

Analisis Konsep Jiwa dan Raga dalam Buku “Tasawuf Modern” Karya Hamka

Muttaqin *1)

email: muttaqin@unida.gontor.ac.id

Keywords: <i>Soul, health, happiness.</i>	Abstract <i>The aims of this research is to analyze Hamka's views on the relationship between the soul and the body in his book "Tasawuf Modern". This research is a literature study and conducted using "Tasawuf Modern" as the primary source of data. The data were analyzed descriptively and analytically to provide a comprehensive understanding of the health of the soul and body, and how they are interrelated. The results of the study indicate that balanced health of the soul and body can achieve happiness. Hamka recommends five things to maintain the health of the soul and body, namely; should be friends with people of noble character, train yourself to develop the habit of thinking, controlling desires and anger, tadbir, weighing before acting, investigate one's own aspirations (flaws).</i>
Kata Kunci: <i>Jiwa, kesehatan, kebahagiaan.</i>	Abstrak <i>Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pandangan Hamka mengenai hubungan antara jiwa dan badan dalam bukunya "Tasawuf Modern". Penelitian ini merupakan studi literatur yang dilakukan dengan menggunakan buku "Tasawuf Modern" sebagai sumber data utama. Data dianalisis secara deskriptif dan analitis untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kesehatan jiwa dan badan, serta bagaimana keduanya saling berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan jiwa dan tubuh yang seimbang dapat mencapai kebahagiaan. Hamka merekomendasikan lima hal untuk menjaga kesehatan jiwa dan tubuh, yaitu; berteman dengan orang yang berakhlak mulia, melatih diri dengan terbiasa berpikir, menjaga syahwat dan kemarahan, (tadbir) menimbang sebelum mengerjakan, dan menyelidiki cita-cita (aib) diri sendiri.</i>
Article History:	Received: 2023-08-29 Revised: 2023-09-30 Accepted: 2023-11-27
Cite	Muttaqin, Analisis Konsep Jiwa dan Raga dalam Buku “Tasawuf Modern” Karya Hamka <i>Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi</i> , 2023, 7,2

PENDAHULUAN

Tasawuf atau mistisisme Islam merupakan salah satu aspek signifikan dan populer dari ajaran Islam (Hanifiyah, 2021). Ia telah menjadi komponen penting dari tradisi dan sejarah Islam, pengaruhnya dapat dilihat dalam berbagai bidang seperti sastra, seni, dan spiritualitas. Banyak cendekiawan dan pemikir Muslim telah menulis secara luas tentang subjek ini, karya-karya mereka telah menjadi bagian integral dari literatur Islam. Sebagai

* Universitas Darussalam Gontor

contoh, karya-karya Al-Ghazali (Marhani, 2018) tentang tasawuf menjadi studi penting bagi para peneliti.

Cendekiawan Muslim terkemuka lainnya yang mendalami Tasawuf adalah Hamka atau Haji Abdul Malik Karim Amrullah, yang dianggap sebagai salah satu cendekiawan Muslim paling berpengaruh di Indonesia (Khairudin Aljunied, 2016). Ia adalah seorang penulis yang produktif, pemikir, dan pemimpin agama, yang mendedikasikan hidupnya untuk penyebaran Islam dan ajarannya. Di antara banyak karyanya, bukunya yang berjudul "Tasawuf Modern" sangat mencolok, karena memberikan gambaran komprehensif tentang mistisisme Islam dan aplikasi praktisnya di zaman modern.

Dalam bukunya, Hamka membahas berbagai aspek kebahagiaan sebagai bagian dari Tasawuf, misalnya; kebahagiaan dan agama, kebahagiaan dan jiwa, kebahagiaan yang dirasakan oleh Rasulullah SAW, kekayaan dan kebahagiaan, dan sebagainya. Salah satu aspek paling signifikan dari Tasawuf yang ditekankan oleh Hamka dalam bukunya adalah tentang Jiwa dan Tubuh (Hamka, 2017).

Menurut Hamka, sebagaimana dijelaskan oleh Megawati Bt Moris dalam artikelnya, Hamka meyakini bahwa ada tiga istilah yang relevan untuk mendefinisikan jiwa, yaitu jawhar, jism, dan 'arad. Jawhar mengacu pada unit materi terkecil yang tidak dapat dibagi, sedangkan jism merujuk pada tubuh fisik, dan 'arad merujuk pada kualitas atau atribut yang ada dalam substansi atau tubuh. Hamka menyatakan bahwa ketika jiwa terpisah dari tubuh, substansi jiwa tetap abadi dan terlepas dari ikatan-ikatan dunia. Ia melihat jiwa sebagai permata berharga yang abadi dan tanpa aspek fisik. Definisi ini menunjukkan bahwa Hamka menganggap jiwa sebagai sesuatu yang berharga yang seharusnya dihargai karena nilai intrinsiknya (Megawati Bt Moris & Muhammad Nurrosyid Huda Setiawan, 2019).

