

Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir

Ayu Wandira

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

ABSTRACT

True happiness can be achieved when humans recognize themselves, recognize their Lord, recognize this world and recognize the hereafter. The peak of human happiness will be obtained when the human being is able to recognize his God. When man recognizes and is close to his Lord, at that moment it seems as if he no longer needs other things because he has been satisfied with his closeness to God. This study aims to determine happiness in Islam, especially happiness in Sufism according to Muzakkir. This type of research is a character study research with a qualitative approach that produces data in the form of arguments about happiness by interviewing the character concerned. The results of this study indicate that happiness in Sufism according to Muzakkir is an effort to live a healthy and happy life, namely (1) Implementing a healthy lifestyle, (2) Halal and good nutrition, (3) Channeling hobbies, (4) Sleeping 7-8 hours per day Charity Ibada, (5) Always be grateful and patient, (6) Don't complain a lot and always think positively.

ARTICLE HISTORY

Submitted	02 September	2021
Revised	25 August	2021
Accepted	18 August	2021

KEYWORDS

Happy; Sufism; Muzakkir.

CITATION (APA 6th Edition)

wandira. (2021). Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Prof. Dr. Muzakkir. *Hijaz.1*(1), 50-59

*CORRESPONDANCE AUTHOR

Ayuwandira98@gmail.com

PENDAHULUAN

Tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (taqarrub ila Allah). Akan tetapi, ini menunjukkan betapa kita pada saat ini masih jauh dari-Nya, karena kita sekarang hidup di perantaraan alam dunia jauh dari asal dan tempat kembali kita yang sejati. Tasawuf bukan hanya menyadarkan kita akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali kita yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada kita dari mana kita berasal dan kemana kita akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi kita arah dalam hidup ini. Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal-usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, kebersihan dan kesehatan jiwa dan raga (Muzakir, 2018, p. 7). Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang Tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia.

Kata bahagia merupakan terjemahan dari kata Happy dalam bahasa Inggris kata Sa'id/sa'adah dalam bahasa Arab. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia diartikan dengan keadaan atau perasaan senang tentram (bebas dari segala macam yang menyusahkan. Sehingga kata kebahagiaan yang mendapat awalan ke dan akhiran an diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup (lahir bathin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Lebih rinci lagi, dalam kamus Tesaurus bahagia diartikan dengan aman, baik, beruntung, cerah, ceria, enak, gembira, lega, makmur, mujur, puas, riang, sejahtera, selamat, senang, sentosa, suka cita, dan tentram (Makmur, 2009, p. 32).

Konsep kebahagiaan telah banyak dibahas melalui berbagai perspektif yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan makna yang berbeda pula. Jika merujuk kepada etimologi, kata bahagia berasal dari bahasa Arab yaitu Sa'adah yang artinya kebahagiaan (Husen, 2018, p. 8). Kebahagiaan merupakan hal yang relatif tergantung pada tujuan seseorang dalam kehidupannya. Apabila tujuan dalam kehidupannya adalah mengumpulkan harta meraih kekuasaan dan kenikmatan lainnya dalam kehidupan dunia Maka itulah yang menjadi indikator kebahagiaannya. Tetapi apabila tujuan dalam kehidupan ini untuk berpegang teguh pada tali keimanan, takwa dan amal saleh agar

mendapat kebahagiaan dalam kehidupan akhirat, maka hal itu merupakan sumber kebahagiaannya (Najati, 1997, p. 94).

Dalam perspektif Islam, kebahagiaan yang hakiki dapat diraih saat manusia mengenali dirinya, mengenali Tuhannya, mengenali dunia dan mengenali akhirat. Adapun puncak kebahagiaan manusia akan didapatkan ketika manusia tersebut mampu mengenali Tuhannya. Ketika manusia mengenali dan dekat dengan Tuhannya, pada saat itulah dia seakan-akan sudah tidak lagi membutuhkan hal-hal yang lain karena telah tercukupi dengan kedekatannya dengan Tuhan tersebut. Kebahagiaan dalam konteks ajaran Islam adalah determinasi yang dituju oleh umat manusia di dunia dan di akhirat seorang muslim misalnya, dianggap tidak bahagia jika ia hanya memfokuskan pada dimensi dunia dan mengabaikan dimensi yang lebih Abadi yaitu akhirat. Konsep seperti ini tentu saja cukup baik dan konstruktif artinya akan mendorong manusia terus memiliki harapan bahkan di masa-masa yang akan datang.

