

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit Virus Corona tahun 2019 (Covid-19) menjadi pandemi global sejak diumumkan oleh WHO pada 11 Maret 2020. Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan China pada akhir tahun 2019. Kemudian berkembang pesat dan tidak terkendali di seluruh dunia. Tercatat lebih dari 213 negara telah dipastikan terinfeksi Covid-19<sup>1</sup>.

Sedangkan di Indonesia. Kasus Covid-19 pertama muncul pada 2 Maret 2020 dan hingga 16 Mei 2020 jumlah korban yang tertular telah mencapai 16.496 orang dengan korban meninggal 3.083 orang dan positif 1.076 orang. Jakarta merupakan wilayah dengan penderita positif Covid19 terbanyak dan disusul beberapa provinsi lainnya, seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara, Riau, dan Bali. Intinya, Covid-19 telah menyebar luas dan pesat ke seluruh dunia, termasuk di Indonesia<sup>2</sup>.

Dampak pandemi Covid-19 terlihat hampir di semua sektor kehidupan masyarakat. Kegiatan sosial dilarang dan ditangguhkan, ekonomi melemah, pelayanan transportasi dikurangi dan diatur secara ketat, pariwisata ditutup, pusat perbelanjaan kosong dari pengunjung dan sektor informal seperti; Ojek online, supir angkot, pedagang kaki lima, pedagang keliling, UMKM dan kuli angkut mengurangi pendapatan. Pusat perdagangan seperti *mall*, pasar Tanah Abang yang biasanya ramai dikunjungi orang tiba-tiba menjadi sepi dan saat ini tutup sementara. Sektor pariwisata mengalami penurunan, pemerintah menutup tempat wisata dan tempat hiburan. Bekerja dan belajar juga bisa dilakukan di rumah secara *online*<sup>3</sup>.

Angka kematian akibat virus corona di Indonesia tertinggi di Asia setelah China, meninggal 181 orang, angka kematian 9,11%, jumlah kasus virus corona 1.986 kasus, sudah sembuh 134 orang. 3 Pada 5 April 2020 dipastikan Covid-19 sebanyak 2.273 orang, pulih 164 orang dan meninggal 198 orang.

---

<sup>1</sup> <https://www.worldometers.info/coronavirus/> diakses pada tanggal 22 Januari 2021

<sup>2</sup> Ivan Muhammad Agung, *Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*, Mei 2020, Vol. 1, No. 2, Buletin Ilmiah Psikologi, Hlm 68

<sup>3</sup> Syafrida, *Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia*, 2020, Vol. 7 No. 6, SALAM: FSH UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Hlm 496

Pandemi Covid-19 tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental seseorang. Berbagai permasalahan yang terjadi akibat Covid-19 menjadi sumber stres baru bagi masyarakat. Survei Ketahanan Keluarga saat terjadi pandemi yang dilakukan Institut Pertanian Bogor (IPB), dari 66 responden wanita menikah, menunjukkan bahwa gangguan psikologis terbanyak berdasarkan kecemasan dan kegelisahan (50,6 persen), mudah sedih (46,9 persen), dan sulit berkonsentrasi (35,5 persen).

Kondisi ini perlu mendapat perhatian mengingat pentingnya peran yang sangat penting dalam rumah tangga. Bahkan anak-anak dan remaja juga terpengaruh oleh kebijakan yang menyebarkan virus melalui sistem pembelajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan interaksi yang minimal dengan teman sebaya selama pandemi dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, serta kelompok lansia<sup>4</sup>.

Kerentanan lansia disebabkan oleh proses degeneratif yang menyebabkan penurunan imunitas tubuh sehingga lansia mudah terserang penyakit, termasuk virus korona. Di tengah pandemi yang penuh ketidakpastian, lansia mudah dilanda perasaan cemas yang berlebihan yang kemudian mempengaruhi kondisi kesehatan fisiknya. Situasi yang begitu kompleks dan stres secara psikologis untuk setiap kelompok umur memerlukan perhatian dan penanganan yang cepat agar tidak menjadi gangguan jiwa yang lebih serius.

Berdasarkan pemberitaan CNN Indonesia, penggambaran pandemi (Covid-19) membuat masyarakat Indonesia mengalami kecemasan yang tinggi. Sebuah studi terbaru dari Persatuan Sarjana dan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) menemukan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia mengalami kecemasan saat terjadi pandemi<sup>5</sup>.