Secara konseptual, topik jiwa dan tubuh dalam perspektif Hamka penting dikaji karena beberapa alasan. Menurut Umar dan Hafil, konsep jiwa dan tubuh yang ditawarkan Hamka memiliki pendekatan yang holistik. Sehingga memberikan pandangan yang kaya dan berimbang terhadap kesejahteraan individu. Di samping itu, penjelasan Hamka memiliki keunggulan mudah dipahami serta memberikan rekomendasi untuk aksi yang lebih konkrit (Umar Mukhtar & Muhammad Hafil). Atas dasar itulah, penulis menilai studi konsep jiwa dan tubuh yang digagas Hamka menarik dan penting untuk dikaji. Kajian ini juga akan memberikan penjelasan seputar bagaimana individu memahami lebih dalam mengenai interaksi antara aspek kebahagiaan dan kualitas hidup yang lebih baik, sehingga mereka dapat merawat kesehatannya dengan lebih efektif dan menerapkan praktik-praktik yang mendukung keseimbangan antara jiwa dan fisik. Hal lain yang sangat konseptual adalah, kajian ini menyoroti urgensi pembentukan individu yang memiliki akal sehat, pengendalian diri, dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri untuk mencapai kebahagiaan sejati.

Sebagai kesimpulan, pandangan Hamka tentang hubungan antara jiwa dan tubuh mencerminkan pemahamannya yang mendalam tentang teologi dan filsafat Islam. Ia meyakini bahwa jiwa dan tubuh saling terkait, dan keduanya harus diberikan perhatian dan perawatan yang seimbang. Tulisan-tulisan Hamka tentang tema ini terus menginspirasi dan memengaruhi banyak orang, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia,

yang ingin memahami sifat eksistensi manusia dan hubungan antara ranah fisik dan spiritual.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuasi-kualitatif. Menurut Mudjia Rahardjo pengertian kuasi kualitatif dapat diuraikan sebagai desain atau metode penelitian yang mirip dengan kualitatif atau seolah-olah kualitatif. Sebenarnya, desain ini tidak murni kualitatif, melainkan lebih merupakan metode kuantitatif yang telah dimodifikasi menjadi lebih bersifat kualitatif, oleh karena itu disebut “kuasi.” Desain kuasi kualitatif berasal dari paradigma postpositivisme, sehingga dapat dikatakan sebagai upaya mengkualitatifkan metode kuantitatif. Dengan demikian, kuasi kualitatif merupakan pendekatan yang mencoba menyatukan elemen-elemen kualitatif ke dalam kerangka kerja penelitian yang sejatinya kuantitatif, meskipun belum sepenuhnya mencapai karakteristik penelitian kualitatif (Mudjia Rahardjo, 2023).

Berdasarkan sumber datanya, penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (library research). Merupakan suatu tindakan penelitian yang melibatkan reeksplorasi sebuah permasalahan penelitian melalui kajian literatur yang relevan. Oleh karena itu, perpustakaan atau tempat yang mengandung kumpulan karya tulis akan menjadi lokasi kritis dalam mengakses sumber data penelitian (Ariyandi Batu Bara, dkk, 2023).

Proses penelitian dimulai dengan mengumpulkan data atau survey data, kemudian verifikasi, analisis dan penyusunan laporan dalam bentuk artikel ilmiah. Sumber data primer dan sekunder dikumpulkan dari buku, majalah, buletin, dan jurnal ilmiah yang berkaitan dengan tasawuf Hamka. Sumber primernya adalah buku “Tasawuf Modern” karya Hamka. Data-data yang dikumpulkan disajikan dengan menggunakan metode analisis isi untuk proses analisis data, lebih tepatnya disebut juga metode Qualitative Content Analysis (Mudjia Rahardjo, 2023). Teknik analisis akan fokus pada proses konstruksi teks, produksi makna, dan hakikat dari makna (Mudjia Rahardjo, 2023). Metode analisis isi sendiri merupakan proses intelektual dengan membuat kategori data kualitatif ke dalam kelompok-kelompok yang memiliki ciri-ciri yang sama atau mirip, atau kategori konseptual untuk mengidentifikasi pola-pola yang konsisten dan hubungan antar-variabel atau tema. Dalam hal ini, peneliti bertugas mengungkapkan pesan-pesan yang disadari dan yang tidak disadari yang dibawa oleh teks, baik yang tertulis secara eksplisit maupun implisit. Selain itu, pembacaan teks secara berulang dan cermat merupakan suatu hal yang mutlak karena misi utama metode analisis isi untuk mengungkap makna yang terkandung dalam teks. Aspek-aspek seperti validitas, kredibilitas, reliabilitas dan konfirmabilitas data menjadi syarat lazim dalam rangka memperoleh hasil yang sesuai dengan standar ilmiah (Mudjia Rahardjo, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi dan menganalisis konsep jiwa dan tubuh yang disajikan dalam buku Hamka. Melalui analisis data yang cermat, penelitian ini memberikan pemahaman tentang jiwa yang sehat dan tubuh yang sehat serta bagaimana cara meraihnya. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman komprehensif