Menurut keyakinan para filosof Yunani, kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi seseorang. 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, lebih dari pada kebahagiaan tubuhnya atau kebahagiaan yang lahiriah. Menurut Plato kebahagiaan bisa ditunjukkan lewat jiwa. Jiwa tersusun dari tiga bagian yaitu nafsu, kehendak, dan akal. Kehendak membuat kita mampu mengendalikan nafsu sedangkan akal membantu menentukan kapan harus memenuhi atau menahan nafsu. Jika ketiga unsur ini seimbang maka akan menjadi bahagia. Aristoteles berpendapat bahwa kebahagiaan ialah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendaknya masing-masing (Hamka, 1987, p. 25).

Kebahagiaan dalam tasawuf menurut Imam Al-Ghazali ialah, ialah bilamana dapat mengingat Allah. Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu ialah bila kita rasain nikmat kesenangan dan kelezatannya dan kelezatan itu ialah menurut tabiat kejadian masing-masing, maka kelezatan mata ialah melihat rupa yang indah, kenikmatan telinga mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain di tubuh manusia. Adapun kelezatan hati ialah teguh ma'rifat kepada Allah, Karena hati itu dijadikan ialah buat mengingat Tuhan titik tiap-tiap barang yang dahulunya tiada dikenal oleh manusia, bukan buatan gembiranya jika telah dikenalnya. Tak ubahnya dengan orang yang baru pandai bermain catur, dia tidak berhenti-henti bermain, meskipun telah dilarang berkali-kali, tidak sabar hatinya kalau tidak bertemu dengan buah dan papan catur itu. Demikian pulalah hati, yang dahulunya belum ada makrifatnya kepada Tuhannya, kemudian itu dia mendapat nikmat mengenal-Nya, sangatlah gembiranya dan tidak sabar dia menunggu masa akan bertemu dengan Tuhan itu, karena mata memandang yang indah tadi. Tiap-tiap bertambah besar makrifat bertambah pula besar kelezatan (Hamka, 1987, p. 9).

Dengan segala kelebihanannya manusia dituntut untuk menciptakan kehidupan yang seimbang dan serasi di dunia ini dengan bahagia yang menjadi tujuan utamanya, karena semua manusia mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan dunia ini. Kebahagiaan seolah-olah menjadi semacam harapan atau tujuan yang didambakan dalam kehidupan manusia pada umumnya, hal ini tampak dengan adanya realitas yang menunjukkan bahwa manusia berusaha sekuat tenaga untuk mengupayakan tercapainya kebahagiaan dalam menjalani hidup. Kebahagiaan diharapkan bisa dirasakan tanpa dibatasi oleh waktu maupun tempat tertentu baik secara personal maupun komunal. Tidak hanya kebahagiaan di dunia, kebahagiaan akhirat juga menjadi dambaan setiap manusia. Bahkan agama Islam selalu menyertakan doa kebahagiaan pada setiap doa yang dilakukan setelah selesai sholat.

Menurut Prof. Dr. Muzakkir, M.A, sukses dan bahagia dalam tasawuf ada 5;

1. Bertambah ilmu dan senantiasa rendah hati, bahwa seseorang itu setiap kali bertambah ilmunya maka ilmunya akan menambah rendah hatinya dan menambah sifat belas kasih sayangnya dan selalu menebarkan kasih sayang kepada orang lain. Tidak sedikit orang yang berilmu tetapi menambah kesombongan, ilmu dan adab juga dua hal yang tidak bisa dipisahkan dan dikatakan bahwa “adab itu diatas ilmu” orang yang berilmu dan beradab itulah sejatinya yang harus kita raih dalam kehidupan ini.
2. Bertambah amal, serta bertambah takut kepada Allah SWT. Setiap kali bertambah amal ibadahnya setiap kali bertambah kebajikannya maka bertambah pula rasa takunya kepada Allah dan bertambah pula kehati-hatiannya

dalam sikap perbuatan dan perkataan. ia lebih mampu menjaga dirinya dengan lebih baik jika amal ibadah itu menjadi penjaga lahir dan batin.

