاه رجل فقال ما الايمان قال الايمان أن تؤمن بالله وملائكته وبلقائه ورسله وتؤمن بالبعث. قال ما لإسلام قال الإسلام أن تعبد الله ولا تشرك به وتقيم الصلاة وتؤدى الزكاة المفروضة وتصوم رمضان قال ما الإحسان قال ان تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك.⁷⁷

⁷⁶ *Ibid.*, h. 61

⁷⁷ Imām al-Bukhārī, *Shahīh al-Bukhārī*, (Semarang: Usaha Keluarga, 1981), Juz I, h. 18

Dalam hadits tersebut dinyatakan bahwa Islam adalah engkau ucapkan bahwa tidak ada Tuhan melainkan Allah dan Muhammad pesuruh-Nya, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, puasa bulan Ramadhan, dan naik haji bila sanggup. Dalam kehidupan sehari-hari pemakaian pengertian Islam itu terkandung dalam rukun Islam, sedangkan pengertian iman terkandung pula dalam rumun iman. Pengertian ihsan adalah bahwa engkau beribadat kepada Allah seolah-olah engkau melihat Allah, sekalipun engkau tidak melihat-Nya, engkau yakin bahwa Dia tetap melihat engkau. Berdasarkan hadits tersebut nyatalah bahwa segala amalan itu uratnya ialah iman dan pohonnya adalah Islam sedangkan pupuknya adalah ihsan. Oleh sebab itu kalau seorang beramal sedangkan hatinya belum ada keyakinan, maka amal tersebut tidak diterima oleh Allah sekalipun dia rajin shalat dan bersedekah. Dalam hubungannya dengan bahagia dapat dikatakan bahwa kebahagiaan itu adalah terletak pada amal saleh, yakni amalan yang diletakkan di atas keimanan, keislaman, dan keihsanan. Karena itu, kebahagiaan tak ubahnya bagaikan pohon yang baik dan subur serta berbuah.

Hamka menyebutkan bahwa agama yang benar memperluas timbang rasa di antara sesama manusia. Tidak ada fanatik kebangsaan dan dendam bangsa, yang ada hanya rasa persaudaraan dan saling membantu satu sama lain. Jika ada yang ingin hidup di dunia ini sendirian, maka dia hanya setengah hari saja bisa

hidup, sorenya dia mati dimakan nyamuk.⁷⁸ Artinya agama memperluas kehidupan suatu bangsa untuk berinteraksi satu sama lain. Perbedaan warna kulit dan perbedaan bahasa bukanlah untuk saling bermusuhan melainkan untuk saling mengenal.

Berdasarkan definisi kesehatan mental yang sudah disebutkan sebelumnya, bahwa ruang lingkup kesehatan mental mencakup seluruh aspek kehidupan manusia termasuk di dalamnya dimensi agama, keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Oleh sebab itu dengan disatukannya dimensi agama ke dalam dimensi tersebut, maka perumusan pengertiannya sudah menyeluruh. Di samping itu dimensi agama tersebut memiliki peranan yang sangat besar dalam kehidupan manusia karena dia merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang menginginkan ketenteraman. Agama merupakan kunci utama dalam rangka terwujudnya kesehatan mental, oleh sebab itu tanpa adanya unsur agama maka kesehatan mental mustahil akan dapat dicapai.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa konsep bahagia dalam pemikiran Hamka sangat erat relevansinya dengan kesehatan mental, karena keduanya memasukkan unsur agama. Agama dijadikan kebutuhan bagi kehidupan manusia dalam mengatur dan mencari petunjuk untuk mencapai ketenteraman dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

⁷⁸ Hamka, *Pandangan Hidup Muslim*, (Jakarta: Bulan Bintang, Cet. Ke- 2, 1966), h. 137

Senada dengan pemikiran tersebut Yahya Jaya menegaskan bahwa orang yang beragama dan orang yang memperhatikan soal kejiwaan serta kesehatan mentalnyalah yang mampu merasakan dan menikmati kebahagiaan dan kesejahteraan hakiki dalam hidupnya.⁷⁹ Dengan demikian orang yang tidak beragama dan tidak memperhatikan masalah kejiwaan dan kesehatan mental akan sulit melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian yang dimaksud adalah dengan seluruh aspek kehidupan, baik dengan dirinya sendiri, dengan keluarga, masyarakat maupun dengan Tuhannya.

