

Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf

Jonsi Hunadar

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail: jonsihunadar@gmail.com

Abstract

Happiness in real life is sometimes manifested in the perception of each individual in interpreting it. The form and method of obtaining it may differ from one individual to another. The study in this paper the author will discuss about happiness in the perspective of philosophy and Sufism. The method used in this paper is literature study in which the main source comes from literature consisting of books and scientific journal articles. The results of the research show that in the study of philosophy the highest goodness of humans is called happiness, and to achieve this a human being is required to do goodness and virtue. According to Sufis, the worldly sometimes often makes people forget, whereas actually being happy is always being close to Allah swt.

Keywords: *Happiness, philosophy, Sufism*

Abstrak

Bahagia dalam kehidupan nyata terkadang diwujudkan dalam persepsi masing-masing individu dalam mengartikannya. Bentuk dan cara memperolehnya bisa berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Kajian dalam tulisan ini penulis akan membahas tentang kebahagiaan dalam perspektif filsafat dan tasawuf. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah studi pustaka yang mana sumber utama berasal dari literatur-literatur yang terdiri dari buku dan artikel jurnal ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam kajian filsafat Kebaikan tertinggi dari manusia disebutnya sebagai kebahagiaan, dan untuk mencapainya seorang manusia diharuskan untuk melakukan kebaikan dan kebajikan. Menurut kaum sufi, Duniawi kadang kala sering membuat manusia lupa, padahal sesungguhnya bahagia adalah selalu dekat dengan Allah swt.

Kata kunci : *Bahagia, filsafat, tasawuf.*

Pendahuluan

Kajian dalam bahagia merupakan hal yang terus menarik, karena bahagia dalam aktualisasi dan konseptual maka akan ditemukan beragam rasa dan beragam pengalaman yang dialami. Katakanlah bahagia dalam karir, pencapaian dalam karir yang diinginkan maka itulah bahagia, bahagia dalam larisnya penjualan, ketika semua terjual dan terasa bahwa semua dagangan habis terjual, maka rasanya itulah kebahagiaan, Begitu pula jika orang tua yang melihat

anaknyanya sukses meraih gelar sarjana, maka itupun dirasa kebahagiaan, punya rumah yang bagus dan mentereng, maka orang tersebut menemukan kebahagiaan, kelahiran anak yang sudah lama dinantikan, maka merasa sangat bahagia, dalam hal ini bahagia banyak hal bisa dalam kajian yang terus menerus menjadi pembahasan yang tak pernah putus dalam penemuan yang menarik.

Bahagia terkadang diwujudkan dalam persepsi masing-masing mengolah maupun mengartikannya dalam

kehidupan sehari-hari. Penulis melihat secara langsung bagaimana bahagia itu diartikan banyak makna, seperti ada sebageian orang yang mengatakan mempunyai uang yang banyak itu bahagia, punya rumah yang megah dan mentereng disebut bahagia, punya jabatan yang tinggi, juga disebut bahagia, mendapat gelar yang tinggi juga disebut bahagia, mendapat fasilitas yang refsentatif disebut bahagia, meraih gelar sarjana, juga berbahagia, mendapat jodoh yang diimpikan adalah bahagia, bahkan naik haji yang menunggu antrian yang terlalu lama, lalu berhasil berangkat ke tanah suci, itu katanya sangat bahagia, mendapatkan keturunan juga di sebut bahagia.

Namun, di balik itu semua, tidak semua orang menemukan kebahagiaan di zamannya yang serba canggih, bahkan banyak hal yang ditemukan dengan segudang persoalan-persoalan, atau temuan-temuan yang belum pernah di dengar, dilihat atau sangat dekat dengan segala peristiwa yang sebelumnya tak pernah ada di zaman tradisional. Seperti, korupsi besar-besaran, membunuh orang Tua kandung, menzalimi karib kerabat, nikah kaum gay, memenjarakan Orang Tua, mengisolasi Orang Tua ke Panti jompo, Tuhan katanya sudah mati, murtad dipertontonkan, minuman keras

dilegalkan secara terang-terangan, kebohongan di legalkan, kejujuran dipertakutkan, idealisme dijauhi, dan semua berbau negatif yang menghanyutkan akhlak manusia yang pada hakekatnya punya nurani. Maka, kadang terpikir dalam realitas rasional, apa manusia tidak mengenal lagi akhlak, atau tidak punya empati, atau tidak punya lagi cinta, atau semua harus teriakannya sama, bahwa hidup adalah bekerja, materi, atau lari dari semangat ketuhanan, sebab ada yang berani yang mengatakan surga dan neraka sudah tidak ada lagi, bahkan kiamat dianggap hanya narasi yang tak perlu dipercaya.

