

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Dalam kehidupan, setiap orang selalu dipenuhi dengan beragam harapan dan tujuan yang beraneka ragam. Di antara sekian banyak tujuan yang ingin dicapai, kebahagiaan menempati posisi yang sangat penting. Hampir setiap orang, tanpa memandang latar belakang atau status sosial, berjuang untuk menemukan kebahagiaan dalam hidupnya. Keadaan ini tampak jelas dari berbagai usaha yang dilakukan oleh manusia, mulai dari bekerja keras, membangun hubungan sosial yang baik, hingga menjalani kehidupan spiritual dengan lebih mendalam, tidak sedikit yang rela mengorbankan waktu, tenaga, bahkan harta demi meraih kebahagiaan yang diidamkan (U. Hasanah, 2020).

Kebahagiaan sering dipandang sebagai salah satu tujuan tertinggi dalam kehidupan manusia. Dari sudut pandang filosofis dan psikologis, kebahagiaan tidak semata-mata ditentukan oleh faktor eksternal seperti kekayaan, status sosial, atau kesuksesan materiil, melainkan juga oleh pemenuhan kebutuhan psikologis mendasar. Kebahagiaan yang dicari setiap individu sering kali berbeda satu sama lain, karena kebahagiaan bersifat subjektif dan tidak bersifat universal yang dapat dipahami secara sama oleh setiap orang. Definisi kebahagiaan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan beragam faktor latar belakang individu, seperti kondisi kehidupan, termasuk pengalaman unik, situasi yang dihadapi, serta latar belakang sosial, budaya, agama, dan pendidikan. Faktor-faktor ini sangat memengaruhi bagaimana seseorang memandang kebahagiaan. Oleh karena itu, kebahagiaan bersifat sangat subjektif karena bergantung pada cara pandang setiap individu dalam menilai dan merasakan hal-hal yang dianggap bernilai bagi dirinya (Lestari, 2022).

Secara mendasar, kebahagiaan sebagai tujuan hidup manusia adalah perjalanan yang berkelanjutan. Mencapai kebahagiaan memerlukan kesadaran tentang pentingnya keseimbangan antara kebutuhan material dan non-material, serta antara pencapaian pribadi dan kontribusi terhadap orang lain. Kebahagiaan bukan hanya

soal diri sendiri, melainkan juga tentang bagaimana individu berperan dalam mendukung kebahagiaan orang lain melalui hubungan sosial yang saling mendukung dan tindakan yang bermanfaat bagi suatu komunitas. Dengan demikian, kebahagiaan tidak sekadar menjadi hasil dari suatu pencapaian akhir, tetapi merupakan proses terus-menerus yang membutuhkan penyesuaian dan pemahaman mendalam tentang diri sendiri dan dunia di sekitar kita.

Pencarian kebahagiaan di era modern dihadapkan pada tantangan yang semakin rumit, seiring dengan kemajuan teknologi, perubahan sosial, serta pergeseran nilai-nilai budaya. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kebahagiaan di era ini adalah tekanan sosial yang kian meningkat, terutama dari media sosial yang memperkuat ekspektasi tentang apa yang seharusnya menjadi definisi kebahagiaan. Standar kebahagiaan yang sering kali dipaksakan oleh media sosial mengarah pada pola pikir materialistik, di mana kesuksesan dan kebahagiaan diukur berdasarkan pencapaian materiil dan pengakuan sosial.

Kemajuan teknologi di bidang informasi, transportasi, dan komunikasi telah berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial, ekonomi, budaya, politik, serta agama. Namun, perubahan yang cepat ini memaksa individu untuk terus beradaptasi agar tidak tergantikan oleh teknologi. Kecenderungan masyarakat modern yang menitikberatkan pada sains dan teknologi seringkali mengabaikan dimensi spiritual, yang berdampak pada pola hidup materialistik dan pragmatis (Prafiralia, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anisah Prafiralia, menunjukkan bahwa kebahagiaan mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor utama adalah pencapaian keinginan atau ekspektasi (29,6%), disusul oleh berkumpul dengan orang yang dicintai (25,9%), liburan dan hiburan (18,5%), kemampuan membahagiakan orang lain (11,11%), ketenangan pikiran (7,4%), dan faktor lain-lain (7,4%). Sehingga terlihat jelas bahwa faktor kebahagiaan tertinggi berada pada keinginan atau ekspektasi untuk menacapai bahagia pada generasi z (Prafiralia, 2023).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi atau perasaan yang menyenangkan, tenteram, serta terbebas dari