3. Bertambah harta serta bertambah kedermawanannya. Setiap kali bertambah hartanya dan dia sadar harta itu adalah titipan dari Allah, maka setiap bertambah hartanya bertambah pula kedermawanannya bertambah pula pengorbanannya bertambah pula rasa dia ingin berbagi kepada saudara-saudaranya.

4. Bertambah umur dan berkurang keserakahan terhadap dunia. Setiap kali bertambah umurnya maka berkurang pula keserakahannya terhadap dunia tidak lagi dia mau menjadi hamba-hamba dunia, tetapi dia bagaimana mampu dengan usianya yang terus bertambah dia semakin bertambah dekat kepada Allah SWT karena dia sadar tidak ada yang paling dekat dengan dirinya kecuali kematian yang bisa datang setiap saat dimana saja, kapan saja dan kepada siapa saja.

5. Bertambah kekuasaan dan bertambah dekat dengan orang lain. Setiap kali bertambah kekuasaannya, bertambah kemuliaannya, bertambah kedudukannya, bertambah dekat dia kepada orang lain. Dan dia berusaha bagaimana dia mampu memberikan pelayanan, membantu orang-orang serba dalam keterbatasan dan dia tidak menyombongkan diri terhadap mereka.

Kebahagiaan adalah tema yang sering dijadikan bahan pembicaraan orang, terutama bagaimana hakikatnya dan jalan apa yang ditempuh untuk mendapatkannya. Adapun masalah kebahagiaan ini semakin terasa dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Karena sebagian orang menduga bahwa dengan mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan dihantar ke gerbang kebahagiaan hidup dengan sempurna. Tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran, bahkan penyakit gangguan kejiwaan akibat implikasi dunia modern semakin banyak (Hasyim, 1983, p. 13).

Berdasarkan analisis yang dikemukakan para pakar, manusia modern mengidap gangguan kejiwaan berupa (Muzakir, 2018, p. 6):

1. Kecemasan. Perasaan cemas yang di derita manusia modern bersumber dari hilangnya makna hidup (the meaning of life). Manusia gagal merumuskan tujuan hidupnya di muka bumi ini.
2. Kesepian. Gangguan kesepian bersumber dari hubungan antarmanusia (interpersonal) dikalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antarmanusia ini disebabkan karena semua manusia menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Jadi, bukan dengan tmpilan jati dirinya sendiri.
3. Kebosanan. Karena hidup tidak bermakna dan hubungan antar sesama manusia itu gersang, terasa hambar, menyebabkan manusia modern mengidap penyakit kejiwaan berupa kebosanan.
4. Perilaku menyimpang. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh, menjadikan seseorang tidak mampu berpikir jauh, kecenderungan kepada pemuasan kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat, karena pemuasan atas motif ini sedikit menghibur.
5. Psikosomatik. Psikosomatik merupakan penyakit gabungan fisik dan mental, yang sakit sebenarnya jiwa, tetapi menjelma dalam bentuk fisik. Mereka biasanya selalu mengeluh merasa tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak mampu berkonsentrasi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan tujuan pustaka ke perpustakaan dan pengumpulan buku-buku, bahan-bahan tertulis serta referensi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan juga menjadi bagian penting dalam kegiatan penelitian karena dapat memberikan informasi tentang modal sosial bank plecit secara lebih mendalam. Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai bukti referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan menggunakan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.

PEMBAHASAN

Pengertian Tasawuf

Abu Bakar al-Kattani, yang disebutkan oleh Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya 'Ulum ad-Din*: "Tasawuf adalah budi pekerti. Barang siapa yang memberikan bekal budi pekerti atas kamu, berarti ia memberikan kekal kepadamu atas dirimu dalam tasawuf. Maka hamba yang jiwanya menerima (perintah) untuk beramal, karena sesungguhnya mereka melakukan sulk dengan petunjuk (nur) Islam. Dan orang-orang zuhud yang jiwanya menerima (perintah) untuk melakukan sebagian akhlak, karena mereka telah melakukan suluk dalam petunjuk (nur) imannya."