tentang salah satu faktor kebahagiaan keempat yang dijelaskan dalam buku Hamka. Selain itu, penelitian ini juga mencakup aspek-aspek terkait jiwa dan tubuh, seperti menjaga kesehatan mental, perawatan jiwa, beberapa contoh sifat buruk, dan rasa takut terhadap penyakit, termasuk rasa takut akan kematian. Penelitian ini juga didukung oleh data sekunder yang dikumpulkan dari berbagai sumber seperti buku-buku yang berkaitan dengan jiwa dan tubuh, atau jurnal ilmiah yang diterbitkan setidaknya 10 tahun yang lalu.

PENELITIAN SEBELUMNYA

Beberapa buku karya Hamka fokus pada Tasawuf, mistisisme Islam, dan aplikasinya dalam masyarakat modern. Tasawuf Modern menjelaskan tentang kebahagiaan dan memberikan tinjauan yang komprehensif tentang kebahagiaan. Namun, berikut adalah beberapa penelitian penting tentang kebahagiaan menurut Hamka yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya:

Pertama, terdapat sebuah artikel yang ditulis oleh Nur Hadi Ihsan yang berjudul "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka." Meskipun artikel ini berfokus pada buku Tasawuf Modern, Nur Hadi Ihsan tidak memusatkan perhatian pada jiwa dan tubuh (Nur Hadi Ihsan, 2021). Oleh karena itu, artikel ini melengkapi penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur Hadi Ihsan. Selanjutnya, terdapat sebuah artikel ilmiah yang berjudul "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka" yang ditulis oleh Arrasyid. Isi dari artikel ini memiliki kesamaan dengan apa yang ditulis oleh Nur Hadi Ihsan, namun masih bersifat umum dan tidak memfokuskan pada jiwa dan tubuh. Selain itu, Arrasyid menggunakan beberapa buku karya Hamka untuk menjelaskan konsep kebahagiaan, seperti Lembaga Budi, Akhlakul Kharimah, dan Tafsir Al-Azhar. Oleh karena itu, ia sebenarnya tidak benar-benar memfokuskan pada Tasawuf Modern. Penelitian lebih lanjut menemukan bahwa Arrasyid memang membahas jiwa dan tubuh, tetapi masih bersifat umum (Arrasyid, 2019), sehingga apa yang penulis sajikan dalam artikel ini tentu berbeda dengan karya Arrasyid.

Ketiga, terdapat sebuah tesis berjudul "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Hamka" yang ditulis oleh Fathin Fauhatun. Tesis ini juga tidak berfokus pada jiwa dan tubuh. Dalam Bab IV, yang merupakan inti dari tesis, Fathin membahas Pemahaman, Hakikat, dan Tujuan Kebahagiaan, Konsep Kebahagiaan Menurut Hamka, dan Metode untuk Mencapai Kebahagiaan. Di sini, Fathin juga tidak banyak membicarakan tentang jiwa dan tubuh, bahkan kalimat "kesehatan jiwa dan tubuh" hanya ditemukan sekali, dan tidak ada penjelasan khusus sebagaimana yang penulis sampaikan dalam artikel ini (Fathin Fauhatun, 2019).

HASIL DAN DISKUSI

Hamka mengawali penjelasannya dengan menegaskan bahwa kesehatan jiwa dan badan adalah sebab tercapainya kebahagiaan bagi seorang manusia. Kedua hal ini saling berkaitan, karena jika jiwa sehat, maka badan juga akan sehat, sebaliknya jika jiwa sakit badan juga akan sakit (Laura D Kubzansky & Rebecca C. Thurston, 2007, Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E, 2007, dan Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D, 2021). Seperti saat jiwa marah, sedih, kesal, atau galau seperti yang sering dijumpai pada generasi saat ini,

maka badan akan menunjukkan gejala-gejala seperti mata merah karena marah, lemas tak berdaya karena kesedihan dan kekesalan yang mendalam, atau tatapan mata yang tak bersemangat karena galau. Maka Hamka menyarankan 5 hal untuk menjaga kesehatan jiwa dan badan (Hamka, 2017).

