

## BAB IV

### ANALISIS KOMPARATIF KONSEP BAHAGIA

#### A. Persamaan

HAMKA dan Marcus Aurelius, memiliki beberapa persamaan fundamental dalam merumuskan konsep bahagia. Antara lain;

##### 1. Sumber Kebahagiaan

HAMKA dan Marcus Aurelius, memiliki persepsi yang sama mengenai basis kebahagiaan. Keduanya memberi aksentuasi bahwa kebahagiaan kita terpaut pada kualitas pikiran masing-masing individu.

HAMKA, menjelaskan bahwa keutamaan otak adalah dapat mengambil ketetapan dengan tidak terburu-buru. Karena yang terburu-buru tanpa berfikir dengan matang akan memperoleh keputusan yang tidak tepat. Baik itu dari segi perilaku ataupun dari segi kemandirian cara berpikir.<sup>1</sup>

Sedangkan Marcus Aurelius menjelaskan kepribadian kita akan terkonstruksi berdasarkan dengan apa yang kita pikirkan. Metode berpikir dapat mengubah asumsi pada citra yang buruk. Pikiran juga berfungsi mengekalkan intensitas kebahagiaan, dengan cara menyimpannya di dalam memori. Karena otak adalah properti yang pada dasarnya dimiliki secara utuh oleh individu tanpa intervensi dari luar.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 135

<sup>2</sup> Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 194.

HAMKA dan Marcus Aurelius sama-sama setuju mengenai pentingnya penggunaan otak untuk cara berfikir dengan baik dan benar, untuk menghilangkan hal-hal negatif yang singgah di dalam pikiran.

## 2. Letak Kebahagiaan

HAMKA berpendapat sama dengan Marcus Aurelius, bahwa letak kebahagiaan kita ada di dalam diri. Proses reflektif, dalam konteks ini, perlu dipraktikkan.

HAMKA menjelaskan bahwa puncak kebahagiaan adalah mengingat Allah, baik kepada-Nya, taat kepada-Nya dan tabah dalam ketetapan-Nya. HAMKA menambahkan: Allah adalah sumber kebahagiaan, karena Allah Maha Tinggi dan Maha Besar. Ilmu diri dengan Tuhan ingin berbagi puncak kelezatan dan kepuasan sehingga kesedihan dalam hidup hilang karena mereka percaya bahwa segala sesuatu berasal dari Tuhan Yang Baik, pengetahuan diri dengan Allah SWT pasti akan berbagi kebahagiaan di akhirat juga.<sup>3</sup> Jadi kebahagiaan dalam persepsi HAMKA ada di dalam diri kita yang sudah ditanamkan sifat-sifat yang baik, yang di dalam hati kita terpaut dengan Allah yang selalu kita khidmati, bukan malah mencari kebahagiaan di luar kendali kita.

Marcus Aurelius juga menjelaskan bahwa mencari kebahagiaan tidak perlu lari ke tempat-tempat yang mendamaikan mata seperti pedesaan, pegunungan, atau pantai. Yang dibutuhkan adalah bagaimana kita bisa mengendalikan pikiran atas apa yang mengganggu ataupun

---

<sup>3</sup> HAMKA, *Pandangan Hidup Muslim*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2016), p. 55.

memblokir pikiran.<sup>4</sup> Dalam konteks ini, Marcus Aurelius menjadikan diri sendiri sebagai objek utuh yang bisa menstimulasi kebahagiaan.

Keduanya sama-sama mengajarkan bahwa kebahagiaan dapat diraih jika pikiran dan raga kita terbebas dari hal-hal yang melelahkan dan menjengkelkan, sehingga kita bisa berdamai dengan diri sendiri tanpa perlu pelarian di luar jangkauan kita.

### 3. Fungsi Harta dan Hedonisme

HAMKA dan Marcus Aurelius sama-sama berpendapat bahwa akumulasi harta yang berlimpah tidak serta merta berbanding lurus dengan timbulnya kebahagiaan. Jika dikelola dengan tak semestinya, HAMKA menjelaskan bahwa harta dapat menjerumuskan kita kepada keserakahan dan ketidakpuasan. Hampir seluruh manusia menganggap harta adalah sumber kebahagiaan, padahal kebahagiaan yang sesungguhnya tidak bisa ditolak ukur dengan sebuah materi. Bagi HAMKA, jadikanlah harta itu cuma sekedarnya saja, supaya manusia tersingkir dari bahayanya harta. Serta hendaklah membelanjakan harta sesuai kebutuhan bukan karena nafsu. serta hendaklah diatur di mana kita memperoleh harta agar halal digunakan dan hal-hal yang membutuhkan dicukupkan dengan harta.<sup>5</sup>

Marcus Aurelius, menjelaskan bahwa pengendalian diri dalam mengelola harta sulit dilakukan dengan cara memperoleh harta, lebih-lebih, jika dalam proses akumulatif nya membawa pengorbanan jiwa. Kebahagiaan tidak ambivalen dengan harta. Kebahagiaan bukan

---

<sup>4</sup> Marcus Aurelius, *Meditasi*, p. 83.