Berkenaan dengan bahagia hakiki ini, maka yang menjadi puncaknya adalah bahagia di akhirat, sedangkan bahagia di dunia merupakan awal dari bahagia yang dituju itu yakni berupa ketenangan jiwa, kesenangan, keamanan dan keberuntungan. Dalam hal ini yang dijadikan sebagai landasan bagi Hamka adalah Quran surat Hud ayat 105 dan 108 seperti yang telah dikutip pada bagian terdahulu.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa agama dapat mendekatkan seseorang kepada jalan menuju bahagia. Tanpa adanya agama yang benar tidak akan tercapai nafsu *muthma'innah* dan bahagia yang diharapkan tidak akan pernah ditemui. Di samping itu bahagia yang dikemukakan Hamka memperlihatkan cara berpikir yang khas dan mudah dipahami. Pensucian jiwa yang dimaksudkan Hamka dilakukan dengan usaha yang sungguh-sungguh

⁷⁹ Yahya Jaya, *Psikoterapi Agama Islam*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999), h. 48

dalam memerangi hawa nafsu. Bukan melalui jalan suluk, tarekat dan lain-lain sebagaimana yang dilakukan oleh ulama tasawuf. Hal ini mungkin disebabkan karena Hamka mengarahkan pemikirannya kepada masyarakat umum dan disampaikan secara sederhana.

Sehubungan dengan paparan Hamka tentang bahagia tersebut, maka terlihat adanya kaitan yang erat antara konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental. Relevansi tersebut dapat juga dilihat dari pengertian kesehatan mental itu sendiri. Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa kesehatan mental yang dimaksudkan di sini adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri baik antara individu dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya berdasarkan keimanan dan ketakwaan dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Lebih jauh Yahya Jaya menekankan dengan menguraikan pengertian kesehatan mental itu berdasarkan maksud dari kalimat demi kalimat, sehingga terlihat dengan sempurna hubungannya dengan kebahagiaan dalam pemikiran Hamka. Menurutnya, pengertian mengenai “terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan” maksudnya adalah berkembangnya seluruh potensi kejiwaan secara seimbang sehingga dapat mencapai kesehatannya secara lahir dan batin, jasmani dan rohani serta terhindar dari pertentangan batin, kegoncangan, kebimbangan, keraguan dan tekanan

perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.⁸⁰ Dalam keterangan ini terkandung maksud bahwa di dalam mental yang sehat telah berkembang secara seimbang seluruh potensi kejiwaan yang ada pada diri manusia seperti akal dan nafsu, fisik dan mental, sehingga manusia tersebut terhindar dari pertentangan batin, baik berupa kegoncangan jiwa dalam menghadapi persoalan hidup maupun kebimbangan dan keragu-raguan.

Pengertian tentang “terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya” adalah usaha seseorang untuk melakukan penyesuaian diri yang sehat terhadap dirinya yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi yang terdapat dalam dirinya. Di samping itu berkemampuan memanfaatkan potensi tersebut seoptimal mungkin sehingga penyesuaian diri membawa kepada kesejahteraan dan kebahagiaan diri dan orang lain.⁸¹ Maksudnya penyesuaian diri tercipta karena adanya usaha seseorang dalam mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam dirinya dan mampu memanfaatkan potensi tersebut seoptimal mungkin dalam rangka mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain.

Sedangkan pengertian tentang “terciptanya penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya”, menurut Yahya mengandung tuntutan kepada seseorang

⁸⁰ Yahya Jaya, *Spiritualisasi*, *op.cit.*, h. 78

⁸¹ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhama, cet. Ke-3, 1995), h. 17

untuk meningkatkan keadaan dirinya sendiri dan keadaan masyarakat.⁸² Ini berarti bahwa seseorang dalam hubungannya dengan masyarakat tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat, dan mengadakan perbaikan di dalamnya, tetapi juga dapat membangun dan mengembangkan dirinya secara serasi dalam masyarakat tersebut.