Pertama, berteman dengan orang yang berakhlak mulia (budiman) (Muhamad Arif, 2019). Hamka menyarankan, untuk menjaga kebersihan jiwa maka bertemanlah dengan orang-orang yang berakhlak mulia. Sebab pergaulan itu berpengaruh pada pola pikir seseorang yang akan membentuk kepercayaan dan keyakinan. Teman yang baik akan memberi pengaruh positif bagi temannya, sebaliknya berteman dengan orang jahat akan memberikan dampak negatif (Sonja Lyubomirsky, Laura King, & Ed Diener). Namun Hamka juga menegaskan, jika terpaksa berteman dengan orang jahat, maka perlu diperjelas lebih dahulu batasan persahabatan seperti tidak akan mengikuti perbuatan dan kelakuan jahat mereka. Penegasan Hamka pada poin ini cukup penting karena tidak sedikit orang yang terjebak melakukan maksiat dan kesesatan disebabkan oleh pengaruh dari teman yang jahat (Agung Sasongko, 2023). Artinya, seorang yang mulia jika tidak membuat batasan tertentu saat berteman dengan orang jahat, maka dia akan terciprat oleh kejahatannya (Hamka, 2017).

Terkait sarannya ini, Hamka memberi alasan dengan perumpamaan. Pada hakikatnya, orang yang mulia itu jiwanya sudah terikat dengan sifat-sifat mulia. Saat ia bertemu atau berteman dengan orang yang hina, maka sifat-sifat kemuliaan tadi akan mendapat pengaruh jeleknya. Pada tahap awal mungkin hanya sekadar coba-coba, maka tahap kedua akan timbul keinginan untuk melakukan perbuatan yang bertentangan dengan hati nurani. Tahap ketiga, orang yang mulia tadi akan bergeser dari kemuliaan kepada kehinaan. Hal itu seperti orang yang jatuh ke jurang yang sangat dalam. Pada posisi demikian, jiwa yang terkontaminasi kehinaan tadi akan merasa bahwa dia telah sesat, lantas sadar dan insaf tapi sulit untuk kembali. Ia merasa berat untuk keluar dari jurang yang dalam itu. Setiap kali berusaha memanjat tebing kehinaan, ia jatuh kembali (Erik Saut H Hutahaean, 2008). Tebing itu sangat licin ditambah dengan kedengkian dari teman-teman yang ditinggalkan, pada akhirnya orang yang tadinya mulia benar-benar tenggelam dalam kehinaan (Hamka, 2017).

Di bagian akhir dari poin pertama ini, Hamka menasehatkan agar dalam berteman saling memberi manfaat, saling menyalurkan energi positif. Kebahagiaan dalam berteman akan tercapai jika sanggup memberi dan menerima. Mampu memberi dan tidak siap menerima sebuah nasehat dari teman itu tidak baik. Demikian juga mampu mempelajari sesuatu tapi berat mengamalkannya itu juga tidak baik. Dalam berteman tidak salah jika diselingi dengan bercanda ringan agar tidak terlalu serius (Hamka, 2017). Terlebih bercanda menjadi kebutuhan manusia untuk menghilangkan rasa penat atau lelah (Hafidz Muftisany, 2021). Namun Hamka menegaskan, meskipun bercanda dibolehkan tetapi harus berhati-hati supaya tidak melewati batas-batas syariat dan ukuran manusiawi (Hamka, 2017).

Kedua, melatih diri dengan terbiasa berpikir. Menurut Hamka kesehatan jiwa juga bisa dijaga dengan melatih otak agar senantiasa berpikir. Setidaknya setiap hari otak perlu

diajak berpikir meskipun hanya hal-hal kecil. Jika otak berhenti berpikir, maka pada saat itulah dikatakan mati dalam hidup (Haryono, 2017). Orang yang demikian akan hanya menjadi penurut. Maka kebiasaan berpikir harus diajarkan sejak kecil, sehingga saat dewasa menjadi ahli hikmah, dimana keberadaannya di tengah masyarakat sangat dirindukan (Hamka, 2017).

Meskipun secara biologis otak manusia tidak akan berhenti berpikir kecuali ketika sudah mati sebagaimana dikatakan Michael Halassa dan Julia Kam (Devita Savitri, 2023). Namun penulis menilai maksud berhenti berpikir di sini adalah tidak mau mencoba memikirkan hal-hal baru, mencari solusi, mencari kreasi dan inovasi dalam menjalankan kehidupan. Maka, berpikir kritis sebagai salah satu jenis berpikir perlu dilakukan agar memiliki alternatif dan ide kreatif. Berpikir kreatif juga membantu dalam memahami sudut pandang orang lain terhadap suatu perkara yang pada akhirnya bisa membangun persahabatan dan relasi kerja yang lebih baik. Manfaat lain dari berpikir kritis akan menjadikan pribadi lebih mandiri, menemukan peluang baru, meminimalkan salah persepsi, dan tidak mudah ditipu oleh orang lain (Mardiana Afriany Simatupang, 2020).