Menurut Syaikh Ahmad bin Muhammad Zain bin Mushthafa Al Fathani dalam bukunya "*Hadiqatul Azhar*" bahwa arti tasawuf ialah memakai shuf, artinya bulu. Karena pada zaman dahulu orang-orang yang memasuki tasawuf pada umumnya mereka memakai baju atau pakaian yang terbuat dari bulu. Mereka tidak mau menyerupai kebanyakan orang yang selalu bermegah-megah dengan pakaian yang serba indah. Mereka merasa cukup berpakaian yang terbuat dari shuf (bulu) itu sekedar menutup auratnya (Aziz, 1998, p. 13). Dapat dikatakan bahwa pengertian tasawuf adalah kesadaran murni yang mengarahkan jiwa secara benar kepada amal shalih dan kegiatan yang sungguh-sungguh, menjauhkan diri dari keduaian dalam rangka pendekatan diri kepada Allah, untuk mendapatkan perasaan berhubungan erat dengan-Nya.

Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perasaan bahagia, kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Kebahagiaan lahir menunjukkan pada stabilitas dan kesenangan jasmani. Sementara kebahagiaan batin merujuk pada kesenangan, kenyamanan, dan ketenangan ruhani. Secara logis kedua itu saling terkait dan tidak bisa dipisahkan. Arti kata "bahagia" berbeda dengan kata senang. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat dengan kejiwaan yang bersangkutan. Kata 'bahagia' merupakan terjemahan untuk "happy" yang menunjuk pada makna untung, mujur, riang, puas dan gembira. Sedangkan kebahagiaan (happiness) sendiri di definisikan sebagai suatu keadaan sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relatif, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilainya berurut mulai dari kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini tetap berlangsung (Adam, 1997, p. 27).

Bahagia adalah suatu keadaan dan bukan benda. Sedangkan kebahagiaan berarti kesenangan atau ketentraman itu sendiri. Jadi secara harfiah bahagia atau kebahagiaan merupakan suatu keadaan. Sebagai sesuatu yang menggambarkan suatu keadaan, maka kebahagiaan adalah sesuatu yang menjadi tujuan, harapan yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Dan ketika tujuan dan harapannya tercapai maka ia akan merasa puas, senang dan bahagia (Hamim, 2016, p. 131).

Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Menurut Muzakkir

Konsep kebahagiaan menurut Prof. Dr. Muzakkir, M.A adalah adanya upaya hidup sehat dan bahagia, yaitu sebagai berikut:

1. Hidup Sehat (Tidak Merokok, Hindari Miras/Minuman Keras, dan Narkoba)
- QS. al-Baqarah [2]: 195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ

يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya: "Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

- QS. an-Nisaa' [4]: 29

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ
تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ

رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu..”

- Nabi Saw bersabda: “Tidak boleh melakukan perbuatan yang membuat mudharat bagi orang lain baik permulaan ataupun balasan.” [HR. Ibnu Majah]
- QS. al-Maidah [5]: 90-91

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ

عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keuntungan.

إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقَعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ

وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

Artinya: “Sesungguhnya setan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian diantara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; Maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu).”

2. Gizi yang halal dan baik (halalan thayyiban), berimbang, banyak makan buah dan sayur, serta kurang mengkonsumsi secara berlebihan gula, garam dan lemak.

- QS. ‘Abasa [80]: 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

- QS. al-Baqarah [2]: 168

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ

الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan; karena Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

- QS. al-Maidah [5]: 88

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِء مُؤْمِنُونَ

﴿٨٨﴾

Artinya: “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”

- QS. al-Baqarah [2]: 172

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن

كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.”

- QS. al-A'raaf [7]: 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا

وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

- Dari Miqdam bin Ma'di Kitab r.a berkata, Aku mendengar Nabi SAW bersabda: “Tidak ada wadah yang dipenuhi anak Adam yang lebih buruk dari perutnya (lambung). Cukuplah bagi anak Adam mengonsumsi beberapa suap makanan untuk menguatkan tulang rusuknya. Kalau memang tidak ada jalan lain (memakan lebih banyak), maka berikan sepertiga untuk tempat makan, sepertiga untuk tempat minuman dan sepertiga untuk tempat nafasnya.” [HR. Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah dan Al-Hakim].