<sup>5</sup> HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 247.

semata-mata tujuan akhir yang hendak dicapai, serta sifatnya tidak personal. Oleh karena itu, kebahagiaan wajib dibedakan dari hedonisme.

Selama ini, umat Islam memandang rendah dunia dan tidak memanfaatkan peluang seperti yang dilakukan orang lain; akibatnya, mereka menjadi lemah dan rela berkorban; tidak ada yang mau dikorbankan karena harta dunia dihina. Tidak ada yang harus membayar zakat jika mereka tidak mau, karena mengejar kekayaan adalah kutukan. Yang lain berhasil dalam karir mereka, sementara yang lain mundur, dan mereka yang mencari harta akan menjadi orang duniawi.<sup>6</sup> Maksud HAMKA ialah harta bukan semata-mata dapat menghantarkan kita kepada kemaksiatan, tapi dengan harta yang kita kumpulkan dapat digunakan untuk hal-hal baik, seperti berzakat yang dalam ajaran Islam memiliki peranan penting. Zakat termasuk dalam rukun islam ketiga, selain itu banyak ayat-ayat dalam alquran yang membahas pentingnya zakat. Bukan hanya bertujuan sebagai ibadah *habluminallah*, tetapi juga *habluminannas* (ibadah sosial).

Hedonisme menentang kepedulian terhadap orang lain, sebab menanggapi kesenangan individual selaku capaian utama yang diraih. Terdapat paradoks dalam hedonisme, kalau orang yang dengan sadar mengoptimalkan kesenangannya lebih rentan kandas.<sup>7</sup>

Jadi menurut HAMKA dan Marcus Aurelius, lebih tepat jika harta dijadikan sebagai penghantar untuk hal-hal yang tidak menjerumuskan ke dalam sebuah kesengsaraan.

---

<sup>6</sup> HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 2.

<sup>7</sup> Simon Blackburn, *Kamus Filsafat*, p. 385.

#### 4. Cara Menggapai Kebahagiaan

HAMKA dan Marcus Aurelius juga memiliki kesamaan dalam rumusan tentang menggapai kebahagiaan. Salah satunya dengan cara menahan amarah, di mana kita bisa mengontrol emosi di dalam diri kita dengan cara tidak berfikir mendahului takdir, tidak menerka-nerka kejadian yang tidak kita ketahui.

Kebahagiaan dalam agama, bagi HAMKA, adalah kemampuan memberdayakan akal, hati serta benak, kebahagiaan ini hendak memastikan peringkat senang yang bisa dicapai manusia sebab akal sanggup membedakan yang baik serta yang kurang baik. Sehingga hendak jadi penimbang serta penyelidik hakikat dalam peristiwa seluruh suatu, menjadi kesempurnaan bahagia bergantung kepada kesempurnaan ide karena agama merupakan penuntun akal.<sup>8</sup>

Jalur menggapai kebahagiaan, kalangan stoa berpandangan sama dengan Socrates, Plato, Aristoteles, serta Epikuros yakin kalau kebahagiaan secara esensial tergantung pada kebajikan ataupun kesalehan (virtue) serta tidak terletak pada kepemilikan atas kebaikan-kebaikan eksternal semacam kekayaan, kesehatan, ketenaran, serta kesuksesan keluarga. Marcus Aurelius berkomentar kalau kebajikan merupakan salah satunya kebaikan yang mengatakan dirinya lebih dari yang kita harapkan, serta suatu yang tidak bisa dimiliki seseorang dalam beberapa derajat.<sup>9</sup> Filsafat Stoa muncul dengan teori kebahagiaan

---

<sup>8</sup> HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 247.

<sup>9</sup> Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 239.

yang dipercaya sebagian orang bisa jadi obat ampuh untuk masyarakat modern yang terbelenggu oleh materialisme serta hedonisme sensual.