Persakmi bekerja sama dengan Ikatan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga untuk menganalisis bagaimana perasaan orang Indonesia selama pandemi. Penelitian yang diikuti 8.031 responden dari 34 provinsi di Indonesia ini dilakukan dengan metode survei online. Alhasil, 56 persen kerusakan yang diderita masyarakat Indonesia dikategorikan gelisah dan sangat cemas dalam berbagai aspek kehidupan. Mulai dari aspek ekonomi, pekerjaan, agama, pendidikan, dan interaksi sosial.

---

<sup>4</sup> Deshinta Vibriyanti, *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19*, Juli 2020, Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, Hlm 70

<sup>5</sup> CNN Indonesia, *Studi: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi saat Pandemi*, Rabu, 01/07/2020 07:58 WIB diakses pada 10 Februari 2021

Sebanyak 58 persen masyarakat resah karena masalah ekonomi. Alasannya didominasi oleh pemasukan, pengeluaran dan pengeluaran, dipecat, dan tempat usaha ditutup. Untuk mengatasi masalah ini, saya menghemat uang dan juga mencari alternatif lain untuk mendapatkan tahapan tambahan. Sebanyak 63 persen orang juga cemas karena pekerjaannya karena berbagai alasan. Sebagian besar karena pendapatan rendah, sulit berkoordinasi, dan tidak bisa membagi waktu.

Di bidang agama, 55 persen masyarakat mengaku gelisah. Orang-orang was-was karena tidak rutin pergi ke tempat ibadat, tidak bisa bertemu dengan sesama seiman, tidak mendapat ilmu agama, dan takut akan gagasan agama. Sebanyak 74 persen masyarakat juga cemas karena pendidikan yang tidak menentu. Banyak orang yang cemas karena sulit memahami materi dari rumah, masalah kuota, dan masalah sinyal. Sementara 67 persen masyarakat mengaku khawatir karena faktor interaksi sosial. Mereka cemas karena tidak dapat diandalkan, khawatir dengan kondisi keluarga, dan bosan di rumah<sup>6</sup>.

Banyaknya orang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa akibat pandemi Covid-19 sangat aplikatif mengingat pandemi Covid-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global, ada tiga faktor risiko utama depresi yang muncul akibat pandemi Covid-19<sup>7</sup>.

Pertama, faktor jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan Covid-19 menciptakan tekanan emosional yang serius. Rasa keterasingan akibat perintah pemerintah jaga yang mengganggu kehidupan banyak orang dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, seperti depresi dan bunuh diri. Mengacu pada beberapa kasus yang terjadi di India, Amerika Serikat, Arab Saudi, dan Inggris, isolasi selama pandemi Covid-19 kemungkinan berkontribusi terhadap bunuh diri.

Kedua, resesi ekonomi akibat Covid-19. Seperti diketahui, pandemi Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang berpotensi meningkatkan risiko bunuh diri terkait pengangguran dan tekanan ekonomi. Bukan rahasia lagi, ketika pembatasan sosial berskala besar diberlakukan, banyak perusahaan mulai menutup pabrik atau perusahaannya, yang kemudian merumahkan karyawannya. Tentunya kondisi ini akan memicu perasaan putus asa, kecewa, cemas yang

---

<sup>6</sup> CNN Indonesia, *Studi: Orang Indonesia Alami Kecemasan Tinggi saat Pandemi*, Rabu, 01/07/2020 07:58 WIB diakses pada 10 Februari 2021

<sup>7</sup> Wahyu Setyaningrum dkk, *Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang*, November 2020, Vol. 4. No. 4, Hlm 553

berlebihan, perasaan tidak pasti, hingga perasaan tidak berharga yang dapat memicu seseorang untuk berniat bunuh diri.

Ketiga, masalah sosial dan budaya masyarakat ketika penerapan jarak psikologis. Misalnya, remaja yang biasanya menghabiskan waktu luangnya bermain dengan temantemannya, pada saat terjadi pandemi terpaksa harus tinggal di rumah. Tentunya jika hal ini terjadi terus menerus maka akan berdampak pada kebosanan yang menjadi pemicu stres bagi orang tersebut.