Hamka juga menyatakan, berpikir sangat erat hubungannya dengan pengalaman. Seorang pemikir yang berpengalaman dan berilmu sangat mudah menyelesaikan berbagai permasalahan. Sebuah problem yang dianggap berat bagi sebagian orang, maka akan bisa diselesaikan dengan cermat dan tepat oleh seorang pemikir berpengalaman. Perumpamaannya seperti keris keramat yang senantiasa diasah. Kalau keris itu disimpan saja dan tidak pernah diasah, maka suatu ketika ketajaman dan keramatnya akan hilang (Era Findiani, 2020). Maka menurut Hamka orang yang berilmu akan senantiasa menambah ilmunya, sebab ilmu itu seperti laut yang menyimpan banyak rahasia, dimana semakin diselami semakin banyak pula yang ditemukan (Hamka, 2017).

Ketiga, menjaga syahwat dan kemarahan. Hamka menilai kesehatan batin akan tercapai jika syahwat dan amarah bisa dikontrol. Sesekali pikiran manusia terpancing dengan angan-angan syahwat. Jika dibiarkan maka bisa berakhir pada kehilangan kontrol yang menjadikan manusia budak syahwat. Untuk itu, seorang yang berakal mampu mengendalikan syahwat. Ia berusaha menjauhi segala hal yang bisa memicu syahwat dan marah. Sehingga dua fitrah manusia itu bisa ia gunakan dengan baik sebagai alat untuk mempertahankan diri. Eksistensi kedua fitrah ini penting bagi manusia guna menjaga keselamatan. Tanpa perasaan marah misalkan, maka seseorang akan mudah ditindas oleh orang lain (Hamka, 2017).

Marah yang dimaksud Hamka di sini lebih kepada reaksi yang muncul dari seseorang dikarenakan ada pemicu dari luar dirinya. Penulis setuju dengan hal yang demikian. Itu artinya tidak semua sikap marah bernilai positif dan bisa menjaga keselamatan manusia. Sebab, marah yang tidak terkontrol justru berdampak negatif bagi tubuh. Ketika marah, sistem saraf memicu berbagai reaksi biologis dan salah satunya adalah pelepasan hormon pemicu stres, seperti hormon adrenalin dan hormon kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung, tekanan darah, suhu tubuh, dan pernapasan meningkat. Dampak negatif lain dari marah bagi kesehatan adalah tekanan darah tinggi, stroke, penyakit jantung, gangguan pernapasan, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan depresi (Sienny Agustin, 2023).

Maka, agar nafsu terkontrol Hamka menyarankan supaya menjauhi dari sifat-sifat tercela, membiasakan diri menolak sifat itu dan membangun fondasi kuat dalam jiwa dengan sifat-sifat terpuji. Suatu kesalahan fatal saat seseorang meremehkan hal-hal kecil. Hamka mencontohkan, seperti seseorang yang dengan mudahnya mengatakan “itu hanya perkara kecil” untuk sebuah sifat tercela. Pada awalnya mungkin tidak berdampak kepada jiwa, namun seiring berjalan waktu hal itu akan menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan (Jenny Gichara, 2006). Seperti seorang pembantu yang bekerja pada tuan yang memiliki sifat tercela dan ucapan yang kasar. Awalnya, ucapan kasar itu sangat terasa bagi Si Pembantu. Namun, akan menjadi hal biasa dan bahkan memberikan dampak negatif baginya. Pada akhirnya, jiwa Si Pembantu tadi terpengaruh sifat tercela dari tuannya (Hamka, 2017).

Selanjutnya Hamka menjelaskan bagaimana membentuk jiwa yang mulia dengan mencontoh sebuah sistem pemerintahan yang paham siasat. Pemerintah yang demikian sudah melakukan persiapan sebelum diserang musuh (Aditya Akbar Hakim, 2021). Dalam konteks jiwa, maka persiapannya adalah sabar. Dengan sabar kemarahan dan syahwat akan terkontrol, tidak mudah terpancing. Hal ini juga didukung oleh pergaulan yang baik (Hamka, 2017).

Keempat, tadbir, menimbang sebelum mengerjakan. Hamka mengingatkan agar menimbang-nimbang sisi positif dan negatif sebelum mengerjakan dan mengambil keputusan terhadap suatu perkara. Pekerjaan yang tanpa pertimbangan matang akan mendatangkan penyesalan di akhir, menyia-nyiaikan waktu dan umur. Terkait dengan ini Hamka menguatkan pendapatnya dengan sebuah kutipan “Orang tua tidak dua kali kehilangan tongkat” serta hadis Nabi SAW, “Mukmin tidak dua kali digigit ular pada satu lobang.” (Hamka, 2017).