segala bentuk kesusahan. Ini mencakup kesenangan hidup secara lahir batin serta keberuntungan atau kemujuran dalam hidup. Dilihat dalam perspektif agama, kebahagiaan sering kali dipahami sebagai kondisi emosional dan spiritual yang harmonis, diperoleh melalui kedekatan dengan Tuhan dan penerapan prinsip-prinsip agama dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya, kebahagiaan dalam konteks agama mencakup lebih dari sekadar kesejahteraan fisik atau material; ia menekankan hubungan yang mendalam dengan dimensi ilahi dan penerapan ajaran moral yang diharapkan oleh agama (Fuadi, 2018).

Dalam Islam, konsep kebahagiaan sering diidentikkan dengan istilah *Sakinah* dan *rahmah*. *Sakinah* menggambarkan ketenangan batin yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada mereka yang setia dalam menjalankan perintah agama, sementara *rahmah* merujuk pada kasih sayang dan rahmat Tuhan kepada hamba-Nya. Kedua konsep ini menciptakan keseimbangan dalam kehidupan seorang Muslim, dengan memberikan kedamaian batin dan dukungan ilahi yang berkesinambungan. Ajaran Islam menekankan bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya tentang pencapaian duniawi, melainkan tentang keseimbangan antara memenuhi kebutuhan spiritual, etika, dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, Seorang Muslim perlu membuka dirinya sepenuhnya untuk memperdalam pemahaman tentang Islam demi mencapai kebahagiaan yang hakiki.

Konsep kebahagiaan menurut beberapa ulama, sufi, dan filsuf berbeda-beda. Sufi melihat kebahagiaan sebagai kenikmatan jiwa yang dicapai melalui *Ma'rifatullah* jauh melebihi kebahagiaan fisik. Syekh Muhammad Naquib Al-Attas menekankan kebahagiaan batin dirasakan melalui ketaatan kepada Allah, Sedangkan Al- Ghazali memandang kebahagiaan sebagai keseimbangan antara dunia dan akhirat yang diperoleh dengan mengenal diri. Sementara itu, Ibnul Qayyim menekankan tiga faktor kebahagiaan: eksternal, jasmani, dan ilmu, dengan ilmu sebagai sumber kebahagiaan hakiki yang membawa kesejahteraan dunia dan akhirat (Era Fazira, 2018).

Dalam ajaran agama Kristen, kebahagiaan sering dipahami melalui lensa kasih, baik kasih kepada Tuhan maupun kasih kepada sesama manusia. Konsep kasih ini sangat penting dalam tradisi Kristen, dengan kebahagiaan tertinggi dipandang

sebagai hasil dari hubungan yang penuh cinta dengan Tuhan dan sesama. Pencarian kebahagiaan dalam agama Kristen juga terkait dengan keyakinan akan kehidupan kekal bersama Tuhan, di mana kebahagiaan di dunia ini dilihat sebagai bagian dari perjalanan menuju kebahagiaan abadi. Dalam tradisinya, kebahagiaan sering kali dikaitkan dengan nilai-nilai seperti pengampunan, pengorbanan, dan harapan akan kebangkitan (F. Halawa & M. Morez, 2024).

Keyakinan agama tidak hanya memberikan pedoman etika, tetapi juga menawarkan makna hidup yang dapat membantu individu menghadapi kesulitan atau penderitaan, dengan mengaitkan kebahagiaan dengan kehendak Tuhan dan kehidupan setelah kematian, agama menawarkan pandangan yang lebih luas dan transendental tentang makna hidup, yang memberi ketenangan dan kekuatan batin bagi para penganutnya dalam menghadapi tantangan hidup. Pandangan ini memungkinkan mereka merasakan kebahagiaan bahkan di tengah-tengah kesulitan, karena mereka meyakini bahwa kehidupan duniawi hanyalah sebagian kecil dari keseluruhan eksistensi yang jauh lebih besar (Arrasyid, 2019).