Semua negativisme yang diperlihatkan di depan mata kita, maka sudah barang tentu orang ingin lari dari sikap demikian, ingin rasanya meraih sukses, bahagia lahir batin, bahagia yang membuat lapang dada, membuat cerah masa depan, inilah yang mesti dikaji dalam hal ini, apakah sesungguhnya yang ingin dicapai oleh manusia saat ini, bahagia sesungguhnya atau bahagia seperti semua yang sering dimunculkan saat ini. Ya bahagia punya jabatan, bahagia punya uang, bahagia jadi sarjana, bahagia jadi jutawan, bahagia jadi artis, bahagia punya hotel, bahagia punya kendaraan, dan sebagainya. Bahagia

seperti ini dalam batasan pragmatisme dan materialisme dan hedonisme.

Penulis mengawali konsep bahagia dalam pandangan kaum sufi. Kaum sufi berkeyakinan bahwa jiwa manusia terbagi atas berbagai tingkatan tak terhitung jumlahnya. Tetapi, tak semua cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Mereka terpicat oleh roh Tuhan yang melingkupi Alam Raya, yang selalu dihadirkan pada setiap ciptaan dan pada setiap benda. Dia adalah kebaikan sempurna, kebenaran sejati, dan keindahan Hakiki. Kecintaan kepada-Nya cinta Sejati, sedangkan kecintaan kepada selain-Nya adalah Kepalsuan belaka. Segala keindahan selain-Nya hanyalah pantulan Keagungan Tuhan, berasal dari Keabadian tanpa awal dan akhir. Kebajikan yang melingkupi keseluruhan rasa bahagia hanya dapat dicapai dengan menjadikan diri sebagai bagian dari sang Pencipta.¹ Artinya di sini kaum sufi berusaha mencapai bahagia bila manusia tidak terjebak dengan segala daya tarik duniawi. Duniawi kadang kala sering membuat manusia lupa, padahal sesungguhnya bahagia adalah selalu dekat dengan Allah swt. Dunia ibarat melihat gunung, seolah-olah dekat, tapi

sesungguhnya dia jauh, dunia seolah-olah minum air laut, semakin diminum, maka akan semakin haus, itulah dunia yang sering membuat mentalitas manusia terlena dengan keindahan yang semu, keindahan yang sifatnya sementara.

Ada beberapa pandangan orang tentang bahagia. Apakah bahagia dalam pandangan materi yang berlimpah, atau pandangan bahagia menurut prestasi dan beragam konsep bahagia.

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

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

Namun, ada juga punya alasan lain berkenaan tentang bahagia, jangan terpedaya oleh kulit lahir, karena dunia ini hanya komedi. Boleh jadi di balik keindahan perkakas, di balik senyuman

¹ Syaikh Shihabuddin Umar Suhrawardi, 2007, *Awarif al-Ma'arif* Sebuah Buku Daras Klasik Tasawuf Puncak Pengetahuan Makrifat, judul asli, *A Dervish Textbook from the 'Awarif al-Ma'arif*, penterjemah, Ilma Nugrahani Ismail, Bandung: Pustaka Hidayah, h.15

dan tertawa itu ada beberapa kepahitan yang mereka tanggungkan, yang tidak diketahui oleh banyak orang lain. Banyak orang yang tertawa, sedang hatinya luka parah. Banyak orang yang tertipu melihat cahaya panas di waktu terik di tanah lapang luas, disangkanya cahaya itu air. Demi bila dia sampai ke sana hanya pasir belaka. Banyak sekali, keadaan yang rahmat dipandang lahir, tetapi pada bathinnya laknat.