Berkenaan dengan pengertian ini sebagaimana telah disebutkan dalam pembahasan sebelumnya, bahwa menurut Hamka kesenangan diri tidak akan tercapai apabila belum ada kesenangan bersama. Untuk mencapai kesenangan bersama itu diperlukan adanya usaha dan pengorbanan, suka bergaul dan menolong, tidak hanya memikirkan diri sendiri atau keluarga sendiri. Orang yang hanya mementingkan dirinya, sekalipun sudah sederatan gelar yang sudah diraihinya dia tidak akan diterima dalam masyarakat. Hal ini jika dilihat dari kaca mata kesehatan mental berarti tidak tercipta penyesuaian diri dengan lingkungannya, dan sekaligus orang tersebut tidak sehat mentalnya. Sedangkan dalam pandangan Hamka dianggap sebagai orang yang telah mati budinya dan tidak diterima di tengah-tengah masyarakat.

Adapun pengertian tentang “berlandaskan keimanan dan ketakwaan” adalah dalam arti bahwa masalah keserasian sebagaimana yang disebutkan dalam pengertian kesehatan mental di atas, hanya akan terwujud secara baik dan sempurna bila dilandasi oleh keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT

⁸² *Ibid.*

Dengan demikian faktor agama sangat besar peranannya dalam mewujudkan mental yang sehat. Malah dalam perspektif Islam keimanan dan ketakwaan itulah konsep-konsep kesehatan mental.

Terakhir adalah pengertian tentang “bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat”. Ini merupakan tujuan dari ilmu kesehatan mental itu sendiri, yakni untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera dan bahagia seluruh manusia secara lahir dan batin sejak di dunia sampai ke akhirat kelak.

Berdasarkan pengertian dari beberapa rumusan di atas dapat dilihat hubungan antara konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang bermental sehat, sedangkan orang yang tidak sehat mentalnya tidak dapat dikatakan sebagai orang yang bahagia, karena tidak memiliki kondisi jiwa yang optimal.

Relevansi antara konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental dapat juga dilihat dari segi landasannya, bahwa kedua-duanya berlandaskan kepada agama Islam. Jika agama itu dipahami dan diamalkan secara benar, akan membawa seseorang kepada mental yang sehat dan kebahagiaan. Di samping itu keduanya sama-sama bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan yang terdapat pada dua alam yang berbeda, yaitu di dunia dan akhirat. Bahagia di dunia sebagai jembatan untuk memperoleh bahagia di akhirat. Selain itu akan terbentuk

keharmonisan hubungan manusia dengan Allah SWT, dengan sesama manusia dan dengan alam sekitarnya serta kesesuaian dengan diri sendiri.

BAB VI

P E N U T U P

A. Kesimpulan

Ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dari seluruh pembahasan ini dan sekaligus merupakan jawaban dari beberapa permasalahan dalam bab pendahuluan adalah :

1. Pengertian bahagia yang dikemukakan Hamka adalah bahagia pada dua alam yang berbeda, yaitu bahagia di dunia dan akhirat. Sebagai langkah awal menemukan bahagia akhirat adalah usaha yang sungguh-sungguh melalui pensucian jiwa dan diiringi dengan amal saleh dalam rangka mencari keridhaan Allah SWT Hamka membagi bahagia itu kepada dua macam yaitu bahagia hakiki dan *majazi*. Bahagia hakiki merupakan karunia Allah SWT kepada hamba-Nya yang selalu menghiasi dirinya dengan taat kepada Allah dan hidupnya dijiwai oleh sifat-sifat *qana'ah*, sehingga melahirkan ketenangan dan ketenteraman batin. Sedangkan bahagia *majazi* merupakan kebahagiaan yang bersifat lahiriah dan hanya dirasakan sementara dan tidak bertahan lama. Hal ini disebabkan karena yang menjadi ukuran dan tujuan utamanya adalah kekayaan materi serta dalam pengukuran melebihi nilai yang sebenarnya.
2. Hamka membagi tangga pencapaian bahagia kepada lima tingkatan. *Pertama*, mencari dan memakan makanan yang halal lagi baik. *Kedua*, perasaan