Hendrik Ibsen, seorang filsuf barat dari Norwegia memiliki pendapat yang berbeda mengenai konsep kebahagiaan, ia menyatakan bahwa ukuran kebahagiaan terdiri dari aspek materi dan individu, menurutnya kebahagiaan hanyalah menghabiskan umur saja. Ia beranggapan kebahagiaan bukan suatu hal permanen yang dapat dicapai oleh manusia, karena kebahagiaan itu selalu berubah-ubah setelah tujuan yang ingin dituju telah tercapai, oleh karena itu, Hendrik berpendapat bahwa kebahagiaan hanyalah membuang- buang waktu saja, karena puncak kebahagiaan terletak pada materi (Era Fazira, 2018).

Leo Tolstoy dan Bertrand Russell di sisi lain mengkritik pemikiran Hendrik dengan menyatakan bahwa kebahagiaan sejati bersifat sosial, dan manusia akan merasakannya ketika mampu memberikan kebaikan untuk kebahagiaan orang lain. Mereka percaya bahwa kebahagiaan sejati pasti ada, dan manusia harus mencarinya sendiri melalui perbuatan baik terhadap sesama, sehingga seseorang dapat mencapai kebahagiaan sejati. (Hamka, 2015).

Beberapa pemikir Yunani seperti Aristoteles, Plato, dan Pythagoras juga memberikan pandangan mereka mengenai kebahagiaan. Menurut Plato dan

Pythagoras, kebahagiaan berkaitan dengan keutamaan akhlak dan jiwa, seperti kebijaksanaan, keadilan, keberanian, dan kehormatan. Mereka membagi jiwa menjadi tiga bagian yaitu nafsu, kehendak, dan akal, dan ia berpendapat bahwa jika telah terjadi keseimbangan antara ketiga unsur ini akan menghasilkan kebahagiaan. Sedangkan menurut Aristoteles, kebahagiaan merupakan bentuk kesenangan yang dicapai melalui kehendak individu dan tindakan moral yang baik. Ia memandang kebahagiaan sebagai tujuan etik tertinggi dalam kehidupan manusia, yang harus dicapai melalui perbuatan baik, pengembangan karakter dan pemenuhan potensi diri. Ia berpendapat bahwa untuk mencapai kebahagiaan sejati, seseorang perlu memiliki lima unsur penting dalam dirinya, yaitu kesehatan tubuh, kekayaan yang memadai, pengakuan dan penghargaan dari masyarakat, pencapaian cita-cita, serta terhindar dari kesalahan dan kekeliruan (J. P., 2022).

Salah satu tokoh penting yang layak dikaji terkait kebahagiaan dalam tasawuf adalah Buya Hamka, seorang pemikir besar Muslim Indonesia. Pemikiran Hamka tentang kebahagiaan melalui pendekatan tasawuf modern sangat relevan untuk dibahas di era modern ini. Hamka memadukan tasawuf dengan filsafat tanpa mengabaikan nas dan sunnah, terutama dalam penjelasannya mengenai kebahagiaan dalam Al-Qur'an. Pemikirannya ini tercermin dalam karyanya, Tasawuf Modern.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, masalah utama yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah mengenai kebahagiaan. Penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam pandangan Hamka tentang kebahagiaan serta bagaimana cara mencapai kebahagiaan tersebut menurut perspektifnya. Diharapkan teori ini dapat memberikan pemahaman yang lebih tentang tujuan kebahagiaan. Mengingat realitas masyarakat saat ini, makna kebahagiaan tampak memudar dan tidak lagi menjadi tujuan utama. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengangkat tema ini dalam skripsi dengan judul penelitian **“Konsep dan Cara Mencapai Kebahagiaan Menurut Buya Hamka”**.

## 1.2. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan beberapa masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana makna kebahagiaan menurut Hamka?
2. Bagaimana metode dan tahapan yang diajukan oleh Hamka untuk mencapai kebahagiaan?
3. Apa saja faktor-faktor yang menjadi penghalang kebahagiaan menurut Hamka dan tantangan di era modern?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui makna kebahagiaan menurut Hamka.
2. Untuk mengetahui metode dan tahapan yang diajukan oleh Hamka.
3. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadi penghalang kebahagiaan menurut Hamka dan tantangan di era modern.

## 1.4. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka kegunaan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang filsafat Islam, khususnya terkait konsep kebahagiaan dalam perspektif tasawuf modern, serta menjadi referensi akademis bagi peneliti, mahasiswa, dan akademisi yang tertarik mendalami pemikiran Hamka. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi dalam pengembangan teori kebahagiaan dalam tradisi Islam dengan pendekatan yang relevan untuk kajian kontemporer.