Seorang mengatakan, bahagia itu didapat oleh orang yang mempunyai kekayaan cukup. Karena jika ada kekayaan, segala yang dimaksud tentu tercapai. Orang kaya di mana dia tinggal, perkataan yang didengar orang, salah-salah sedikit dimaafkan orang saja. Uang adalah laksana madu lebah segala macam semut dan kumbang, datang menghirup manisannya. Sengsara ialah pada kemiskinan, meskipun benar perkataan yang keluar dari bibir, kebenaran itu tidak akan tegak karena tidak bertulang punggung. Tulang punggung ialah harta. Pikiran ini tiada mau putus putus, sebab itu timbullah keinginan untuk membahas lebih jauh tentang bagaimana ukuran bahagia. Semua makhluk anak Adam ini rupanya ingin bahagia, bukan saja

mengetahui bahagia, tetapi mengecap bahagia.²

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

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

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

² Hamka, 2005, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, h.,19

memelihara tali persahabatan. Pengikut Epicuros tidak mengeluh dan menangis saat meninggalnya orang yang dicintainya. Keteguhan jiwa itu diperolehnya dari keinsafan bahwa mati itu adalah tidak ada. Yang tidak ada, karena tidak bernilai, tidak perlu dirindukan.³

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

tersebut berucap, alangkah bahagianya ditambah anak-anaknya tidak sulit lagi mencari tempat tinggal.

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

Kebahagiaan dan kesenangan adalah dua hal yang berbeda, bahkan berlawanan arah. Karena itu, menurut Al Ghazali, kalau orang ingin bahagia, ia harus mundur atau keluar dari Jalan kesenangan, menuju jalan kebahagiaan. Dalam ajaran kerohanian Islam, jalan kebahagiaan itu dinamai "maqamat", yang membentang mulai dari titik start taubat, lalu asketik, diteruskan dengan sabar dan syukur, akhirnya mencapai finish berwujud kepuasan spiritual (ridha).

Dalam satu tulisan, Ibnu Sina menyebutkan bahwa kebahagiaan dibentuk oleh tiga komponen utama. Pertama, komponen kebaikan dan nilai-nilai kebenaran universal (al-khair).

³ Atang Abdul Hakim dan Beni Ahmad Saebani, 2018, *Filsafat Umum*, Bandung: Pustaka Setia, h.,114

Kedua, komponen kegembiraan, al-farh (bukan kesenangan) yang diperoleh manakala seseorang mampu melaksanakan al-khair di atas dengan baik dan sempurna. Lalu, ketiga, kedamaian dan ketentraman batin (*thuma'ninat al-nafs*) yang lantas melahirkan kebahagiaan yang sangat dalam, sehingga menjadi sangat personal dan tak terlukiskan dengan kata-kata.

Kebahagiaan dapat diusahakan dan dicapai di sini, dalam alam dunia ini. Tapi, puncak kebahagiaan tentu tak disini, tetapi di sana di akhirat kelak ketika manusia memperoleh kepastian hukum dalam mahkamah Ilahi, bahwa Ia bebas dari api neraka dan beruntung mendapat ketiketkesurga.⁴

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

Berbagai peristiwa yang diperlihatkan dalam realitas kehidupan manusia, sepertinya dalam tataran konsep bahagia, banyak sekali literatur yang

menggambarkan bahagia dalam berbagai aspek. Dalam tulisan ini, maka dengan berbagai aspek tersebut, ditelusuri lebih lanjut bagaimana sesungguhnya kebahagiaan itu, apalagi dalam berbagai sudut pandang kajian.

Sesungguhnya keberadaan kita di dunia bukanlah sekedar hidup tanpa alasan. lebih dari itu, keberadaan kita memiliki suatu maksud, yaitu mencari dan mengumpulkan sebanyak-banyaknya bekal bagi kehidupan akhirat kelak. Seberapa tinggi derajat seorang manusia di akhirat kelak, itu sangatlah bergantung pada apa yang ia lakukan saat ini. Seberapa banyak bekal yang telah ia kumpulkan merupakan standar seberapa tinggi derajat yang bakal diperoleh. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kehidupan di alam dunia ini adalah arena untuk mengumpulkan pahala bagi kehidupan akhirat. Semakin banyak pahala yang berhasil kita raih semakin tinggi pula derajat yang akan kita capai di kemudian hari.

Namun, di antara kehidupan dunia dan akhirat tak perlu kita pertentangkan. Karena kehidupan di dunia merupakan jalan menuju akhirat kita harus belajar sukses di dunia untuk sukses di akhirat.⁵

⁴ A.Ilyas Ismail, 2013, True Islam Moral, Intelektual, Spiritual, Jakarta: Mitra Wacana Media, h., 353

⁵ Nasaruddin Umar, 2005, 40 Seni Hidup Bahagia Berdasarkan Tuntunan Al-Qur'an As-