Reaksi kecemasan akan berbeda-beda pada setiap individu. Bagi sebagian orang reaksi kecemasan tidak selalu disertai dengan reaksi fisiologis. Namun, pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons terhadap kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis seketika seperti detak jantung yang lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal, dan gejala lainnya. Setelah seseorang mulai merasa cemas, maka sistem pertahanan diri kemudian akan menilai kembali ancaman tersebut disertai dengan upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut.<sup>8</sup>

Kecemasan yang dirasakan oleh seseorang sebagai individual yang sedang dihadapkan oleh sebuah persoalan, di mana dalam hal ini adalah pandemi Covid-19 menjadikan penelitian ini menarik untuk dikaji secara filsafat. Kecemasan yang merupakan sifat alamiah manusia memang tidak dapat dihindari, tetapi kebahagiaan juga merupakan sifat alamiah manusia.

Secara umum hal tersebut menjadi masalah penting dalam masa perkembangan kehidupan manusia. Tidak ada yang menyangkal bahwa kebahagiaan merupakan salah satu hal yang diinginkan oleh individu yang bahagia untuk dapat beradaptasi dengan baik dan cenderung lebih sukses di berbagai bidang, seperti sosial, kesehatan, masalah, dan lain-lain. Namun, ketidakbahagiaan yang dirasakan individu dalam hidupnya akan meninggalkan jejak pada dirinya yang mempengaruhi sikap dalam menghadapi orang lain dan dapat mengganggu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara personal dan sosial.<sup>9</sup>

Tidak hanya itu, kebahagiaan juga menjadi alternatif untuk menekan rasa kecemasan. Dalam hal ini, sebagaimana menurut Reza Wattimena hubungan antara filsafat dan kebahagiaan hidup adalah berarti kehidupan yang dijalani dengan cara berpikir yang benar. Kerangka berpikir inilah

---

<sup>8</sup> Deshinta Vibriyanti, *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19*,... Hlm 71

<sup>9</sup> Ditta Febrieta, *Kebahagiaan*, Januari 2016, Vol.2. No.2, Universitas Bhayangkara : Jakarta, Hlm 2

dari berbagai sudut pandang yang menawarkan pengetahuan. Kita hanya perlu memilih sudut pandang mana yang tepat untuk hidup kita<sup>10</sup>.

Buya Hamka sebagai tokoh yang terkenal dengan pemikirannya yang tertuang dalam berbagai buku, menganalisa kecemasan masyarakat modern dengan perspektif filsafat kebahagiaan. Hamka atau yang akrab disapa Buya Hamka lahir di Sungai Batang, desa Molik di tepi Danau Maninjau pada 14 Muharram 1326 H / 17 Februari 1908 M. Hamka dikenal sebagai seorang sarjana dan sastrawan. Buya Hamka meninggal pada tahun 1981, pada usia 78 tahun<sup>11</sup>

Banyak sekali karya yang ditulis oleh Buya Hamka, terkait dengan persoalan individu manusia, Buya Hamka memberikan tawaran prespektif tentang filsafat kebahagiaan, di mana dalam hal ini konsepnya cenderung bercorak tasawuf falsafi. Konsep tentang filsafat kebahagiaan ini merupakan konsep yang menekankan pada manusia untuk selalu melakukan kejernihan berpikir dan bertindak. Yang menarik dan unik dari konsep tersebut adalah pendalaman tentang keadaan jiwa manusia mesti melewati tempaan atau *riyadah* yang berlandaskan nilai-nilai agama, agar dapat merepresi rasa cemas dan khawatir akan segala macam persoalan dunia, salah satunya kecemasan atas pandemi Covid-19.

Secara mendalam, Buya Hamka memaparkan konsep kebahagiaan dalam buku berjudul Lembaga Hidup. Buya Hamka menekankan bahwa kebahagiaan adalah proses pemberdayaan pikiran (hati dan pikiran). Hal ini akan menentukan derajat kebahagiaan yang dapat diraih manusia karena pikiran mampu membedakan baik dan buruk, serta akan menjadi penimbang dan penyidik hakikat peristiwa segala sesuatu. Jadi kesempurnaan yang bahagia tergantung pada akal karena agama adalah pedoman akal<sup>12</sup>.