Pikiran semacam itu akan menggiring kita kepada pesimisme tragis yang merupakan sikap yang mencoba mengafirmasi dunia dan kehidupan sekalipun segala sesuatu tidak berarti.<sup>10</sup> Dalam hal ini HAMKA dan Marcus Aurelius menegaskan dalam pengendalian diri yang paling utama itu adalah cara kita berfikir, dengan itu kita dapat mengendalikan diri kita lewat akal, selanjutnya akal harus selalu diasah agar bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

## **B. Perbedaan**

HAMKA dan Marcus dalam konsep bahagiannya pasti memiliki perbedaan dalam buah pikirnya, baik dari segi konsep dan metode nya. Berikut beberapa perbedaan yang dapat penulis paparkan:

### **1. Keterlibatan Agama**

Agama, menurut HAMKA, mendidik manusia untuk berpikir secara tepat dan benar; agama, melalui perangkat pengajarannya, dapat membantu manusia untuk memahami dirinya secara utuh, memungkinkannya memenuhi hak dan kewajibannya. Agama mengungkapkan kebenaran, sedangkan pikiran dapat membangun filter yang memisahkan kanan dari kiri, hitam dari putih, dan baik dari buruk.<sup>11</sup>

HAMKA dalam cara menggapai kebahagiaan lebih fokus menekankan metode melalui pendekatan ajaran agama, lebih khusus

---

<sup>10</sup> Lorens Bagus, *Kamus Filsafat* (jakarta: Gramedia, 2000), p. 837.

<sup>11</sup> HAMKA. *Tasawuf Modern*, p. 57.

lagi sesuai syariat Islam. Pokok pandangan ini lebih memberi ruang pada kebenaran profetik, yang secara rigid telat tertuang dalam preskripsi formal. Sedangkan Marcus Aurelius, dalam cara meraih kebahagiaan, secara spesifik berpijak pada pengalaman pribadi dan mengadopsi ajaran dari para tutor nya.

## 2. Keterlibatan Tuhan

HAMKA dalam membicarakan bahagia selalu melibatkan Tuhan. Karena baginya kebahagiaan tidak akan jauh selama kita masih mengabdikan diri hanya kepada Tuhan. Manusia menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan, agar manusia selalu berada di jalan kebenaran. Kebahagiaan adalah substansi yang muncul di dalam hati, kebahagiaan bukan berupa materi yang terbatas ruang dan waktu. Manusia menjadi pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan, agar manusia selalu berada di jalan kebenaran.<sup>12</sup> Kebahagiaan akan datang di hati orang-orang yang beriman dan bertindak terhormat, dan Tuhan akan merayakannya sebagai semacam kehormatan bagi umat manusia atas perjuangan mereka untuk menekan keinginan mereka untuk melakukan kejahatan dan pencapaian mereka dalam melakukan kebaikan.

Sedangkan Marcus Aurelius, sejauh analisis penulis, sedikit sekali dalam perkataannya melibatkan kontribusi Tuhan. Dalam pandangan kaum stoa secara umum, sikap hidup yang menyelaraskan diri dengan kehendak *Ilahi* disebut sebagai etika katekontik, di mana

---

<sup>12</sup> HAMKA, *Lembaga Hidup*, (Jakarta: Republika, 2016), p. 16.

ajaran stoa selalu melibatkan peran dewa-dewa dalam mitologi Yunani Kuno<sup>13</sup>. Marcus Aurelius berkata:

“Orang yang tidak adil bertindak melawan para dewa. Karena sejauh sifat alam semesta membuat makhluk-makhluk rasional demi satu sama lain, dengan tujuan saling menguntungkan berdasarkan nilai sejati dan tidak pernah merugikan, siapa pun yang melanggar kehendak alam jelas-jelas bertindak melawan dewa-dewa tertua.”

Marcus Aurelius berpendapat, dari tindakan yang paling keji bahwa itu adalah kejahatan terhadap alam, ini menjadi praktik penghinaan terhadap kemanusiaan, dengan mengatakan, "Ini melanggar semua yang kami sayangi." Betapapun berbedanya kita semua dalam agama, pendidikan, politik, kelas, atau gender, dapat bersatu dalam kesepakatan di sana. Kuncinya, kemudian adalah untuk mendukung kecenderungan alami kita terhadap keadilan dengan batas-batas yang kuat dan komitmen yang kuat untuk merangkul, seperti yang didesak Lincoln kepada bangsa yang terpecah dan marah untuk melakukan, "malaikat yang lebih baik dari sifat kita." <sup>14</sup> Stoikisme pada dasarnya adalah sistem kepercayaan *pantheist*, tetapi ada ketidakjelasan dalam pemikiran tentang Tuhan dan dewa yang merupakan salah satu kelemahan internalnya.