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

Makna Bahagia dalam Bahasa

Dalam bahasa Arab ada empat kata yang berhubungan dengan kebahagiaan, yaitu *sa'adah* (bahagia), *falah* (beruntung) *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Jika *saadah* (bahagia) mengandung nuansa anugerah Tuhan setelah terlebih dahulu mengarungi kesulitan: maka *falah* mengandung arti menemukan apa yang dicari (*idrak bughyah*). *Falah* ada dua macam, *duniawi* dan *ukhrawi*. *Falah duniawi* adalah memperoleh kebahagiaan yang membuat

hidup di dunia terasa nikmat, yakni menemukan: (a) keabadian (terbatas), umur panjang, sehat terus, kebutuhan tercukupi terus dsb, (b) kekayaan; segala yang dimiliki jauh melebihi dari yang dibutuhkan, dan (c) kehormatan sosial. Sedangkan *falah ukhrawi* terdiri dari empat macam, yaitu (a) keabadian tanpa batas, (b) kekayaan tanpa ada yang dibutuhkan, dan (c) kehormatan tanpa ada unsur kehinaan dan (d) pengetahuan hingga tiada lagi yang tidak diketahui. Sedangkan *najat* merupakan kebahagiaan yang dirasakan karena merasa terbebas dari ancaman yang menakutkan, misalnya ketika menerima putusan bebas dari pidana, ketika mendapat grasi besar dari presiden, ketika ternyata seluruh keluarganya selamat dari gelombang tsunami dan sebagainya, Adapun *najah* adalah perasaan bahagia karena yang diidam-idamkan ternyata terkabul, padahal ia sudah merasa pesimis, misalnya keluarga miskin yang sepuluh anaknya berhasil menjadi sarjana semua.⁶

Konsep bahagia yang disalurkan dalam pandangan beberapa pengalaman yang manusia di alami dalam hal ini, adalah bahagia yang terkabulnya doa dan terkabul semua keinginan yang di idam-

Sunnah dan Salafus-shaalih, Jakarta: Al-Ghazali Center, h.,27

⁶Achmad Mubarak, 2006, Psikologi Keluarga Dari Keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa, Jakarta: Bina Rena Pariwara, h., 181

idamkannya terkabul bebas, terkabul anak-anaknya menjadi sarjana, merupakan bahagia yang sulit cari bandingannya menurut konsespsi seseorang yang merasakan kebahagiaan yang dirasakannya.

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

dengan pahala yang lebih besar." Sekian Tafsir al-Mahayani.⁷

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

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

Jika gangguan jiwa itu sudah sangat parah, pengidapnya perlu dibawa ke ahli jiwa, tetapi bisa disembuhkan sendiri jika dia tidak terlalu parah dan

⁷ Hamka, 2015, Tafsir Al-Azhar, Jakarta: Gema Insani, h.,215

ditangani dengan tepat. Jika keadaan di sekitarnya baik-baik saja, seorang manusia seharusnya bisa bahagia, asalkan hasrat dan minatnya diarahkan keluar bukan ke dalam diri sendiri. Oleh karena itu, kita harus berusaha keras, baik dalam pendidikan maupun pekerjaan, untuk menyesuaikan diri kita pada dunia, untuk menghindari hasrat mementingkan diri sendiri dan untuk mendapatkan kasih sayang dan minat yang akan menghindarkan pikiran kita dari pergulatan dengan diri sendiri.

Bahagia dalam Pandangan Filosof

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

tidak tulus dan penerima tidak akan merasakannya.⁸

Bertrand Russel menyuarakan bahagia dalam beragam dimensi yang di utarakannya. Bahagia dalam mendapatkan dunia materi merupakan bahagia, demikian juga bahagia dalam mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh orang yang disayanginya dan didambakan, katakanlah orang tua selalu memberikan perhatian terhadap anak-anaknya, maka sang anak akan merasakan kebahagiaan dengan perhatian dan kasih sayang tersebut. Apalagi perhatian dan kasih sayang yang tulus sangat terasa, kalau ketulusan akan membawa arti tersendiri dan merasakan bahagia dengan ketulusan dan kasih sayang yang diberikan. Ditambah lagi ketulusan orang Tua dibarengi dengan semangat cinta dan sayang selalu diberikan juga dari anak-anaknya kepada orang Tuanya. Sungguh bahagia akan selalu tumbuh di setiap saat.