## 2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi individu dalam memahami dan menerapkan konsep kebahagiaan menurut Hamka, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan membantu menemukan cara mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna melalui pengamalan nilai-nilai spiritual dan moral. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan praktis untuk mengatasi faktor-faktor yang menghambat kebahagiaan, sehingga dapat membantu tercapainya keseimbangan hidup dan ketenangan batin, bahkan membuka peluang agar dapat mengembangkan konsep maupun teori baru.

### 1.5. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka ialah kajian informasi yang didapat dari penelitian terdahulu, buku, maupun karya tulis ilmiah dengan tema penelitian yang sama. Hal ini bertujuan agar memahami lebih lanjut mengenai objek yang diteliti. Berikut beberapa tinjauan pustaka yang penulis gunakan sebagai bahan rujukan untuk mendukung penelitian ini, yaitu:

1. *Buku karya Hamka yang berjudul Tasawuf Modern: Falsafah Hidup, Lembaga Budi, dan Pribadi*, memberikan pandangan yang mendalam tentang kebahagiaan dari berbagai perspektif. Dalam penelitian ini, karya-karya tersebut akan digunakan sebagai sumber utama dalam memahami pemikiran Hamka tentang kebahagiaan, sekaligus sebagai sumber primer yang penulis kaji.
2. *Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. H. Muzakir, M.A.* merupakan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wandira pada tahun 2021. Dalam penelitian ini, ditemukan hasil bahwa kebahagiaan menurut Prof. Dr. H. Muzakir, M.A. harus memiliki keseimbangan antara hidup dengan ibadah. Menurut Prof. Dr. H. Muzakir, M.A., seseorang akan Bahagia jika ia menjalankan 10G, yaitu sebuah Upaya hidup sehat dan Bahagia, diantaranya; gaya hidup sehat; gizi yang halal, lagi baik, serta seimbang;

gerak badan yang teratur (olahraga); genapkan tidur 7-8 jam per hari, giatkan amal ibadah, gaul, dan galakkan hobby.

3. *Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih)*, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nova Sarof pada tahun 2021 ini membahas mengenai konsep kebahagiaan menurut pemikiran 2 (dua) tokoh, yaitu Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali berasal dari istilah *sa'adah*, yaitu berhubungan antara dunia dengan akhirat. Al-Ghazali memandang bahwa seseorang akan Bahagia jika kondisi jiwanya tenang, tentram, damai tanpa suatu masalah, dan tanpa kekurangan apapun. Al-Ghazali juga berpendapat bahwa tidak hanya kondisi jiwa yang Bahagia, tetapi akhir kebahagiaan ialah jika manusia telah mencapai pengetahuan tentang Allah SWT atau ma'rifatullah. Berbeda dengan Al-Ghazali, Miskawaih membedakan antara kebaikan dengan kebahagiaan. Menurutnya, kebaikan bersifat universal dan kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari kebaikan manusia. Kebahagiaan manusia relative tidak sama. Ia berpendapat bahwa Bahagia ialah puncak dari segala bentuk kebaikan, hal ini akan dicapai apabila seseorang mampu memenuhi kebutuhan jasmani dan rohaninya, baik dalam dunia maupun akhirat.
4. *Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an*, penelitian ini dilakukan oleh Anisatul Fikriyah Aprilianti. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap individu dalam hidupnya. Dari perspektif psikologi, kebahagiaan merupakan aspek penting dari kehidupan manusia terkait dengan kesejahteraan jiwa. Sementara itu, dalam al-Qur'an, kebahagiaan diungkapkan dengan istilah al-falah, yang muncul sebanyak 40 kali dalam berbagai bentuk. Konsep kebahagiaan dalam penelitian ini dipahami melalui kombinasi dua perspektif, yaitu psikologi dan al-Qur'an, sehingga menghasilkan pemahaman yang menyeluruh. Dalam al-Qur'an, kebahagiaan terkait dengan kehidupan dunia dan akhirat, dan hal ini juga

didukung oleh teori psikologi. Selain itu, menurut Seligman, tingkat religiusitas seseorang mempengaruhi kebahagiaan, yang sesuai dengan ajaran al-Qur'an bahwa mereka yang beriman dan bertakwa berpotensi mencapai al-falah (kebahagiaan). Seligman, Lazarus, Isen, Myers, dan Averill mengidentifikasi beberapa cara untuk mencapai kebahagiaan, seperti memiliki kemampuan sosial yang baik, menetapkan langkah-langkah progresif untuk mencapai tujuan, bersikap optimis, dan terus berharap serta berusaha. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sayyid Qutb dan ajaran al-Qur'an, yang menyatakan bahwa al-falah dapat dicapai melalui jihad (usaha sungguh-sungguh) dan kerja keras dalam upaya meraih kebahagiaan.