- “Lambung (perut) adalah kolam tubuh. Urat-urat seluruhnya bermuara kepadanya, karena itu, jika lambung sehat, maka urat-urat akan tumbuh sehat, jika lambung sakit maka urat-urat akan tumbuh sakit. [HR. Ath-Thabrani]

- “Lambung manusia itu tempatnya segala penyakit, sedangkan pencegahan itu pokok dari segala pengobatan.” [HR. Ad-Dailamy]

3. Menyalurkan Hobby, dengan berolahraga

Rasulullah SAW bersabda: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai dari pada mukmin yang lemah. Dan pada masing-masingnya terdapat kebaikan. Bersemangatlah terhadap perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah engkau bersikap lemah.” [HR. Muslim]

Olahraga sangat berguna untuk kesehatan. Dengan berolahraga teratur, terukur dan bersifat aerobik akan memberikan banyak manfaat. Antara lain mencegah kegemukan dengan segala dampak negatifnya, menguatkan dan lebih mengefisienkan kinerja otot-otot tubuh seperti otot jantung, otot pernafasan, dan otot-otot rangka tubuh, lebih melancarkan aliran darah ke dalam sel-sel tubuh, dan pembuangan bahan-bahan sisa dari sel-sel tubuh menjadi lebih baik. Rasulullah SAW bersabda gemar melakukan olahraga untuk menjaga kesehatannya, terutama olahraga yang mengandung ketangkasan, konsentrasi dan pengolahan kekuatan fisik. Ada tiga jenis olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, yaitu berkuda, memanah, dan berenang.

Dari Jabir bin Abdillah r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Segala sesuatu yang tidak mengandung zikrullah padanya, maka itu adalah kesia-siaan dan main-main kecuali empat perkara, yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah dan mengajarkan renang. [HR. An-Nasai]. Rasulullah SAW juga dikenal memiliki kebiasaan berjalan kaki, menganjurkan umatnya untuk berjalan kaki menuju masjid dan juga dianjurkan agar pulang kerumah dari masjid dengan berjalan kaki. Anjuran tersebut beliau sampaikan dalam beberapa hadis. Selain paha besar, penghapusan dosa, peninggian derajat, dan cahaya yang sempurna pada hari kiamat, orang yang terbiasa berjalan menuju masjid juga mendapatkan tubuh yang sehat. Perjalanan ke masjid setiap hari pada waktu-waktu tertentu untuk mendirikan shalat telah cukup untuk melatih tubuh, terutama tulang persendian, otot tubuh dan perangkat tubuh lainnya. Kebiasaan berjalan kaki juga dapat meningkatkan fungsi jantung, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh, serta menurunkan tekanan darah, melancarkan pencernaan dan banyak faedah lainnya.

4. Tidur 7-8 Jam per hari dan senantiasa melakukan amal ibadah

- QS. al-Qashash [28]: 73

وَمِنْ رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ
فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

Artinya: “Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

- QS. al-Mu’min [40]: 61

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ
لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٦١﴾

Artinya: “Allah-lah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sesungguhnya Allah benar-benar mempunyai karunia yang dilimpahkan atas manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.”

- QS. al-An’am [6]: 96

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا
ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ﴿٩٦﴾

Artinya: “Dia menyingsingkan pagi dan menjadikan malam untuk beristirahat, dan (menjadikan) matahari dan bulan untuk perhitungan. Itulah ketentuan Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Mengetahui.”

- QS. an-Naba’ [78]: 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Artinya: “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.”

Dalam ilmu perkembangan ilmu medis menyebutkan, salah satu cara paling efektif dalam menjaga kesehatan adalah tidur (istirahat) yang cukup. Menurut medis, tidur yang cukup sangat membantu penguatan sistem kekebalan tubuh pada manusia. Oleh karena itu, tidur adalah perkara penting dalam keseharian kita. Kurang tidur yang terus menerus kita alami akan menjadikan sistem kekebalan tubuh manusia mengalami pelemahan. Khusus pada orang dewasa, kurang tidur bisa menyebabkan lemahnya kinerja sistem kekebalan tubuh (imun).

Sementara itu tidur yang cukup selain akan sangat membantu kita mengurangi rasa letih dan lesuh juga akan mengurangi perasaan jengkel dan kesal. Sebaliknya akan menstimulasi munculnya perasaan dan pikiran yang positif. Secara umum, saat tidur yang paling seimbang dan bermanfaat adalah tidur dipertengahan awal malam sampai seperenam terakhir, atau sekitar delapan jam. Dan itulah tidur yang paling seimbang. Ini sesuai dengan hadis yang diriwayatkan Abu Barzah al-Aslami r.a., bahwa beliau menyebutkan: “Rasulullah SAW membenci tidur malam sebelum shalat isya dan berbincang-bincang yang tidak bermanfaat setelahnya begadang.” [HR. Bukhari dan Muslim]