dihargai dalam masyarakat, sekaligus dengan ini seseorang merasa bahwa dia disukai orang lain, sehingga menimbulkan kekuatan dan keberanian menghadapi hidup. *Ketiga*, rumah tangga yang dapat memberikan harapan penyambung generasi di masa yang akan datang. *Keempat*, adalah mata penghidupan (pekerjaan). Dia akan dapat membawa seseorang kepada bahagia apabila mahir dan inovatif. Sedangkan yang terakhir adalah dengan perjuangan. Dengan demikian menurut pemikiran Hamka tangga bahagia itu bertingkat-tingkat, mulai dari yang paling mudah yang menjadi kebutuhan setiap manusia sampai pada yang paling sulit mendapatkannya. Orang yang menaiki salah satu dari tangga tersebut sudah boleh dikatakan bahagia tetapi belum mencapai bahagia yang sempurna. Karena kesempurnaan bahagia itu diperoleh apabila mencapai kelima tingkat tangga tersebut.

3. Adapun yang menjadi penyebab bahagia menurut Hamka ada empat faktor, yaitu i'tikad, yakin dan iman serta agama. I'tikad dalam arti kehendak batin yang timbul dari dalam diri, yakin merupakan lawan dari ragu-ragu yang datangnya setelah memperoleh bukti melalui penyelidikan. Sedangkan iman adalah keyakinan yang benar, yakni diakui oleh hati, diucapkan oleh lidah, dan dikerjakan oleh anggota serta dikuatkan dengan ilmu. Gabungan dari keseluruhan faktor itulah yang dapat membawa seseorang kepada bahagia sejati. Sedangkan yang menjadi perusak timbulnya bahagia adalah pendapat akal yang salah, timbulnya rasa benci dan putus asa.

4. Konsep bahagia yang dipaparkan Hamka, sangat erat relevansinya dengan kesehatan mental. Kesehatan mental dalam arti terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan langkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Hubungan keduanya tidak dapat dipisahkan, karena orang yang merasa bahagia hanyalah orang yang bermental sehat. Sedangkan yang tidak sehat mentalnya tidak dapat merasakan bahagia itu. Demikian juga hubungan dengan landasan dan tujuan keduanya, yakni sama-sama berlandaskan ajaran agama Islam, dan sama-sama bertujuan untuk mencapai bahagia di dunia dan akhirat.

B. Saran-saran

Berdasarkan uraian dari beberapa kesimpulan di atas, maka disarankan kepada para pembaca tesis ini khususnya dan kepada masyarakat umumnya :

1. Agar selalu menjalani kehidupan dan beribadah dengan mengharapkan ridha Allah SWT, dan mengutamakan sifat-sifat *qana'ah* dalam setiap aktivitas, karena sifat tersebut dapat menenteramkan hati dan menenangkan perasaan baik diwaktu susah maupun diwaktu senang. Di samping itu jangan terpengaruh oleh kekayaan materi yang hanya bersifat sementara. Namun tidak dapat dimungkiri bahwa manusia tidak dapat mempertahankan kehidupannya tanpa adanya harta benda. Oleh sebab itu setiap manusia harus

berusaha untuk mendapatkan harta sebanyak mungkin tetapi dengan cara-cara yang baik lagi halal.

2. Untuk mencapai bahagia yang hakiki, maka diharapkan: 1) Memakan makanan yang halal lagi baik, 2) Menjadikan hidup lebih bermakna dalam masyarakat, 3) berumah tangga dan berketurunan, 4) bekerja dengan penuh semangat, 5) gigih berjuang untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Untuk memudahkan pencapaian bahagia itu hendaklah memiliki i'tikad yang kuat, teguh keyakinan dan sempurna iman serta agama. Keempat faktor tersebut hendaklah selalu berjalan seiring dan tidak dapat dipisah-pisahkan satu sama lain dalam rangka mencapai bahagia dunia dan akhirat. Untuk itu hendaklah menghindarkan diri dari hal-hal yang akan merusak bahagia itu. Kerusakan bahagia itu bisa ditimbulkan oleh pemahaman yang salah tentang hakikat bahagia, timbulnya rasa benci, dan perasaan pesimis.
4. Agar terjalinnya hubungan yang erat antara konsep bahagia Hamka dengan kesehatan mental, maka hendaklah keduanya dipahami secara sempurna dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari agar tercapai bahagia di dunia dan akhirat.
5. Akhirnya penulis menyadari, sekalipun telah berusaha semaksimal mungkin, namun tidak tertutup kemungkinan terdapatnya sisi-sisi lain yang tidak tertulis. Oleh sebab itu penulis mengajak para pembaca khususnya untuk