Mencermati dinamika persoalan kecemasan individual di masa pandemi Covid-19 dan mengamati konsep kebahagiaan yang ditawarkan oleh Buya Hamka menjadi penting untuk mendorong saya melakukan penelitian ini. Di mana, kerangka filosofis Buya Hamka sangat unik dan menarik dihadapkan dengan segala persoalan kecemasan individual yang terjadi pada masyarakat sekarang, terutama kecemasan dilanda pandemi Covid-19.

---

<sup>10</sup> Reza Wattimena, *Bahagia Kenapa Tidak?*, 2015, Yogyakarta, Hlm V

<sup>11</sup> Novi Maria Ulfah, *Etika Dalam Kehidupan Modern: Studi Pemikiran Sufistik Hamka*, 2016, Volume 2, Nomor 1, Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf, Hlm 98

<sup>12</sup> Hamka, *Lembaga Hidup*, 1984, Pustaka Panjimas: Jakarta, Hlm 294

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah mengenai dinamika persoalan individual di masa pandemi Covid-19 sehingga menjadi pentingnya untuk membangun analisis filsafat kebahagiaan perspektif Buya Hamka, maka persoalan yang akan diangkat dalam skripsi sebagaimana berikut:

- a. Faktor apa yang mempengaruhi kecemasan individual di masa pandemi Covid-19?
- b. Apa signifikansi pemikiran filsafat kebahagiaan persepektif Buya Hamka untuk mengatasi kecemasan individual di masa pandemi Covid-19?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengidentifikasi faktor psikologis yang menyebabkan individu mengalami kecemasan di masa pandemi Covid-19.
- b. Untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan tentang tawaran konsep filsafat kebahagiaan perspektif Buya Hamka dalam mengatasi kecemasan individual di masa pandemi Covid-19.

## **D. Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian di lapangan memiliki manfaat, diharapkan manfaatnya sebagai berikut:

### **A. Secara teoritis**

Harta karun manusia bagi perkembangan keilmuan di bidang pemahaman, khususnya khasanah filosofis tasawuf.

### **B. Praktis**

- 1) Bagi orang tua, konselor, lembaga, pengelola aktor kebijakan, hasil penelitian diharapkan dapat digunakan dalam membaca permasalahan yang terjadi selama pandemi Covid-19.
- 2) Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian yang lebih relevan.
- 3) Bagi perorangan, memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar S.Ag (Sarjana Agama).

## E. Tinjauan Pustaka

Tema riset ini berjudul "Pemikiran Filsafat Kebahagiaan Buya Hamka Untuk Mengatasi Dinamika Kecemasan Individual di Masa Covid 19" sehingga saya mencari referensi yang telah mengkaji permasalahan tersebut agar dapat meminimalisir fokus kegiatan penelitian. Sumbernya ditemukan di bawah.

Pertama, Ida Rodiah berjudul *Konsep Kebahagiaan (Analisis Pemikiran Tasawuf Hamka)*<sup>13</sup>. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana konsep kebahagiaan dalam konteks pemikiran Hamka. Eksplorasi kebahagiaan yang disampaikan Hamka yang disampaikan saat ini dilakukan dengan melihat berbagai permasalahan yang muncul pada manusia, dalam mengajukan alternatif pemecahan masalah manusia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka yang bersifat kualitatif, metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah historis-faktual dengan salah satu tema pemikiran. Penelitian ini membantu saya untuk meningkatkan pengetahuan literasi saya, sedangkan yang membedakannya dengan saya adalah fokus dan bidang penelitiannya.

Kedua, Nelly Melia berjudul *Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Buya Hamka)*<sup>14</sup>. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep kebahagiaan dalam pandangan tasawuf Imam AlGhazali dan Buya Hamka. Untuk mengungkap masalah tersebut secara mendalam dan menyeluruh, peneliti menggunakan metode deskriptif komparatif dengan pendekatan kualitatif yaitu metode mendeskripsikan dengan perbandingan. Penelitian ini sangat membantu saya dalam memperkaya referensi Buya Hamka tentang konsep kebahagiaan, namun yang membedakan saya adalah objek penelitian dan pendekatan yang digunakan.