Giat amal Ibadah, Shalat Berjamaah di Masjid, Dhuha, Tahajjud, Puasa Senin dan Kamis, Mengikuti Majlis Ta’lim, Tadarus dan Tadabbur Alquran

- QS. adz-Dzaariyaat [51]: 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”

6. Tidak Banyak Berkeluh-Kesah dan Selalu Berfikir Positif

- QS. ar-Ra’d [13]: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

- Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda, Allah Swt berfirman: “Manakala hambaku berzikir mengingat-Ku dan menyebut nama-Ku dalam dirinya yakni dalam keadaan sendirian, Akupun akan menyebutnya dalam diri-Ku. Dan manakala ia menyebut nama-Ku diantara sekelompok manusia, Aku pun menyebut namanya diantara kelompok yang lebih baik dari kelompoknya. Dan manakala ia mendekati kepadaku sejengkal, Aku akan mendekati kepadanya sehasta. Dan manakala ia mendekati kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepah. Dan manakala ia datang kepada-Ku sambil berjalan, Aku akan mendatanginya sambil berlari.” [HR. Bukhari dan Muslim]

Zikir pada prinsipnya adalah mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuannya adalah untuk menjalin ikatan batin antara hamba dengan Allah sehingga timbul rasa cinta, hormat, dan jiwa muraqabah (dekat dan diawasi oleh Allah). Orang yang senantiasa berzikir pada Allah, hati, dan jiwanya akan hidup, akan merasakan ketenteraman, ketakwaan, rasa ketergantungan hanya kepada Allah saja, ia tidak takut terhadap persoalan-persoalan kehidupan, karena ia yakin Allah akan beserta dirinya mengatasi persoalan tersebut, muncul rasa cinta yang mendalam kepada Allah, perilaku yang baik, sehingga pada akhirnya ia sulit dipengaruhi keadaan sekitarnya yang berdampak negatif.

Adapun orang yang tidak pernah berzikir (mengingat) Allah, maka Allah akan menjadikan qarin (setan) sebagai temannya yang senantiasa hidup berdampingan dan menyertainya. Setan juga mengalir dalam tubuh manusia dan ia akan terjepit dengan bantuan zikir pada Allah (Hadis Bukhari). Dengan demikian, perbanyaklah mengingat, menyebut Allah dan menjadikan-Nya sebagai pendamping (kekasih) yang selalu diingat dan dirindu agar hati tetap bersih, jiwa istikamah, dan jauh dari gangguan (godaan) setan.

Zikir memang penting bagi manusia sepanjang hidupnya, karena manusia dalam hidup ini tidak terlepas dari 4 (empat) keadaan, yaitu:

a. Dalam keadaan taat

Apabila ia selalu taat kepada Allah pada saat itu, maka akan lahir suatu keyakinan bahwa ketaatan yang diperbuatnya merupakan karunia Allah dan dengan taufik-Nya. Dengan keyakinan ini, terhindarlah dari difat 'ujub, yakni menyadarkan ketaatan itu kepada perbuatan sendiri, karena keyakinan seperti ini merupakan hijab dan penyakit yang meruntuhkan pahala amal ibadahnya.

b. Dalam keadaan maksiat

Kalau ia dalam keadaan maksiat, maka dengan zikir kepada Allah akan dapat membangkitkan kesadarannya untuk memperbaiki keadaan dirinya dengan bertaubat; dan dengan bertaubat ia menjadi manusia yang mencintai Allah dan Allah pun mencintainya. Dengan keyakinan ini pula ia sadar bahwa kemaksiatan adalah hijab yang melindungi antara dia dan Tuhannya, dan kemaksiatan itu pula akan menjerumuskan ke jurang kebinasaan, terutama karena memperturutkan hawa nafsu.

c. Dalam keadaan memperoleh nikmat

Kalau dia dalam keadaan memperoleh nikmat, apakah harta, pangkat atau kemewah-mewahan lainnya, maka dengan zikir kepada Allah akan menimbulkan kesadaran untuk mensyukuri nikmat itu; dan dengan demikian, maka nikmat yang ada pada tangannya akan tetap dan bertambah. Sebaliknya, kalau ia lupa atau kufur terhadap nikmat, maka ia sadar bahwa nikmat tersebut akan dicabut dan akan menjadi bencana baginya.

d. Dalam keadaan menderita

Kalau dalam keadaan menderita, maka dengan zikir kepada Allah timbullah keyakinan bahwa penderitaan pada hakikatnya merupakan cobaan baginya dan ia harus menghadapinya dengan sabar. Dengan sikap sabar, ia yakin kepada Allah akan memberikan pahala yang berlipat ganda dan akan melepaskan dari cobaan tadi.