Konsep kebahagiaan kemudian dikembangkan oleh Aristoteles (384-322 SM) dengan pemikiran yang berbeda. Aristoteles menjelaskan bahwa tindakan dan hidup manusia selalu memiliki arah, tujuan antara, dan tujuan akhir. Adapun tujuan tertinggi manusia (tujuan akhir

⁸ Bertrand Russel, 2020, *Filosofi Hidup Bahagia*, Jakarta, Rene Tuross Indonesia, h.,236-238

atau tujuan utama) ialah kebaikan. Kebaikan tertinggi dari manusia disebutnya sebagai kebahagiaan. Lebih lanjut, Aristoteles mendefinisikan kebahagiaan sebagai tindakan jiwa yang selaras dengan keutamaan sempurna, yang dalam bahasa Yunani disebut sebagai *psyche* (jiwa yang rasional) dan *arête* yaitu keutamaan sebagai manusia yang baik berupa keutamaan moral dan intelektual. Pemikiran Aristoteles ini kemudian dikenal dengan konsep *eudaimonia* (dari bahasa Yunani yang berarti kebahagiaan).⁹

Bartens mengatakan bahwa semua ilmu yang dikembangkan oleh para filosof pada akhirnya bertujuan untuk mencari tahu bagaimana cara manusia mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan hakiki menurut Sokrates adalah kebahagiaan jiwa (*eudaimonia*). Sokrates mengemukakan bahwa jiwa manusia bukanlah nafasnya saja, tetapi merupakan unsur terpenting dalam hidup manusia.

Jiwa merupakan inti sari manusia. Karena jiwa merupakan inti sari manusia, maka manusia wajib mengutamakan kebahagiaan jiwanya (*eudaimonia*= memiliki daimon atau jiwa yang baik),

lebih daripada kebahagiaan tubuhnya atau kebahagiaan yang lahiriah.¹⁰

Manusia harus membuat jiwanya menjadi jiwa yang sebaik mungkin. Dan untuk mencapai *eudaimonia* diperlukan kebajikan atau keutamaan, seperti pendirian Sokrates yang terkenal. Keutamaan adalah pengetahuan. Keutamaan di bidang hidup baik tentu menjadikan seseorang dapat hidup baik. Hidup baik berarti menerapkan pengetahuannya tentang hidup baik itu. Jadi baik dan jahat dikaitkan dengan soal pengetahuan, bukan dengan keinginan manusia. Maka menurut Sokrates, tidak mungkin orang dengan sengaja melakukan hal yang salah. Kalau ada orang berbuat salah, maka hal itu disebabkan karena ia tidak berpengetahuan¹¹. Senada dengan Sokrates, Plato yang juga merupakan murid Sokrates mengatakan bahwa *eudaimonia* merupakan tujuan hidup manusia. Bagi Plato manusia harus mengupayakan kebahagiaannya (*eudaimonia*) itu. Menurutnya kebahagiaan/kesenangan itu tidak hanya kepuasan hawa nafsu selama hidup di dunia (indrawi) saja tetapi kebahagiaan juga harus dilihat dalam hubungan kedua

⁹Jurnal PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Volume 23 Nomor 2 Juli 2018:91-109, Tulisan, Nanum Sofia Endah Puspita Sari, Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis, h.92

¹⁰ K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 1999), hal 105.

¹¹ Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Kanisius, 1980), hal 36-38.

dunia (dunia indrawi/ jasmani dan dunia Idea).

Maksudnya, dengan kata lain di samping kebahagiaan indrawi kebahagiaan yang hakiki yang berkaitan erat dengan batin yakni dunia ide juga perlu diupayakan. Oleh karena itu, untuk mencapai pada kebahagiaan (eudaimonia) dalam dunia ide, manusia harus selalu melakukan apa yang baik. Sebab bagi Plato semua kebaikan dan kebajikan ada di dunia ide (dunia ide adalah realitas yang sesungguhnya, sedangkan yang indrawi itu merupakan realitas bayangan)¹²

Manusia jika bebas dari belenggu hawa nafsu dan khayalan yang bohong serta angan-angan yang berlebihan, dan ia menyadari bahwa kehidupan tidak murni berisi kebaikan namun perpaduan antara kebaikan dan keburukan, gerakan dan diam, kenyamanan, dan keletihan, sehat dan sakit, kekuatan dan kelemahan, maka ia akan mengetahui jalan kebahagiaan dan akan berusaha mencapainya. Bisa saja ia mencapainya dan menikmatinya di dunia suatu benda yang lebih berharga dari pada kebahagiaan itu sendiri. Rumah, harta dan berbagai pesona dunia tidak dapat menggantikan hakikat kebahagiaan. Tetapi manusia mampu mengenal

kebahagiaan sebagai sesuatu yang jauh dari kebinasaan atau ketidaknyamanan.