Ketiga, Hardiyati dkk berjudul *Studi Literatur: Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*<sup>15</sup>. Metode yang digunakan dalam studi pustaka ini adalah dengan mencari di internet dari database CINAHL, EBSCOHost, Proquest, Pubmed, Google Scholar dan buku keperawatan tahun 2010-2020 dengan kata kunci kecemasan menghadapi Covid-19. Objek penelitian yang

---

<sup>13</sup> Ida Rodiah, *Konsep Kebahagiaan (Analisis Pemikiran Tasawuf Hamka)*, 2017, UIN Bandung, Hlm 1

<sup>14</sup> Nelly Melia, *Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf (Analisis Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Buya Hamka)*, 2018, IAIN Bengkulu, Hlm 5

<sup>15</sup> Hardiyati, *Studi Literatur: Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*, Oktober 2020, Volume 6, Jurnal Kesehatan Poltekkes Mamuju: Sulawesi Barat, Hlm 27

digunakan peneliti sama dengan milik saya, namun yang membedakan adalah analisis atau review yang digunakan untuk mengatasi masalah individu Covid-19.

Keempat, Salihin berjudul *Pemikiran Tasawuf Hamka Dan Relevansinya Bagi Kehidupan Modern*<sup>16</sup>. Penelitian ini menggunakan metodologi, yaitu (1) jenis penelitian; Jenis penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (2) pendekatan model; Hermeneutika, menggunakan deskripsi interpretatif dari teks atau pemikiran tasawuf Hamka. Sedangkan sumber pemikiran utamanya adalah pemikiran tasawuf Hamka yang dituangkan dalam buku-bukunya, yaitu: *Tasawuf Modern, Perkembangan Tasawuf dari Zaman dan Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*. Adapun yang membedakan dengan saya adalah saya lebih spesifik kepada konsep filsafat kebahagiaan Buya Hamka di mana konsep tersebut terdapat dalam pemikiran tasawuf Buya Hamka.

Kelima, Ivan Muhammad Agung berjudul *Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*<sup>17</sup>. Penelitian ini mencoba membahas pandemi Covid-19 dari perspektif psikologi sosial yang terdiri dari beberapa bagian. Pertama, membahas pandemi psikologis, karakteristik dan dampaknya, kedua, dampak pandemi Covid-19 terhadap proses kognisi, emosi, dan perubahan perilaku di masyarakat. Ketiga, dinamika pengaruh dan konformitas sosial dan terakhir apa yang dapat kita lakukan dalam menangani Covid-19. Pandemi Covid-19 telah menyebabkan banyak bias kognisi sosial yang memengaruhi emosi dan perubahan perilaku individu. Perbedaan yang membedakan penelitian saya adalah pendekatan atau perspektif yang digunakan dalam analisis penelitian.

Keenam, Irda Sari berjudul *Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat*. Tujuan penelitian untuk menganalisis dampak pandemi Covid-19 yang berujung pada pemberitaan publik. Penelitian ini menggunakan penelitian literatur, metode, dan metode untuk menilai dampak pandemi Covid-19 pada masyarakat umum. Google Scholars digunakan untuk mencari jurnal terkait.

Penelitian ini memiliki persamaan dalam objek penelitian yaitu dampak dari pandemi Covid-19 yang berakibat kecemasan pada masyarakat. Penelitian ini sangat membantu saya dalam melengkapi referensi. Meskipun demikian, yang membedakan dengan penelitian saya

---

<sup>16</sup> Salihin, *Pemikiran Tasawuf Hamka Dan Relevansinya Bagi Kehidupan Modern*, 2016, IAIN Bengkulu, Hlm ix

<sup>17</sup> Ivan Muhammad Agung, *Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*, Mei 2020, Vol. 1, No. 2, Hlm 68

adalah pendekatan yang digunakan untuk mengupas persoalan Dampak dari Pandemi Covid-19<sup>18</sup>.

Keenam, Sofia Aulia Zakiyatun Nisa berjudul *Kebahagiaan Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*. Skripsi ini membahas konsep kebahagiaan dalam Tafsir al-Azhar. Metode analitik deskriptif, penulis akan menjelaskan tafsir Hamka sebagai pengarang Tafsir al-Azhar mengenai konsep kebahagiaan, meliputi makna kebahagiaan, tempat yang memberi kebahagiaan, orang yang mendapat kebahagiaan, penyebab kebahagiaan, dan bagaimana meraih kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan penulis adalah kualitatif dengan menggunakan data penelitian pustaka (library research) yang terlebih dahulu menjadikan kata kunci bahasa arab dengan menggunakan konsep kebahagiaan dalam *al-Qur'an* sebagai acuan dalam penelitian.