Selain itu, zikir memiliki dampak yang positif terhadap sifat dan sikap dalam hidup dan kehidupan manusia di antaranya, yaitu:

- a). Melembutkan hati seseorang sehingga ia cenderung untuk bersedia menerima dan mengikutinya (ketentuan Allah dan Rasul-Nya)
- b). Membangkit kesadaran bahwa Allah Maha Pengatur dan apa yang ditetapkan-Nya adalah baik, hanya mungkin manusia yang tidak mampu menangkap hikmah yang terkandung di dalamnya.
- c). Meningkatkan kualitas amal kita, karena Allah tidak menilai sesuatu perbuatan segi lahirnya saja, tetapi Dia menilainya dari segi motif keikhlasan.
- d). Memelihar diri dari godaan setan, karena setan hanya dapat menggoda dan menipu orang yang lalai kepada Allah.
- e). Memeliharanya dari berbuat kemaksiatan, karena selama ingat kepada Allah kita akan terhindar untuk melakukan sesuatu yang dilarang-Nya.

SIMPULAN

Konsep kebahagiaan dalam Islam ada dua unsur yang pertama adalah mengutamakan Allah dalam segala hal. Kebahagiaan sejati datang saat kita mampu mengeluarkan sifat-sifat egois sebagai manusia, lalu memasukkan sifat-sifat penghambaan kepada Allah dengan sebenar-benarnya. Seseorang yang mengutamakan Allah diatas segala hal, terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan. Gejala dunia tidak menjadikan guncangan jiwanya. Permasalahan-permasalahan hidup tidak membebani pikiran dan hatinya. Dia tahu betul cara menyikapinya, berikut bertawakal kepad-Nya. Percaya bahwa ada kemaslahatan tersembunyi yang sedang dipersiapkan oleh Allah untuknya. Dan tentu, Dia tidak memberikan cobaan hidup kepada manusia, kecuali sesuai dengan kemampuan mereka. Kedua adalah Iman dan amal shaleh adalah kunci utama hidup bahagia. Kebahagiaan hati termasuk anugerah ilahi yang diberikan untuk siapa saja yang Dia kehendaki. Kehidupan yang aman, tentram, damai dan sejahtera juga merupakan karunia milik-Nya. Tak ada seorang pun yang mampu memberikan semua kebahagiaan itu kepada kita, dan tidak pula kita mampu menciptakannya. Di dalam Kitab-Nya yang mulia, Allah mengabarkan tentang kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat bagi para hamba-Nya yang beriman dan beramal shaleh. Inilah janji Allah, dan Dia tidak akan memungkiri janji-Nya.

Konsep kebahagiaan dalam tasawuf. Dari ajaran para sufi, kita jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin kita akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri kita. Dengan memperhatikan kesejahteraan, keberhasilan dan kesehatan jiwa. Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia. Hidup bahagia haruslah hidup sehat, karena orang yang tidak sehat mungkin sekali tidak bahagia. Dalam menjawab problema psikologis, tasawuf mengajarkan tentang hidup bahagia.

REFERENSI

- Adam, G. A. M. dan N. J. (1997). Jalan Menuju Kebahagiaan. Jakarta: Lentera.
- Aziz, M. S. Al. (1998). Risalah Memahami Ilmu Tashawwuf. Surabaya: Terbit Terang.
- Hamim, K. (2016). Kebahagiaan Dalam Perspektif Alquran dan Filsafat. 13(2), 131.
- Hamka. (1987). Tasawuf Modern. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hasyim, U. (1983). Memburu Kebahagiaan. Surabaya: Bina Ilmu.
- Husen, Y. M. (2018). Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam Perpektif Al-Ghazali. Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.
- Makmur, A. M. (2009). Tesaurus Plus Indonesia-Inggris. Jakarta: IKAPI.
- Muzakir. (2018). Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Najati, U. (1997). Alquran dan Ilmu Jiwa, Terj. Ahmad Rofi. Bandung: Pustaka Setia.