Hadis dari Abu Hurairah yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim ini menegaskan kepada seorang Muslim agar tidak mengulangi sebuah kesalahan. Menurut Abu Ubaid hal yang demikian tidak pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW, jangankan mengulangi sebuah kesalahan, melakukan kesalahan saja tidak pernah (Nashih Nashrullah dan Imas Damayanti, 2023). Sementara Ibnu Hajar mengatakan “Seorang muslim harus terus waspada, jangan sampai lalai, baik dalam urusan agama maupun urusan dunianya.” Singkatnya, Muslim yang cerdas tak mungkin berbuat dosa yang sama dua kali. Ketika ia sudah berbuat kesalahan, ia terus hati-hati sehingga jangan sampai digigit lagi di lubang yang sama (Muhammad Abduh Tuasikal, 2023).

Kemudian Hamka menasehati agar seseorang yang pernah berbuat salah hendaklah menghukum diri sendiri. Seperti jika pernah shalat tergesa-gesa sehingga menghilangkan kekhusu’an, maka hukumlah diri dengan shalat yang lebih lambat agar khusyu’. Jika sikapnya memancing kemarahan orang lain, maka hukumlah diri dengan sabar menanggung pelampiasan amarah orang itu. Jika suatu ketika malas, maka hukumlah diri dengan mengerjakan pekerjaan yang berat. Di akhir dari poin keempat ini, Hamka memberikan sebuah tips agar membangun pribadi dengan rencana, aturan dan tujuan yang matang. Membuat sebuah peraturan lengkap dengan hukumannya, dimana hukuman itu

bisa digunakan untuk menghukum diri (batin) jika suatu saat melakukan pelanggaran (Hamka, 2017).

Kelima, menyelidiki cita-cita (aib) diri sendiri. Saat memulai bagian ini Hamka menegaskan tentang sifat manusia yang takut terhadap aibnya (Masykur Arif Rahman, 2015). Fakta ini menegaskan bahwa manusia cenderung ingin dimuliakan dan tidak mau dihina. Sayangnya, jarang sekali manusia mengetahui aibnya dimana menurut Hamka tidak tau aib diri sendiri adalah aib yang sesungguhnya. Dalam kutipannya ia mengatakan "Karena segala manusia cinta akan dirinya, tersembunyilah baginya aib diri itu. Tidak kelihatan olehnya walaupun nyata. Kecil dipandanginya walaupun bagaimana besarnya." (Hamka, 2017).

Selanjutnya Hamka mengutip dari Jalinus (Sejauh penelusuran penulis, Jalinus adalah salah satu tokoh yang dibahas oleh Hamka dalam buku "Tasawuf Modern". Namun, informasi lebih lanjut mengenai siapa Jalinus belum ditemukan dari berbagai sumber yang tersedia berdasarkan pencarian di internet) tentang cara mengetahui aib diri sendiri. Menurutnya cara mengetahui aib sendiri adalah dengan memilih teman setia yang tidak segan memberi nasehat. Bukan teman yang hanya memuji dan tidak berani memberi nasehat. Sebagaimana kutipan lain yang ditulis Hamka "Temanmu ialah yang berkata benar dengan engkau, bukan yang membenarkan-benarkan dengan engkau." Mengevaluasi diri bisa menjadi cara agar menemukan aib diri sendiri sebelum dievaluasi atau dicaci oleh orang lain. Rasa sakit karena cacian orang itu memang sakit, dan itulah tabiat manusia yang cinta diri sendiri. Disamping itu, adanya musuh bagi seseorang terkadang ada juga manfaatnya. Karena biasanya musuh itu mengetahui aibnya yang biasanya disebarkan ke mana-mana. Mendengar aib atau celaan dari musuh itu juga bermanfaat untuk mengevaluasi diri sendiri (Hamka, 2017).

Dalam menjelaskan bagian ini, Hamka banyak mengutip dari berbagai sumber, di antaranya adalah perkataan Melayu, "Hendak tahu di baik orang, tanyakan kepada kawannya, hendak tahu di buruk orang, tanyakan kepada lawannya." Ada juga sya'ir Arab yang terjemahannya adalah sebagai berikut, "Musuh-musuhku itu ada baiknya kepadaku, dan ada pula pemberiannya yang baik tidak bernilai olehku.# sebab itu, moga-moga Tuhan Yang Rahman tidak menjauhkan daku dari musuh-musuhku. Mereka korek-korek kesalahanku, lantaran itu aku dapat menyingkirkan diri dari kesalahan.# Mereka berlomba-lomba dengan aku, sebab itu aku dapat mencari kemuliaan dan ketinggalan!" bahkan beberapa pendapat dari al-Kindi turut menghiasi halaman bukunya, salah satu kutipan itu adalah, "Jangan meniru perangai lampu, menerangi orang lain tetapi diri sendiri terbakar (Widodo, 2017). Tetapi contohlah perangai bulan, tiap-tiap dia bertentangan dengan matahari, dia mendapat cahaya baru." (Hamka, 2017).