### 3. Cinta Diri (Self Love)

---

<sup>13</sup> A. Setyo Wibowo., *Stoikisme, Jakarta: Jurnal Filsfat Driyarkara: Senat Mahasiswa STF Driyarkara*, 2013, p. 14-36.

<sup>14</sup> Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 232.

Marcus Aurelius berpendapat, bahwa memperbaiki diri adalah pengejaran yang mulia. Kebanyakan orang bahkan tidak peduli. Namun, di antara mereka yang melakukannya, mungkin kesombongan dan kedangkalan merusak proses ini, apakah kita menginginkan perut six-pack karena kita menantang diri sendiri dan berkomitmen pada tujuan yang sulit? atau karena kita ingin membuat orang terkesan dengan baju kita yang lepas? Apakah kita berlari maraton itu karena kita ingin menguji batas kita atau karena melarikan diri dari masalah kita di rumah.<sup>15</sup>

Muslim yang kuat adalah yang memahami kedua makna zuhud. Tasawuf harus menjadi alat untuk memperoleh kepuasan dalam kehidupan modern, karena Islam mencapai puncak kebahagiaan dan keagungan dengan cara ini. Tasawuf adalah ilmu yang mengajarkan kepada manusia tentang bagaimana mensterilkan diri (tazkiyatun-nafs) sehingga mereka dapat bertahan dari penderitaan dan penderitaan dunia yang hanya ada untuk dimakan. Mungkin sebagian orang percaya bahwa mengasingkan diri adalah cara terbaik untuk menghindari nafsu dan menyucikan jiwa, karena dunia adalah sumber dorongan jiwa untuk kejahatan, seperti godaan kekayaan, hura-hura, perselisihan, kekuasaan, dan martabat, dan sebagainya. Namun, karena manusia adalah anak-anak pada zamannya, Islam tidak mengarahkan manusia untuk mencari kebahagiaan sejati seperti itu; sebaliknya, manusia diharapkan mampu mengatur hawa nafsunya dengan zuhud.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 376.

<sup>16</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 37-42.

HAMKA memperingatkan agar cermat dalam mengelola kenikmatan dunia dan juga mengelola diri demi penyucian diri, bila tidak adil melakukannya malah cenderung pada hasrat duniawi, maka bisa terjatuh menjadikan jiwa manusia kotor. Nilai keislaman pun makin jauh atau, bisa juga terlalu fokus pada diri sendiri sehingga malah melemahkan Islam.<sup>17</sup>

Marcus Aurelius dalam bukunya *Meditasi* mengatakan:

“Saya terus-menerus kagum dengan betapa mudahnya kita mencintai diri kita sendiri di atas semua orang lain, namun kita lebih mementingkan pendapat orang lain daripada penilaian kita sendiri. . . . Seberapa besar kepercayaan yang kita berikan pada pendapat rekan-rekan kita tentang kita dan betapa sedikit kepercayaan kita terhadap pendapat kita sendiri!”

Seberapa cepat kita dapat mengabaikan perasaan kita sendiri tentang sesuatu dan mengadopsi perasaan orang lain. Kita bisa sangat bahagia dengan hidup kita sendiri sampai kita mengetahui bahwa seseorang yang bahkan tidak kita sukai memiliki lebih banyak. Atau lebih buruk dan lebih berbahaya lagi, kita merasa tidak nyaman dengan pencapaian atau bakat kita sampai pihak ketiga memvalidasi nya. Seperti kebanyakan latihan Stoik, yang satu ini mencoba mengajari kita bahwa meskipun kita mengendalikan pendapat kita sendiri, kita tidak mengendalikan apa yang orang lain pikirkan tentang kita.<sup>18</sup>

Karena alasan ini, menempatkan diri kita pada belas kasihan pendapat-pendapat itu dan berusaha mendapatkan persetujuan orang

---

<sup>17</sup> HAMKA, *Tasawuf Modern*, p. 143.

<sup>18</sup> Ryan Holiday and Stephen Hanselma, *The Daily Stoic 366 meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living*, p. 173.

lain adalah usaha yang berbahaya. Jangan menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan apa yang orang lain pikirkan, pikirkan tentang apa yang kita pikirkan, pikirkan tentang hasilnya, tentang dampaknya, tentang apakah itu hal yang benar untuk dilakukan.