Adapun yang membedakan dengan penelitian saya adalah objek penelitian. Objek penelitian yang saya teliti adalah Studi Kasus Dampak Pandemi Covid-19 terutama yang terjadi pada kecemasan masyarakat.

Ketujuh, Silvia Riskha Fabriar berjudul *Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kajian qana'ah menurut Hamka dan untuk melihat implikasinya dalam kesehatan mental. Kajian ini merupakan studi kepustakaan dengan menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa qana'ah menurut Hamka adalah sikap yang menerima apa adanya, tetapi dengan tetap harus melakukan ikhtiar. *Qana'ah* memerlukan keikhlasan hati dalam menerima apa yang dimiliki dengan usaha yang maksimal. Apabila seseorang mengamalkan konsep qana'ah Hamka, maka akan terbentuk mental yang sehat.

Penelitian ini sangat membantu dalam memperkaya khazanah referensi penelitian saya, dan juga membantu untuk memahami konsep *Qana'ah* Buya Hamka dalam implikasinya untuk kesehatan mental. Adapun yang membedakan dengan penelitian saya adalah objek kajian. Saya fokus pada studi kasus kecemasan individual di masa pandemi Covid-19.

---

<sup>18</sup> Sari Irda, Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat, 2020, Edisi 12, Vol 1, Bina Generasi: Jurnal Kesehatan, Hlm 69

## F. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah kerangka dan acuan yang bertujuan untuk menarik kesimpulan tentang suatu konsep, atau pada dasarnya suatu dimensi, dan sebenarnya merupakan abstraksi dari hasil berpikir. Dalam hal ini terdapat keterkaitan yang erat antara teori dan pengumpulan, pengelolaan, analisis, dan kegiatan konstruksi, sehingga setiap kajian selalu melibatkan pemikiran teoritis.

Sebelum mendefinisikan teori, ada dua istilah yang perlu dijelaskan. Konsep dan posisi. Konsep adalah istilah dan definisi yang digunakan untuk mendeskripsikan secara abstrak peristiwa, situasi, kelompok, atau individu penting dalam ilmu sosial. Proposisi adalah hubungan logis antara dua konsep.

“Selanjutnya teori ini dapat di definisikan sebagai seperangkat proposisi yang terintegrasi secara sintaksis (yaitu mengikuti aturan tertentu yang dapat dihubungkan secara logis atau dengan lainnya dengan data dasar yang dapat diaamati) dan berfungsi sebagai wahana untuk meramalkan dan menjelaskan fenomena yang diaamati”<sup>19</sup>.

Teori adalah sekumpulan bagian atau variabel, definisi, proposisi, dan proposisi yang saling berhubungan dengan menyajikan pandangan sistematis fenomena dengan hubungan antar variabel, dengan tujuan menjelaskan fenomena alam.

Secara umum, teori adalah sistem konsep abstrak yang mengungkapkan hubungan antara konsep-konsep tersebut yang membantu kita memahami fenomena. Teori merupakan salah satu konsep dasar penelitian sosial. Secara khusus, teori adalah sekumpulan konsep / konstruksi, definisi dan proposisi yang berusaha menjelaskan hubungan sistematis suatu fenomena, dengan merinci hubungan sebab akibat yang terjadi.<sup>20</sup>.

Kerangka teori dalam penelitian ini adalah kerangka sistematis teori karakter yang digunakan sebagai alat analisis untuk objek penelitian. Kerangka teori yang digunakan adalah filosofi kebahagiaan Buya Hamka.

---

<sup>19</sup> L. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2002, PT Remaja Rosdakarya : Bandung: Hlm 34-35

<sup>20</sup> Sardar Ziauddin, *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, 1996, Bandung, Hlm 43

Kebahagiaan telah menjadi tema utama diskusi para penulis, pemeluk agama, dan filsuf selama berabad-abad. Kebahagiaan, dalam berbagai bahasa seperti Inggris (Happiness), Jerman (Gluck), Latin (Felicitas), Yunani (Eutychia, Eudaimonia), Arab (Falah, Sa'adah), menunjukkan arti sebagai berikut: keberuntungan, peluang bagus, dan peristiwa yang terjadi baik.