Sebagai penutup dari bagian ini, Hamka menjelaskan tentang cahaya batin yang bersumber dari Tuhan ibarat caya bulan yang berasal dari matahari. Saat bulan bersinar, maka sinar tersebut mengalahkan bintang-bintang yang jumlahnya sangat banyak. Demikianlah cahaya batin yang berasal dari iman, akan mampu mengalahkan cahaya-cahaya lain yang bukan dari iman (seperti kalahnya cahaya bintang-bintang tadi oleh bulan). Seorang Mukmin diharapkan demikian, cahaya imannya mampu mengalahkan yang lain dan memberikan dampak positif bagi seluruh alam. Seperti dulu Islam disebarkan oleh

80.000 orang yang bertebaran di seluruh tanah Arab dan mampu menguasai sebagian besar belahan dunia. Keturunan dari orang-orang itu saat ini jumlahnya sudah lebih banyak, 400.000.000 orang (Syofrianisda, 2019). Sayangnya, kualitas, prestasi mereka tidak sama dengan pendahulunya, sebagian negara-negara yang mayoritas Muslim itu kalah dalam bersaing, kecuali beberapa negara dan orang saja. Menurut Hamka, hal itu disebabkan oleh pudar dan hilangnya cahaya iman, cahaya penjaga batin, cahaya kesehatan jiwa (Hamka, 2017).

PENUTUP

Hamka menjelaskan bahwa badan dan jiwa saling berkaitan, dimana kebahagiaan bagi seorang manusia akan tercapai jika jiwa dan badan berada dalam keadaan sehat. Keterkaitan antara keduanya bisa dibuktikan pada marah misalkan. Jika jiwa marah, maka reaksi badan akan menunjukkan gejala-gejala seperti mata merah serta pernapasan yang tidak teratur. Untuk menjaga kesehatan jiwa dan badan, Hamka menyarankan 5 hal; berteman dengan orang yang berakhlak mulia (budiman), melatih diri dengan terbiasa berpikir, menjaga syahwat dan kemarahan, tadbir, menimbang sebelum mengerjakan, dan terakhir menyelidiki cita-cita (aib) diri sendiri. Lima hal ini juga membuktikan adanya keterkaitan antara jiwa dan badan. Bagaimanapun juga, apa yang disampaikan dalam artikel ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, penulis menyarankan adanya penelitian lanjutan guna melengkapi kekurangan ini. Seperti penelitian lapangan dengan memilih beberapa responden atau sampel untuk membuktikan adanya keterkaitan antara jiwa dan badan. Selain itu, penelitian komparasi antar tokoh yang fokus pada hubungan jiwa dan badan dalam konteks kebahagiaan juga menarik untuk dilakukan.

Daftar Pustaka

- Aditya Akbar Hakim, *Lima Sebelum Lima*, Jakarta: Qibla, 2021.
- Ariyandi Batu Bara, dkk. 2023, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, Padang: Get Press Indonesia.
- Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka," in *Refleksi*, Vol. 19, No. 2, Juli 2019.
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D, "The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health", *Psychological bulletin*, Vol. 138, No. 4, 2012.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E, "Psychological stress and disease", *Jama*, Vol. 298, No. 14, 2007.
- Era Findiani, *Berpikir Cepat Berkata Hemat Bertindak Hebat*, TK: Psikologi Corner, 2020.
- Erik Saut H Hutahaean, "Kondisi Jiwa Dan Kondisi Hidup Manusia", *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 1, Desember 2008.
- Fathin Fauhatun, "Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Hamka," in *undergraduate Thesis*, Departmen of Aqidah dan Filsafat Islam UIN Bukittinggi, 2019.
- Fitriyatul Hanifiyah, "The Essence of Mysticism in The Study of Tasawwuf" in *AT-TURAS Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 8, No. 1, June, 2021.
- Hafidz Muftisany, *Adab Bercanda dalam Islam*, TK: CV. Intera, 2021.