Kajian berikutnya seorang filosof muslim yang lebih dikenal dengan Ikhwan Shafa memberikan ilustrasinya yang sangat afik berkenaan tentang kebahagiaan. Sepertinya dalam literasi yang dikembangkan oleh filosof ini sebenarnya lebih ke arah pemikiran sufisme, akan tetapi bahagia yang dikembangkan lebih ke arah filosofis.

Ikhwan ash-Shafa memandang bahwa hal terbaik yang diperoleh manusia di dalam kehidupannya adalah kebahagiaan. Dalam pandangan mereka, kebahagiaan ada dua macam, yaitu kebahagiaan internal dan kebahagiaan eksternal. Kebahagiaan internal ada dua macam. kebahagiaan di dalam fisik, semisal kesehatan dan kecantikan. kebahagiaan di dalam jiwa, semisal kecerdasan dan akhlak yang baik

Adapun kebahagiaan eksternal juga ada dua macam. Pertama, kebahagiaan yang berkaitan dengan milik manusia seperti kekayaan dan kenikmatan duniawi. Kedua, kebahagiaan yang berkaitan dengan pendamping manusia semisal istri, teman, anak, saudara, guru, dan penguasa.

Kebahagiaan yang paling utama di dalam kehidupan dunia adalah Jika seorang guru yang baik, berpengetahuan

¹² K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani*, h, 141.

dan memiliki ilmu tentang hakikat segala sesuatu, percaya pada Hari Pembalasan, mengetahui hukum-hukum agama, serta sadar terhadap masalah-masalah akhirat, mengetahui situasi Hari Kiamat dan membimbingmu beriman kepadanya berpendapat sama dengan dirimu. Dan kebalikan dari itu adalah hal yang paling buruk. Oleh karena itu, kebahagiaan manusia teragung di dunia ini adalah iman kepada Allah, iman kepada Kebangkitan dan Perhitungan, beramal di dunia dengan mengikuti hukum-hukum agama, serta iman pada hal-hal yang membuat Allah ridha agar memperoleh kenikmatan dan kebahagiaan abadi di akhirat.

Atas dasar kebahagiaan di dunia dan di akhirat, Ikhwan ash-Shafah membagi manusia menjadi empat bagian. Pertama, orang-orang yang berbahagia di dunia dan di akhirat. Kedua, orang-orang yang menderita di dunia dan di akhirat. Ketiga, orang-orang yang menderita di dunia dan berbahagia di akhirat. Keempat, orang-orang yang berbahagia di dunia dan menderita di akhirat.¹³

Kebahagiaan di dunia merujuk pada kepemilikan harta, anak, kenikmatan, kesehatan, keamanan,

kesuksesan dan kemajuan selama didunia. Sedangkan penderitaan di dunia merujuk pada kebalikan dari hal demikian. Penulis melihat pada penemuan kebahagiaan yang digambarkan dalam kajian teoritis, maka kebahagiaan juga akan ditemukan melalui proses yang lama dan harus melalui jalan-jalan ketekunan dan motivasi yang tinggi.

Bahagia dalam Pandangan Tasawuf

Menurut Ahmad Asy-Syarbashi, bahwa kebahagiaan terwujud dengan jelas dalam pelaksanaan kewajiban. Sebab, pelaksanaan kewajiban memiliki kenikmatan rohani yang tidak dapat diketahui kecuali bagi orang yang mempunyai prinsip dalam kehidupan dan berusaha memperjuangkannya. Terkadang saat engkau melaksanakan kewajiban, engkau terkena kesulitan-kesulitan materi yang cukup banyak, namun engkau menganggapnya kecil dan terkadang engkau malah menikmatinya karena ketenangan jiwamu, kedamaian hatimu, keteguhan rohanimu, serta keluhuran hati nuranimu. Ketika engkau bangkit untuk melaksanakan sesuatu yang menurut keyakinanmu sebagai suatu kewajiban, maka semua penderitaan tersebut akan kau lupakan dan engkau akan dibawanya pindah ke taman kebahagiaan yang mengagungkan, maka

¹³ Muhammad 'Usman Najati, 2002, Jiwa Dalam Pandangan Filosof Muslim, Bandung: Pustaka Hidayah, h., 132

berusahalah untuk melepaskan diri dari segala penderitaanmu dan laksanakanlah kewajibanmu dengan sabar niscaya engkau termasuk orang-orang yang berbahagia.¹⁴

Definisi kebahagiaan secara sederhana menurut Imam Al-Ghazali adalah merasakan kelezatan atau kenikmatan pada suatu kecenderungan yang menjadi tabiat segala sesuatu. Tabiat segala sesuatu adalah berdasarkan tujuan penciptaannya (Al-Ghazali, 2017; Hamka, 2018). Al-Ghazali (1984) memberi contoh bahwa mata diciptakan bahagia dengan keindahan pemandangan, lidah diciptakan bahagia dengan merasakan kenikmatan rasa dan telinga merasakan kelezatan dalam mendengar suara atau nada.