mengkaji lebih dalam lagi agar sisi-sisi yang tidak tertulis itu dapat ditemukan dan dapat menjadi penelitian lebih lanjut.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. Ke- 4 : 2005
- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad Abd., *Al- Li'lu wa al- Marjan*, Penerjemah; Salim Bahreisy, Surabaya: Bina Ilmu, 1996
- Benda, Hary J. Benda, *Bulan Sabit dan Matahari Terbit: Islam Indonesia pada Masa Pendudukan Jepang*, Jakarta: Pustaka Jaya, 1985
- Damami, *Muhammad, Tasauf Positif dalam Pemikiran Hamka*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000
- Daradjat, Zakiah, *Kebahagiaan*, Jakarta; Ruhama, 1993, Cet. Ke-4
 -----, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Mas Agung, 1988, cet. ke-14
 -----, *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syahid, 1984
 -----, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001, cet. ke-9
 -----, Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982
- Departemen Agama, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Anda Utama, 1993
- Daya, Burhanuddin, *Gerakan Pembaharuan Pemikiran Islam; Kasus Sumatera Thawalib*, Yogyakarta: Tiara Wacana, 1990
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1990
- Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, Jilid 2, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1999
- Dewan Redaksi, *Al-Ta'lim: Jurnal Pemikiran Islam dan Kependidikan*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 2002, Vol. VIII, No. 13
- Dichl, Harols S. dan Willard Dalrymple, *Elements of Helthful Living*, New York, Mc Graw – Hill Book Company, 1969
- Djamal, Murni, *Dr. H. Abdul Karim Amrullah : Pengaruhnya Dalam Gerakan Pembaharuan Islam di Minangkabau Pada Awal Abad ke- 20*, Jakarta: INIS, 2002
- Esposito, Jonh L., *Ensiklopedi Oxford: Dunia Islam Modern*, Bandung: Mizan, 2001, Jilid 2

- Fachruddin, HS., *Pendidikan Mental: Bimbingan al-Qur'an*, Jakarta: Bina Aksara, 1984
- Fahmi, Mustafa, *Al-Insan wa al-Nafsiyyah*, Mesir: al-Daral Misriyyah, 1965
- Hamka, *Akhlaqul Karimah*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992
- , *Ayahku, Riwayat Hidup Dr. H. Abdul karim Amrullah dan Perjuangan Kaum Agama di Sumatera Barat*, Jakarta: Umindu, 1982
- , *Filsafah Hidup*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002
- , *Kenang - kenangan Hidup*, Jilid I, Jakarta: Bulan Bintang, 1974
- , *Kenang - kenangan Hidup*, Jilid II, Jakarta: Bulan Bintang, 1974
- , *Lembaga Budi*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001, Cet. X
- , *Pelajaran Agama Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1984
- , *Pribadi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982, Cet. Ke-II
- , *Pandangan Hidup Muslim*, Jakarta: Bulan Bintang, 1966, Cet. II
- , *Renungan Tasauf*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1995
- , *Tafsir Al- Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz XII
- , *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Juz XIII – XIV
- , *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), Juz XXII, h. 110
- , *Tasauf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2005
- , Rusydi, *Pribadi dan Martabat Buya Prof.Dr.Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999
- Al- Hufiy, Ahmad Muhammad, *Ahlak Nabi Muhammad SAW.*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978
- Jaya, Yahya, *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental: Pemahaman Baru dan Harapan Baru Dalam Paradigma Keberimanan dan Kebertaqwaan*, Padang: Angkasa Raya, 2002
- , *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, Cet. Ke- 3, 1995
- , *Spritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Ruhama, 1998
- , *Psikoterapi Agama Islam*, Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999