5. *Konsep Kebahagiaan Dalam Kacamata Filsafat, penelitian ini dilakukan oleh Marya Ainnaya Fatiqasari dan Suryo Ediyono pada tahun 2023.* Dalam penelitian ini ditemukan bahwa Kebahagiaan adalah konsep yang abadi dan selalu relevan untuk dibahas. Di setiap era, orang terus menjadikannya sebagai salah satu tujuan hidup utama. Kebahagiaan tidak memiliki definisi akhir yang pasti karena persepsinya sangat bervariasi dan berbeda-beda antar individu. Bagi filsuf barat, khususnya dari zaman klasik seperti Socrates, Plato, Aristoteles, dan Epikuros, kebahagiaan dipandang sebagai pencapaian tertinggi dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu, kebahagiaan dianggap sebagai kebaikan yang diinginkan dan menjadi tujuan akhir dari semua aktivitas manusia di dunia. Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam memaknai kebahagiaan, dan perbedaan dalam pemahaman ini mempengaruhi cara mereka berusaha mencapainya.
6. *Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Buya Hamka, penelitian ini dilakukan oleh Rofiuddin.* Dmenyoroti makna kebahagiaan menurut Buya Hamka berdasarkan karya-karya tafsir dan tulisan-tulisannya, seperti *Tafsir Al-Azhar* dan buku *Falsafah Hidup*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Buya Hamka tidak hanya bersifat duniawi tetapi juga ukhrawi, dan dicapai melalui kedekatan diri kepada Allah SWT serta hidup yang bermakna.

7. Lestari (2020), dalam jurnalnya yang berjudul "*Analisis Pemikiran Buya Hamka tentang Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi Islam*", menyajikan pendekatan psikologis terhadap pemikiran Hamka. Ia menemukan bahwa unsur penting dalam mencapai kebahagiaan menurut Buya Hamka adalah kesucian hati, ketenangan batin, dan penerimaan terhadap takdir. Penelitian ini juga menekankan pentingnya nilai-nilai spiritual sebagai landasan kesejahteraan psikologis.
8. Mulyadi (2017), dalam tesis berjudul "*Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka*" mengkaji nilai-nilai tasawuf yang ditawarkan Hamka dan kaitannya dengan kebahagiaan hidup. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Hamka menekankan pentingnya membersihkan hati, menghindari sifat sombong, serta memperkuat iman dan amal saleh sebagai cara mencapai kebahagiaan sejati.
9. Sari (2019), dalam skripsinya berjudul "*Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat Islam: Studi Komparatif antara Al-Ghazali dan Buya Hamka*", membandingkan dua tokoh besar Islam dalam memaknai kebahagiaan. Ia menemukan bahwa meskipun latar belakang zaman dan konteks berbeda, keduanya sepakat bahwa kebahagiaan hakiki hanya dapat diperoleh melalui pendekatan diri kepada Allah, dan bukan melalui kenikmatan duniawi semata.

#### Analisis Penelitian Terdahulu

Berdasarkan uraian penelitian-penelitian terdahulu di atas, terlihat bahwa tema kebahagiaan dalam perspektif Buya Hamka telah banyak dikaji, baik dari aspek tasawuf, psikologi Islam, maupun filsafat. Namun, penelitian-penelitian tersebut cenderung menekankan makna atau nilai-nilai kebahagiaan secara umum. Penelitian ini akan memperdalam dan memfokuskan pada konsep dan cara konkret mencapai kebahagiaan menurut Buya Hamka, berdasarkan pemikiran beliau dalam karya-karya utamanya, terutama *Tasawuf Modern* dan *Falsafah Hidup*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang

lebih aplikatif terhadap pemikiran Buya Hamka mengenai kebahagiaan dalam konteks kehidupan modern.