Marcus Aurelius, dalam metode menggapai kebahagiaan lebih mengajarkan kepada *self-love*, bagaimana cara kita untuk percaya diri dan mengontrol diri dari perubahan zaman serta cara mencegah dari hal-hal yang negatif, seperti gangguan gadget serta cara agar bersikap tak acuh dalam hal yang tidak perlu dipikirkan, sampai kepada pelatihan diri agar tidak malas. Sedangkan HAMKA, lebih kepada konsep zuhud dengan panduan kitab suci yakni Al-Quran serta Hadits, dan Rasulullah menjadi patokan keteladanan umat Islam dalam meraih kebahagiaan dalam diri serta di dunia dan akhirat.

#### 4. Nomenklatur Wacana

HAMKA, mengambil sumber ajaran dari Tasawuf modern nya, menjadikannya agama sebagai pedoman yang mengantarkan kepada kehidupan yang lebih spiritual. Tasawuf adalah jalan atau pendekatan yang ditempuh oleh mereka yang berusaha mendekati diri kepada Tuhan dalam agama Islam. Tasawuf diyakini memiliki obsesi terhadap ketenangan dan kepuasan spiritual sebagai salah satu cirinya. Tasawuf berperan sebagai pengendali banyak kekuatan yang berbahaya bagi kekuatan jiwa dan keseimbangan vibrasi, memungkinkannya bebas dari

pengaruh di luar esensinya. Inti dari ketenangan jiwa dan kebahagiaan adalah rasa kebebasan diri.<sup>19</sup>

Sedangkan Marcus Aurelius, mengamalkan ajaran filsafat stoikisme nya, menjadikan nya pedoman dalam menata kehidupan, filsafat stoikisme memudahkan para penganutnya memandang sebuah masalah dengan cara yang sederhana semua hal serba mudah dengan akal pikiran yang tetap tenang dalam menyikapi segala hal. Kaum Stoa percaya bahwa emosi negatif yang menghancurkan orang adalah hasil dari keputusan yang salah, dan bahwa seorang sofis, yang merupakan orang dengan "kesempurnaan moral dan intelektual", tidak akan pernah punya waktu untuk berurusan dengan emosi yang menghalangi kebahagiaan, seperti kemarahan yang berlebihan, panik berlebihan dan segala sesuatu yang berlebihan.

Kebahagiaan telah menjadi objek formal yang dibahas dalam banyak diskursus dan cabang keilmuan, meski nomenklatur nya sering kali berbeda. Dalam islam, melalui HAMKA, diskursus ini dibahas secara komprehensif melalui tasawuf, sementara Filsafat melalui stoikisme. Kebahagiaan dalam ajaran Buddha Dhamma mengenal kebahagiaan surgawi dan nibbana.<sup>20</sup> Sementara dalam ajaran Hindu untuk mencapai kebahagiaan di sebut Tri Hita Karana, dalam hal ini ada tiga bagian yaitu, *parahyangan* diartikan sebagai hubungan yang harmonis antara manusia dengan Tuhan, yang kedua *pawongan*, diartikan sebagai hubungan yang harmonis antara sesama manusia, dan

---

<sup>19</sup> H.A. Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), p. 35.

<sup>20</sup> Belarminus Budiarto, "Konsep Kebahagiaan Menurut Buddha Dhamma," *Kompasiana* (Juli 2021), p. 1.

yang terakhir *palemahan*, diartikan sebagai hubungan harmonis antara manusia dengan lingkungan atau alam. Ketiga bagian *Tri Hita Karana* ialah rahasia terciptanya kebahagiaan masyarakat Hindu yang religius dengan pelaksanaan *Parahayangan* menjadikan masyarakat yang menjalankan ajaran hindu dan upacara secara baik, *Pawongan* menjadikan masyarakat Hindu sebagai masyarakat yang memegang teguh adat dan kebersamaan.<sup>21</sup>

Perbedaan nomenklatur ini bisa disebabkan karena masing-masing ajaran, baik yang menyandarkan diri pada basis religiositas maupun pengalaman empirik, bisa terjadi karena masing-masing memiliki preferensi yang sama sekali berbeda. Meski berbeda dalam nomenklatur, penulis sendiri menyadari bahwa lema “kebahagiaan” seringkali memiliki kesamaan-kesamaan yang terasa sangat fundamental.

---

<sup>21</sup> Wayan Pariawan, “rahasia Hidup Bahagia Masyarakat Hindu di Bali,” *Mading. id* (Agustus 2020), p. 1.