Penulis melihat Kebahagiaan dalam para penyair dengan hasil pemikirannya, Kebahagiaan juga pernah dinyanyikan oleh ahli syair yang bernama Hutai'ah, demikian:" Menurut pendapatku, bukanlah kebahagiaan itu pada mengumpulkan harta benda; tetapi takwa akan Allah Itulah bahagia; Taqwa akan Allah Itulah bekal yang sebaik-baiknya disimpan; pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang Taqwa."

Ahli syair yang lain yang amat masyhur dari Zaid bin Tsabit:" jika petang dan pagi seorang manusia, itulah dia orang yang bahagia." Intinya," Orang yang berpegang teguh dengan agama, kebahagiaannya ialah pada meninggalkan barang yang terlarang, mengikuti yang tersuruh, menjauhi yang jahat, mendekati yang baik. Bahagiannya ialah pada mengerjakan agama.¹⁵

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

Kaum sufi punya cara tersendiri dalam merayakan kebahagiaan, serta mengajarkan trik agar berdamai dengan kehidupan dan mencintai takdir. Ibarat makan malam, kesannya bukan tentang di mana (tempat) melainkan dengan siapa. Bagi Maulana Jalaluddin Rumi, "*Rumah yang gelap ialah rumah yang tanpa kekasih*". Rumah ibarat hati, akan sepi tanpa kehadiran kekasih, tanpa menghadirkan Dia dalam kehidupan maka akan terasa

¹⁴ Munawir. "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 8.2 (2016): 243-264.

¹⁵M. Alfian Alfian, 2014, *Hamka dan Bahagia Reaktualisasi Tasawuf Modern Untuk Zaman Kita*, Bekasi: Penjuru Ilmu, h.,112

gelap, tak punya lentera untuk terus menapaki jalan.

Langkah pertama untuk mencapai bahagia ialah hadirkan selalu Dia dalam setiap hembusan nafas, kapan pun dan di mana pun. Jika selalu bersama Dia dalam hidup, maka kata Maulana Rumi *Bersamamu, penjara laksana kebun mawar, bersamamu, neraka menjadi tempat kegembiraan*. Pada bait lain dalam *Matsnawi* Maulana Rumi juga mengatakan, "*Jika kau mencintai Tuhan, Tuhan mencintamu*". Dalam istilah Al-Qur'an, rida dan diridai sebagai syarat untuk "Kembali" dan dipanggil dengan seruan "*Wahai jiwa yang tenang*", yang merupakan sebuah penghargaan dari Tuhan kepada hamba-Nya (Baca: QS. Al Fajr [89]: 27-28).¹⁶

Lebih fokus lagi, penulis menelusuri tentang bahagia dan sikap kebinatangan menurut Buya Hamka, mengulas secara gamblang, bagaimana manusia itu bisa bahagia menurut ulasan Buya Hamka dengan alasannya yang sangat kuat. Kebahagiaan sifat kebinatangan adalah makan, minum, tidur dan sebagainya. Kalau engkau dimasuki kebinatangan lebih dari ukuran yang mesti, tentu engkau hanya bersungguh-sungguh memikirkan makan

dan minum saja. Kesenangan... Sifat ganas memukul dan merusak. Kesenangan... setan ialah memberdayakan dan menjerumuskan. Kalau sifat setan itu ada pada engkau, engkau akan memberdayakan orang, menjerumuskan orang kepada kesesatan, ...memutar memutar duduk perkara,... dengan demikianlah tercapai kebahagiaan dan kesenangan setan.