### **1.6. Kerangka Berpikir**

Kebahagiaan merupakan keadaan emosi positif yang mencakup perasaan senang, puas, dan terpenuhi. Kebahagiaan sering kali dianggap sebagai tujuan utama dalam hidup manusia, di mana seseorang merasa hidupnya bermakna, seimbang, dan memuaskan. Definisi kebahagiaan bisa bervariasi tergantung dari cara seseorang memandangnya, seperti dari perspektif psikologis, filosofis, spiritual, atau budaya. Kebahagiaan melibatkan kesejahteraan emosional, mental, dan kadang spiritual, yang dirasakan melalui pengalaman-pengalaman positif dan pencapaian yang bermakna.

Manusia mengejar kebahagiaan karena berbagai alasan mendasar yang berkaitan dengan kebutuhan psikologis, biologis, dan sosial. Pertama, kebahagiaan sering dianggap sebagai salah satu kebutuhan dasar dalam hidup, bersamaan dengan makanan, air, dan keamanan, karena rasa bahagia memberikan rasa aman dan nyaman yang penting untuk kelangsungan hidup. Secara biologis, manusia diciptakan dengan mekanisme yang mendorong mereka mencari pengalaman positif; hormon seperti dopamin dan endorfin yang dilepaskan saat seseorang merasakan kebahagiaan menciptakan rasa puas dan memperkuat perilaku positif. Kebahagiaan juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sehingga individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dengan orang lain, dan kebahagiaan sering kali berasal dari hubungan yang kuat dan positif, yang membantu memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kualitas hubungan.

Banyak orang percaya bahwa kebahagiaan terkait dengan pencarian makna dalam hidup. Mengejar kebahagiaan dapat menjadi cara untuk menemukan tujuan hidup dan menyelaraskan tindakan dengan nilai-nilai pribadi. Proses ini juga mendorong individu untuk belajar dan berkembang, membawa pada penemuan diri dan pengembangan keterampilan. Dalam banyak budaya, kebahagiaan dianggap

sebagai tujuan yang diinginkan, sehingga norma-norma sosial dan budaya dapat memengaruhi individu untuk mengejar kebahagiaan sebagai bagian dari identitas mereka. Kebahagiaan tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga untuk orang-orang di sekitar mereka, individu yang bahagia cenderung lebih bersikap positif, berkontribusi pada masyarakat, dan meningkatkan kesejahteraan orang lain. Dengan demikian, manusia mengejar kebahagiaan bukan hanya sebagai tujuan, tetapi juga sebagai proses yang membawa individu menuju pertumbuhan dan pengembangan diri.

Menurut Buya Hamka, manusia mengejar kebahagiaan karena beberapa alasan mendasar yang berkaitan dengan tujuan hidup, spiritualitas, dan kemanusiaan. Pencarian kebahagiaan tidak hanya bersifat material, tetapi juga spiritual. Manusia memiliki naluri untuk menemukan makna dan tujuan hidup, yang sering terwujud dalam hubungan dengan Tuhan dan penghayatan nilai-nilai agama. Ia menguraikan kebahagiaan sebagai hasil dari hubungan spiritual yang erat antara manusia dengan Tuhan, yang menjadi landasan utama bagi kebahagiaan yang hakiki. Kebahagiaan menurut Hamka tidak dapat diperoleh hanya melalui pengejaran kesenangan fisik atau kepuasan material, tetapi berasal dari keimanan, keikhlasan, dan kebersihan hati. Hamka menekankan pentingnya kebahagiaan yang muncul dari dalam diri, yang berakar pada hubungan yang harmonis dengan Allah, ketenangan jiwa, dan keseimbangan dalam menjalani kehidupan duniawi dan ukhrawi. Dalam perspektif ini, Hamka membedakan antara kebahagiaan sejati yang bersifat abadi dan kebahagiaan semu yang berasal dari hal-hal duniawi yang fana (Hamka, 2015).

Salah satu konsep inti kebahagiaan dalam pemikiran Buya Hamka adalah keseimbangan antara kehidupan duniawi dan kehidupan akhirat. Menurutnya, manusia tidak boleh terjebak dalam materialisme yang berlebihan atau mengabaikan tanggung jawab duniawi demi spiritualitas. Kebahagiaan sejati dapat dicapai ketika seseorang mampu menyeimbangkan kedua aspek ini. Hamka juga menekankan pentingnya kebersihan hati sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan. Hati yang bersih dari sifat-sifat buruk seperti iri hati, dengki, dan

kesombongan akan memudahkan manusia untuk mendekati diri kepada Allah dan merasakan ketenangan jiwa yang mendalam. Selain itu, keikhlasan dalam setiap tindakan dan ibadah, baik dalam hal duniawi maupun ukhrawi, menjadi fondasi kuat untuk mencapai kebahagiaan yang utuh dan langgeng.