- Hamka, *Tasawuf Modern Bahagia itu Dekat dengan Kita Ada di dalam Diri Kita*, Jakarta: Republika Penerbit, 2017.
- Haryono, *Book Writing for Popularity and Personal Branding*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.
- Jenny Gichara, *Mengatasi Perilaku Buruk Anak*, Jakarta: Kawan Pustaka, 2006.
- Khairudin Aljunied, "Reorienting Sufism: Hamka and Islamic Mysticism in the Malay World," in *JSTOR*, No. 101, April 2016.
- Kurnia Sari Wiwaha, dkk, "Al-Farabi's Concept of Happiness and Its Contribution to Modern Man", in *Journal of Comparative Study of Religions JCSR*, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Laura D Kubzansky & Rebecca C. Thurston, "Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning", *Archives of General Psychiatry*, Vol. 64, No. 12, 2007.
- Mardiana Afriany Simatupang, "*Latihan Soal Berpikir Kritis; Kelas X SMA*" TK: Guepedia, 2020.
- Marhani, "Aktualisasi Tasawuf Al-Ghazali Dalam Mengantisipasi Krisis Spiritual," in *Jurnal Fikratuna*, Vol. 9, No. 1, 2018.
- Masykur Arif Rahman, *Dosa-Dosa Istri yang Paling Dibenci Allah Sejak Malam Pertama*, Yogyakarta: Diva Press, 2015, 49.
- Megawati Bt Moris & Muhammad Nurrosyid Huda Setiawan, "The Nature of the Virtuous Soul in al-Ghazali and Hamka," in *Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17. No. 1, Maret 2019.
- Muhamad Arif, "Adab Pergaulan dalam Perspektif Al-Ghazali Studi Kitab Bidayat al-Hidayah," *Jurnal Studi Islam*, 1, 2019.
- Nur Hadi Ihsan, "Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern Karya Hamka," in *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 21, No. 2, Desember 2021.
- Rihadatul Aisy Mardhiyah, "Religious Psychotherapy for Depressive and Anxiety Disorder: A Systematic Review," in *Journal of Comparative Study of Religions JCSR*, Vol. 3, No. 1, 2022.
- Sonja Lyubomirsky, Laura King, & Ed Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin*, Vol. 131, No. 6, 2005.
- Syofrianisda, *Tafsir Maudhu'iy*, Yogyakarta: deepublish, 2019.
- Widodo, *Guyon Cara Gus Dur*, Yogyakarta: Genesis Learning, 2017.

Dari Internet:

- Agustin, Sienny. "Jangan Dipendam, Ini 5 Cara Mengatasi Marah agar Lebih Tenang," Diakses pada 4 April 2023, <https://www.alodokter.com/kelola-marah-agar-penyakit-tidak-datang>.
- Mudjia Rahardjo. "Apa Itu Kuasi Kualitatif?" 2023. Diakses tanggal 20 Oktober 2023. <http://repository.uin-malang.ac.id/15379/7/15379.pdf>
- _____. "Studi Teks dalam Penelitian Kualitatif," repository.uin-malang.ac.id/2480, diakses pada 1 Juli 2023, 8.
- _____. "Mengenal Ragam Studi Teks: Dari Content Analysis hingga Pos-modernisme (Bahan Kuliah Metodologi Pendidikan)," <http://repository.uin-malang.ac.id/1105/1/mengenal-ragam-studi-teks.pdf>, diakses pada 1 Juli 2023, 1.
- _____. "Analisis Isi (Content Analysis) dalam Penelitian Kualitatif," <https://mudjiarahardjo.uin-malang.ac.id/index.php/2019/01/02/analisis-isi-content-analysis-dalam-penelitian-kualitatif/>, diakses pada 1 Juli 2023.

- Nashrullah, Nashih, & Imas Damayanti. "Nabi Muhammad SAW Ingatkan tak Ulangi Kesalahan yang Sama." Diakses pada 4 April 2023, <https://khazanah.republika.co.id/berita/qp52ez320/nabi-muhammad-saw-ingatkan-tak-ulangi-kesalahan-yang-sama>
- Sasongko, Agung. "Ibarat Penjual Minyak Wangi dan Pandai Besi", 2015. Diakses pada 2 April 2023, <https://khazanah.republika.co.id/berita/no43lf/ibarat-penjual-minyak-wangi-dan-pandai-besi>
- Savitri, Devita. "Bisakah Otak Manusia Berhenti Berpikir?" 2023. Diakses pada 4 April 2023, <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6538438/bisakah-otak-manusia-berhenti-berpikir>.
- Tuasikal, Muhammad Abduh. "Digigit Ular di Lubang yang Sama Dua Kali." Diakses pada 4 April 2023, <https://rumaysho.com/12197-digigit-ular-di-lubang-yang-sama-dua-kali.html>.
- Umar Mukhtar & Muhammad Hafil. "Lima Kunci Sehat Jiwa dan Raga Menurut Buya Hamka", 2021. Diakses tanggal 20 Oktober 2023. <https://islamdigest.republika.co.id/berita/qvxh2c430/lima-kunci-sehat-jiwa-dan-raga-menurut-buya-hamka>