In Chinese (Xing Fu), *happiness collects from the combination of the words "lucky" and "good fortune". Everyone, with different levels and backgrounds, has a different picture of happiness*<sup>21</sup>. Misalnya, jika sepuluh orang ditanya tentang "apa kebahagiaan itu?", Jawabannya bisa sangat berbeda. Beberapa di antaranya mengidentikkan orang bahagia dengan orang yang tinggal di rumah besar dan mewah, mobil berkilau, pakaian indah, makanan enak, punya istri cantik, bertubuh indah, dan sebagainya. Ada juga yang menggambarkan kebahagiaan dengan pemborosan, sebagai ungkapan menarik yang cukup populer di kalangan remaja saat ini, yaitu: selagi muda nganggur, yang tua kaya, mati dan masuk surga

Buya Hamka menawarkan konsep filsafat kebahagiaan dalam spektrum tasawuf falsafi, di mana aspek tasawuf di sini lebih menekankan kerangka berpikir filosofis yang jernih dalam menghadapi kecemasan dan segala persoalan yang dihadapi manusia.

Menurut Hamka, ada empat jalan manusia menuju kebahagiaan. Pertama, harus ada i'tiqad, yaitu motivasi yang benar-benar muncul dari dirinya sendiri. Kedua, percaya, yaitu keyakinan yang kuat terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan. Ketiga, keimanan yang lebih tinggi dari keyakinan lisan, sehingga dibuktikan dengan perbuatan dan perbuatan. Tahap terakhir adalah ad-din, yaitu penyerahan total kepada Allah, pengabdian diri yang sempurna. Mereka yang menjalankan iklan ini dengan sempurna, akan merasakan kesedihan yang berlarut-larut, karena mereka benar-benar percaya pada jalan yang telah dipilih Allah<sup>22</sup>.

Buya Hamka menjelaskan ada enam sarana agar manusia dapat terhindar rasa cemas sehingga dapat mencapai kebahagiaan, sebagaimana berikut :

### 1. Agama

---

<sup>21</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, 2008, Simbiosis Rekatama Media: Bandung, Hlm 98

<sup>22</sup> <https://republika.co.id/berita/q880se320/kebahagian-jiwa-yang-hakiki-menurut-buya-hamka>

Sarana agama sangat dibutuhkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan, agama dapat dijadikan sebagai landasan baru atau landasan bagi seorang muslim untuk dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk.

## 2. Akal

Akal dalam hal ini adalah keseimbangan antara hati dan pikiran. Akal (hati dan pikiran) akan menentukan derajat kebahagiaan yang dapat dicapai oleh manusia karena akal mampu membedakan yang baik dan yang buruk dari yang merupakan penuntun menuju akal.

## 3. Kesehatan Tubuh dan Jiwa

Menurut Buya Hamka, hidup merupakan aset yang sangat berharga karena kesehatan fisik mempengaruhi kesehatan mental. Kemurnian jiwa menyebabkan kejernihan diri, lahir dan batin. Jika jiwa seseorang sehat otomatis memancarkan citra kesehatan ke matanya, dari situ terpancar Nur yang cemerlang, timbul dari jiwa yang tidak sakit. Demikian pula kesehatan tubuh, membuka pikiran, membuat pikiran cerdas, menyebabkan kebersihan jiwa.

## 4. Qana'ah

Menurut Buya Hamka, sikap qanaah merupakan sikap selalu merasa cukup dalam menghadapi segala macam masalah. Jadi, jiwa seperti itu tidak akan mudah merasakan yang berlarut-larut. Buya Hamka bahkan menegaskan bahwa qana'ah adalah pelanggaran yang benar, sedangkan gelisah itu buruk itu benar-benar.

## 5. Tawakkal

Menurut Buya Hamka, ada sikap di mana seseorang harus menyerahkan segala masalah yang berada di luar jangkauannya kepada Tuhan semesta alam.

Mencermati kerangka teori di sini merupakan pisau analisis yang akan digunakan untuk membedah persoalan, di mana dalam hal ini filsafat kebahagiaan perspektif Buya Hamka menjadi pisau analisis untuk membedah kasus kecemasan individual di masa pandemi Covid-19.