Selanjutnya, untuk mencapai kebahagiaan sejati, Hamka mengajarkan beberapa cara praktis yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, peningkatan kualitas iman dan takwa adalah kunci utama dalam meraih kebahagiaan. Iman yang kuat kepada Allah dan pelaksanaan amal saleh melalui ibadah seperti shalat, dzikir, dan doa mampu memberikan ketenangan batin yang mendalam. Hamka juga menekankan bahwa pengendalian hawa nafsu adalah bagian integral dalam mencapai kebahagiaan. Hawa nafsu yang tidak terkontrol dapat membawa manusia ke dalam keserakahan, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup yang pada akhirnya menjauhkan dari kebahagiaan. Sebaliknya, manusia yang mampu mengendalikan hawa nafsunya akan memiliki jiwa yang lebih tenang dan damai, karena tidak tergodanya oleh ambisi duniawi yang berlebihan. Selain itu, Hamka juga menekankan pentingnya sifat sabar dan tawakal dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan hidup. Menurutnya, kehidupan yang penuh dengan cobaan harus dijalani dengan penuh kesabaran dan penyerahan diri kepada Allah. Orang yang bersabar dan tawakal akan tetap merasa bahagia meskipun menghadapi kesulitan, karena ia yakin bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir Allah yang membawa kebaikan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut Buya Hamka mencakup aspek spiritualitas, hubungan sosial, dan sikap hidup yang sederhana. Pertama, kualitas hubungan manusia dengan Allah sangat berpengaruh pada tingkat kebahagiaan yang dicapai. Semakin dekat seseorang dengan Allah, semakin damai dan tenang jiwanya, sehingga kebahagiaan sejati lebih mudah dicapai. Hubungan ini dapat dibangun melalui peningkatan keimanan, ibadah yang khusyuk, serta refleksi spiritual yang mendalam. Kedua, interaksi sosial yang positif juga berperan penting dalam menciptakan kebahagiaan. Hamka menekankan pentingnya berbuat baik kepada sesama, menunjukkan rasa empati, dan menjalani kehidupan yang

penuh dengan kasih sayang terhadap orang lain. Kebahagiaan bukan hanya pengalaman individu, tetapi juga sesuatu yang dipengaruhi oleh hubungan dengan orang lain. Ketiga, kesederhanaan dalam hidup adalah salah satu elemen penting yang dapat mencegah manusia terjebak dalam tekanan duniawi yang berlebihan. Menurut Hamka, hidup sederhana memungkinkan seseorang untuk fokus pada hal-hal yang lebih esensial, seperti ketenangan batin dan ibadah, daripada tergoda oleh ambisi material yang tidak ada habisnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, ajaran Buya Hamka tentang kebahagiaan memberikan pedoman praktis bagi individu untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna dan damai. Kebahagiaan sejati bukanlah tentang berapa banyak harta yang dimiliki atau seberapa tinggi status sosial yang dicapai, tetapi tentang bagaimana seseorang menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual. Ketika seseorang mampu mencapai keseimbangan ini, ia akan lebih mudah menghadapi berbagai cobaan hidup dengan tenang dan tetap merasa bahagia. Hamka juga menekankan bahwa kebahagiaan tidak harus dicari di luar diri, melainkan diciptakan dari dalam diri sendiri melalui kedekatan dengan Tuhan dan penerimaan terhadap takdir. Orang yang memahami dan menerapkan ajaran ini akan mampu merasakan kebahagiaan yang bersifat abadi, terlepas dari kondisi duniawi yang sering kali berubah-ubah.