- , *Bimbingan Konseling Agama Islam*, Padang : Angkasa Raya, 2000
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002
- Johada, Marie, *Current Concepts of Positive Mental Health*, New York: Basic Books, 1958
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Rajawali Press, 1986
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989
- Langgulong, Hasan, *Psikologi dan Kesehatan Mental di Sekolah-sekolah*, Kuala Lumpur: UKS Press, 1983
- , *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta; Pustaka al-Husna, 1992
- Muhajir, Noeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta, Rake Sarasin, 1996, cet. VII, ed. III
- Muslim, Imam, *Shahih Muslim*, Semarang: Thaha Putra, Juz I, t.t.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002
- Ngajenan, Muhammad, *Kamus Etimologi Bahasa Indonesia*, Semarang, Dahara Prize, 1990
- Nizar, Samsul, *Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam: Sebuah Pengantar*, Padang: IAIN Imam Bonjol Press, 2000
- , *Hamka (1908-1981): Kajian Sosial Intelektual dan Pemikirannya tentang Pendidikan Islam*, (Disertasi), Jakarta: PPs IAIN Syahid, 2001
- , *Sejarah dan Pergolakan Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005
- Noer, Deliar, *Gerakan Modern Islam di Indonesia, 1900 – 1942*, Jakarta: LP3 ES, 1980
- Al-Omar, Naser, *Jalan Menuju Kebahagiaan*, penerjemah; Ahmad S. Budiman, Jakarta: Wadi Press, 2005
- Al-Qardhawy, Yusuf, *Iman dan Kehidupan*, Penerjemah: Fachruddin, HS, Judul asli: *Al-Iman wa al-Hayat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983, cet. Ke-2
- Al-Quwaini, Muhammad bin Yazid al-Quwaini Ibn Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Jilid II, Beirut: Dar al-Fikr tt.
- El-Qussy, Abdul Aziz, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*, Alih Bahasa Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, Jilid I, 1974.

- El- Quussy, Abdul Aziz, *Usus al- Shihah al- Nafsiyah* : Kairo, Dar al-Nahdhah al-Mishriyah, 1970
- Rahmat, Jalaluddin, *Renungan-renungan Sufistik*, Bandung: Mizan, 1995, Cet. Ke-2
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002
- Saidi, Ridwan, *Zamrud Khatulistiwa; Nuansa Baru Kehidupan dan Pemikiran Bung Karno, M. husni thamrin, H. Agus salim, Hamka*, Jakarta: LSIP, 1993
- Salam, Solichin Penyusun, *Kenang- kenangan 70 Tahun Hamka*, Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1979
- Steenbrink, Karel A. *Hamka (1908-1981). A Mistical Teacher as Political Leader of the Islam in Indonesia*, Jakarta: Jakarta IAIN Syarif Hidayatullah, 1982
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta; Rineka Cipta, 2005
- Syefriyeni, *Falsafah Akhlak Dalam Pemikiran Hamka*, Tesis, Padang: IAIN Imam Bonjol, 2002
- Tamara, Nasir, (eds), *Hamka di Mata Hati Umat*, Jakarta; Sinar Harapan, 1983
- Tibry, Ahmad, *Konsep Bahagia Menujut Hamka*, (Tesis), Padang: IAIN Imam Bonjol, 2006.
- Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994, cet. Ke-2, Jilid 2
- Toeah, Datoek, *Tambo Alam Minangkabau; Serial Sastra Budaya Minangkabau*, Bukittinggi, Pustaka Indonesia, Cet. Ke XIII, t.t
- Wilaela, *Posisi Hamka Dalam Historiografi Islam di Indonesia: Kajian Ayahku dan Antara Fakta dan Khayal Tuangku Rao*, Tesis, Padang: IAIN Imam Bonjol, 1997
- Winarno dan Thomas, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*, Bandung: Jummar, 1980
- Ya'cub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin Tashawuf dan Taqarrub*, Jakarta; Aktiva, 1992
- Ya'cub, Hamzah Ya'cub, *Etika Islam: Pembinaan Akhlaqulqarimah*, Bandung: Diponegoro, 1993
- Yusuf, M. Yunan, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990