Adapun kesenangan dan kebahagiaan sifat malaikat ialah menyaksikan keindahan Hadrat Rubbiyah, keindahan Hikmat Ilahiyah. Marah dan syahwat tidak terpengaruh atas orang yang bersifat begini. Kalau engkau punya sifat ini, sehingga akhirnya engkau tahu, jalan manakah yang harus ditempuh untuk mencari Hadrat Rubbiyah itu, sampai akhirnya engkau beroleh bahagia yang mulia dan tinggi, yaitu musyahadah, menyaksikan keindahan dan ketinggian Maha Tuhan, terlepas dirimu dari ikatan syahwat dan marah. Disanalah engkau akan mengetahui bahwa syahwat dan kemarahan itu dijadikan Allah atas dirimu, bukan supaya engkau terperosok dan tertawan, tetapi supaya engkau dapat menawannya. Dapatlah keduanya engkau pergunakan jadi perkakas untuk mencapai maksudmu menuju Jalan makrifat tadi, yang satu engkau jadikan kendaraan yang

¹⁶<https://baca.nuralwala.id/filsafat-kebahagiaan-ala-kaum-sufi/> diakses, 24-11,2022

lain engkau jadikan senjata, sehingga mudahlah engkau untuk mencapai keberuntungan, bahagia dan kesenangan.

Kalau engkau lihat salah satu anggota kerajaan hati itu melanggar undang-undang hidup, yaitu salah satu dari syahwat dan marah, hendaklah engkau lawan sepenuh tenaga. Jika dia kalah sekali-kali jangan dibunuh, karena kerajaan hati tidak akan sentosa kalau keduanya tidak ada lagi. Kalau engkau jalankan resep demikian, tentu akan memperoleh bahagia. Dapat engkau memegang dan mempergunakan nikmat Allah menurut yang semestinya. Tentu pada suatu peringatan kehormatan yang tinggi dari pada-Nya. Kalau engkau langgar petaruh ini, tentu engkau celaka, engkau dapat siksa... yang membuat anda menyesal.¹⁷

Penjelasan yang diuraikan oleh Buya Hamka menunjukkan banyak hal yang bisa menjadi pertimbangan dalam kehidupan ini. Ternyata kebahagiaan itu terletak pada kemenangan memerangi nafsu dan menahan kehendak nafsu yang berlebih-lebihan. Manusia pada perinsipnya keinginannya sangat terbatas, tapi kadang kala nafsulah yang membuat manusia di luar batas, rasa-rasanya semua

dapat digenggam, padahal genggamapun punya keterbatasan.

Kesimpulan

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

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

¹⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, h.,25

cukup dengan apa yang telah diberikan yang terbaik oleh Allah swt, baik berupa rezeki, kesehatan, maupun ilmu yang diberikan.

Bahagia dan kebahagiaan dalam berbagai kajian, maka banyak hal yang bisa ditemukan, dalam kajian filosofis, maka kajian bahagia bisa diwujudkan dalam koridor filsafat, begitupun kaum sufi menjelaskan bagaimana bahagia dapat pula diwujudkan dengan pendekatan hati dan selalu dekat dengan Tuhan Sang Pencipta.

Referensi

1. Alfian, M. Alfian, Hamka dan Bahagia Reaktualisasi Tasawuf Modern Untuk Zaman Kita, Bekasi: Penjuru Ilmu, 2014
2. Al-Ghazali, Kimia Kebahagiaan, Bandung: Mizan, 1994
3. Bertens, K, Sejarah Filsafat Yunani, Yogyakarta: Kanisius, 1999
4. Hamka, Tasawuf Modern, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2005
5. Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jakarta: Gema Insani, 2015
6. Hadiwijono, Harun, Sari Sejarah Filsafat Barat, Yogyakarta: Kanisius, 1980
7. <http://baca.nuralwala.id>, Filsafat Kebahagiaan Ala Kaum Sufi diakses, 24-11-2022
8. Ismail, A. Ilyas, True Islam Moral Intelektual Spiritual, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2013
9. Sofia, Nanum, and Endah Puspita Sari. "Indikator kebahagiaan (Al-sa'adah) dalam perspektif alquran dan hadis." Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi 23.2 (2018): 91-108.
10. Haris, Munawir. "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf." Tasamuh: Jurnal Studi Islam 8.2 (2016): 243-264.
11. Umar, Nasaruddin, 40 Seni Hidup Bahagia Berdasarkan Tuntunan Al-Qur'an As-Sunnah dan Salafus-shaalih, Jakarta: Al-Ghazali Center 2005
12. Russel, Bertrand, Filosofi Hidup Bahagia, Jakarta, Rene Turos Indonesia, 2020
13. Mubarok, Achmad, Psikologi Keluarga dari Keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2006
14. Saebani, Atang Abdul Hakim dan Beni Ahmad, 2018, Filsafat Umum, Bandung: Pustaka Setia
15. Rahmat, Jalaluddin, Tafsir Bahagia Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup, Jakarta: Serambi, 2010