Sehingga dapat di simpulkan, bahwa konsep kebahagiaan menurut Buya Hamka memberikan panduan yang mendalam dan holistik bagi manusia modern yang sering kali terjebak dalam pencarian kebahagiaan yang superfisial dan sementara. Melalui pendekatan tasauf modern, Hamka menawarkan pandangan yang menekankan pentingnya keseimbangan, pengendalian diri, dan hubungan yang erat dengan Tuhan sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan yang utuh. Kebahagiaan dalam pandangan Hamka bukanlah sesuatu yang bisa diperoleh melalui pencapaian duniawi semata, tetapi merupakan hasil dari proses spiritual yang mendalam dan transformasi diri yang berkelanjutan. Dengan demikian, kebahagiaan menurut Hamka adalah sesuatu yang lebih mendalam, personal, dan

abadi, yang dapat membawa manusia kepada kedamaian batin dan kesejahteraan diri dalam menjalani kehidupan ini.

Tujuan peneliti dalam menyusun kerangka berpikir ini adalah untuk memberikan arahan dan struktur yang jelas bagi penelitian mengenai kebahagiaan menurut Hamka. Dengan adanya kerangka berpikir yang terstruktur, peneliti diharapkan dapat lebih memahami konsep kebahagiaan menurut Hamka serta metode dan tahapan untuk mencapainya. Kerangka berpikir ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pandangan Hamka tentang kebahagiaan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan tantangan yang mungkin dihadapi dalam konteks manusia modern. Kerangka ini akan memudahkan peneliti dalam mengorganisir pemikiran mereka, mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu dikaji secara mendalam, serta memperlancar proses pengumpulan dan analisis data.

Kerangka berpikir ini diharapkan memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang kebahagiaan menurut Hamka dan membantu merumuskan kesimpulan yang akurat dan relevan. Dengan demikian, kerangka berpikir ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan penelitian, tetapi juga sebagai alat untuk memperdalam pemahaman tentang konsep kebahagiaan dalam perspektif tasawuf modern Hamka.

### **1.7. Sistematika Penulisan**

1. Bab I Pendahuluan, berisikan penjelasan dasar mengenai pentingnya mengkaji konsep kebahagiaan dalam perspektif Buya Hamka, terutama relevansinya dengan tantangan kehidupan modern. Rumusan masalah dirumuskan untuk menjawab pertanyaan utama penelitian, sementara tujuan penelitian berfokus pada eksplorasi konsep dan cara mencapai kebahagiaan menurut Buya Hamka. Bab ini juga menjelaskan manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, serta memberikan gambaran metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.
2. Bab II Landasan Teori, berisikan landasan teoretis yang digunakan dalam penelitian tentang makna kebahagiaan, termasuk definisi kebahagiaan dari berbagai perspektif seperti filsafat, psikologi, dan agama. Bab ini Memuat

3 subbab terdiri dari pengertian, pendapat Sebagian filsuf dan teori kebahagiaan.

3. Bab III Metodologi Penelitian, berisikan pendekatan dan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Sumber data primer berupa buku \*Tasauf Modern\* karya Buya Hamka dan data sekunder dari literatur terkait dijelaskan. Teknik pengumpulan dan analisis data juga diuraikan untuk menunjukkan bagaimana penelitian ini dilakukan secara sistematis dan valid.
4. Bab IV Hasil dan Pembahasan, berisikan hasil, argumen, serta jawaban-jawaban atas rumusan penelitian yang terdapat di bab 1. Pada bagian pertama, menjelaskan Biografi dan karya buya Hamka, kemudian dilanjutkan dengan gambaran umum tentang pemikiran Buya Hamka, termasuk pengaruh latar belakang beliau terhadap pandangan tentang kebahagiaan. Selanjutnya, konsep kebahagiaan menurut Buya Hamka dijelaskan secara rinci, termasuk dimensi-dimensi kebahagiaan yang beliau tekankan. Bagian terakhir membahas cara-cara mencapai kebahagiaan menurut Buya Hamka, seperti pentingnya iman, pengendalian hawa nafsu, dan hubungan sosial, serta relevansinya dengan kehidupan modern.
5. Bab V Penutup, berisikan kesimpulan hasil penelitian, yaitu konsep kebahagiaan menurut Buya Hamka dan cara mencapainya, serta implikasi praktis dan teoretis dari temuan tersebut. Selain itu, diberikan saran untuk pengembangan ilmu filsafat Islam dan penerapan pemikiran Buya Hamka dalam kehidupan masyarakat.
6. Daftar Pustaka, berisikan daftar-daftar referensi yang digunakan dalam penelitian, baik berupa buku, jurnal, maupun artikel ilmiah, disusun sesuai dengan format akademik yang berlaku.