## **G. Metode Penelitian**

Penelitian merupakan suatu studi ilmiah yang berusaha untuk memecahkan masalah. Fungsi penelitian adalah mencari penjelasan dan jawaban atas masalah serta memberikan alternatif kemungkinan-kemungkinan yang dapat digunakan dalam pemecahan masalah tersebut.

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu dan kegunaannya dengan menggunakan metode penelitian, maka akan memudahkan peneliti dalam menemukan masalah dan memecahkan masalah serta akan memudahkan proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti. **a. Jenis dan sifat penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pustaka (*library research*) yang dikumpulkan dari penelitian kepustakaan berdasarkan teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena dan mengkaji penelitian sebelumnya untuk menunjukkan hubungan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan apa yang telah dilakukan.

Sifat penelitian ini adalah deskriptif-analisis, yaitu penjabaran secara teratur dari semua konsep, kemudian memberikan pemahaman dan penjelasan yang memadai tentang hasil uraian tersebut.

#### **b. Pendekatan penelitian**

Pendekatan penelitian dalam hal ini adalah studi tokoh, yaitu salah satu jenis penelitian kualitatif yang sering dilakukan untuk menyelesaikan studi dalam bentuk skripsi.

Hakikat kajian karakter adalah kajian yang mendalam, sistematis, kritis terhadap sejarah suatu tokoh, gagasan atau gagasan orisinal, serta konteks sosio-historis yang melingkupi tokoh yang diteliti. tinjauan pustaka, mengumpulkan data dan menganalisis data.

#### **c. Sumber data**

Dalam penelitian ini data diperoleh dari berbagai sumber, kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi data primer dan data sekunder.

- 1) Data primer adalah semua bahan dan informasi dari sumber yang diperoleh dari data asli (kredibel) atau pokok. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku Buya Hamka yang berjudul Tasawuf Modern, Lembaga Kehidupan dan Filsafat Kehidupan. Dan, sumber kredibel dari Kemenkes dan Covi19.go.id

- 2) Data sekunder merupakan sumber materi yang mendukung kredibilitas data dasar. Penulis menggunakan beberapa buku yang berkaitan dengan tema yang diteliti, diantaranya buku, jurnal ilmiah, artikel, koran, majalah dan website.

#### **d. Metode pengumpulan data**

Metode data adalah metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Cara mengacu pada sesuatu yang abstrak termasuk metode datanya adalah angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Metode yang digunakan peneliti adalah dokumentasi, pengurusan naskah atau literatur yang berkaitan dengan fokus penelitian. Sumber yang disusun berdasarkan sumber data primer dan sekunder dideskripsikan berdasarkan temuan dan analisis data.

#### **e. Metode analisis data**

Analisis data merupakan tahap tengah dari tahap uji coba dalam penelitian yang memiliki fungsi yang sangat penting. Hasil penelitian yang dihasilkan harus melalui proses analisis terlebih dahulu agar dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Inti dari analisis data adalah menguraikan dan mengolah data mentah menjadi data yang dapat diinterpretasikan dan dilakukan secara lebih spesifik yang menyatakan dalam perspektif ilmiah yang sama, tidak bias atau tidak menciptakan perspektif yang berbeda.

Analisis data dalam penelitian ini dengan kerangka teori filosofis sebagai alat untuk menganalisis objek yang berkaitan dengan penelitian. Dalam hal ini, "Pemikiran Filsafat Kebahagiaan Buya Hamka Untuk Mengatasi Dinamika Kecemasan Individual di Masa Covid 19"

### **8. Sistematika Penulisan**

Bab I merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian dan pembahasan sistematis.

Bab II merupakan kerangka teori yang membahas teori kebahagiaan Buya Hamka.

Bab III membahas situasi dan faktor yang mendorong insiden individu selama pandemi Covid-19.

Bab IV berisi analisis data: Situasi Covid-19 dan semua masalah manusia berdasarkan perspektif filosofi kebahagiaan Buya Hamka.

Bab V merupakan penutup yang berisi konten dan saran yang diperlukan. Kesimpulan ini berusaha menjawab rumusan masalah dalam penelitian yang dilakukan.

Daftar Pustaka adalah daftar data atau informasi yang dikumpulkan berdasarkan suatu sistem yang mengacu pada referensi ilmiah.

