

Menghadirkan Bahagia Dengan *Qana'ah*

Cultivating Happiness Through Qana'ah

Mubarak Ahmad✉

^{1✉} Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

E-mail: mubarak@uhamka.ac.id ✉

Diterima: 16 Desember 2025

| Direvisi: 30 Desember 2025

| Diterbitkan: 31 Desember 2025

ARTICLE INFO

Keywords:

Restlessness,
Qana'ah,
Happiness.

Kata Kunci:

Gelisah,
Qana'ah,
Bahagia.

ABSTRACT

This study examines qana'ah as an attitude associated with human happiness. The aim of the research is to identify what qana'ah is and how this attitude can lead humans to experience happiness. The conception of qana'ah in this study refers to Hamka's thought on qana'ah, which is largely discussed in his book Tasauif Modern. Using a literature review method, this research compiles and systematizes Hamka's key ideas related to qana'ah, categorizes core concepts associated with qana'ah and happiness, analyzes emerging themes surrounding the conception of qana'ah, and subsequently draws conclusions. The research follows a deductive approach by examining general premises concerning happiness and qana'ah. The findings indicate that the attitude of qana'ah is closely related to the presence of happiness within human beings. By positioning restlessness as an indicator of human unhappiness, qana'ah is directed toward mitigating restlessness arising from compulsive-impulsive drives within individuals, and subsequently toward training the self to control these drives, thereby creating a condition of thuma'ninah, which characterizes the presence of happiness.

Penelitian ini mengkaji qana'ah sebagai suatu sikap yang berhubungan dengan kebahagiaan manusia. Tujuan penelitian untuk mengetahui apa dan bagaimana sikap qana'ah dapat mengantarkan manusia mengalami bahagia. Konsepsi qana'ah merujuk pada pemikiran Hamka tentang qana'ah yang sebagian besar di bahas dalam buku Tasauif Modern. Dengan metode studi pustaka, penelitian ini menyusun dan menstrukturkan gagasan-gagasan pokok Hamka terkait qana'ah, mengkategorisasi konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan qana'ah dan bahagia, menganalisa tema-tema yang muncul di seputar konsepsi qana'ah, dan kemudian menarik kesimpulan. Alur penelitian bersifat deduktif dengan mencermati premis-premis umum tentang bahagia dan qana'ah. Hasil penelitian menemukan bahwa sikap qana'ah berhubungan dengan hadirnya bahagia dalam diri manusia. Dengan menempatkan kegelisahan sebagai indikator ketidakbahagiaan manusia, sikap qana'ah diarahkan untuk memitigasi kegelisahan akibat dorongan kompulsif-impulsif dalam diri seseorang, kemudian berusaha melatih diri untuk mengendalikan dorongan-dorongan tersebut sehingga tercipta kondisi thuma'ninah yang menjadi penciri hadirnya bahagia.

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya masalah kegelisahan yang dialami oleh manusia

modern, terutama mereka yang berusia muda.

Survei tentang kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh I-NAMHS tahun 2022

menyebutkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, stress pasca trauma, masalah perilaku, dan masalah terkait pemusatan perhatian dan atau hiperaktivitas (I-NAMHS, 2022). Peringatan tentang meningkatnya keluhan kesehatan mental juga disampaikan oleh survei yang dilakukan oleh Manulife tahun 2024 yang menunjukkan bahwa 56% responden masyarakat Indonesia khawatir stres dan burnout, dengan urutan berikutnya yaitu 42,6% mengkhawatirkan gangguan tidur, 28,2% mengkhawatirkan kecemasan, 24,9% mengkhawatirkan kesepian, 20,7% mengkhawatirkan depresi, dan 9,1% mengkhawatirkan gangguan kognitif (Manulife Asia Care Survei, 2024). Dari survei yang dilakukan oleh I-NAMHS dan Manulife tersebut dapat diketahui bahwa masalah kesehatan mental menjadi salah satu masalah utama yang dialami oleh masyarakat Indonesia saat ini.

Salah satu hal yang dianggap menjadi sumber kegelisahan manusia modern adalah fenomena banjir informasi dan kompleksitas relasi sosial. Hal itu terjadi karena ruang interaksi antar manusia meluas dari yang semula fisik merambah pada yang virtual, yang semula terarah merambah pada yang non-linear, dari yang semula reguler meluas jadi lebih intensif (terus menerus). Mudahnya akses informasi dan terbukanya relasi lewat berbagai aplikasi media sosial mendorong keinginan seseorang untuk selalu terhubung dan tercitra. Kondisi tersebut mendorong seseorang untuk lahap mengakses informasi dimanapun dan kapanpun, termasuk untuk mengetahui dan diketahui orang lain. Keinginan untuk mengetahui dan diketahui orang lain memunculkan perasaan FOMO (*Fear of*

Missing Out) dan YOLO (*You Only Live Once*). Istilah FOMO dimengerti sebagai suatu perasaan khawatir akan ketinggalan informasi, ketinggalan tren, ketinggalan momen penting, dan atau merasa ditinggal teman. Alabri menyebut FOMO sebagai kondisi kecemasan yang dialami seseorang akibat tidak dapat mengikuti pengalaman orang lain yang menyenangkan, yang seringkali dilihatnya lewat media sosial sehingga memicu tekanan mental dan emosional pada dirinya (Alabri, 2022). FOMO mendorong keinginan kompulsif-impulsif seseorang untuk memperoleh pengalaman tertentu. Pengalaman yang sering di-FOMO-kan adalah konsumsi, properti, dan atau pengakuan (validasi) dari orang lain. Kondisi FOMO ditengarai dapat memicu kegelisahan, sulit menerima keadaan, sulit bersabar dan bersyukur, serta kecenderungan sikap untuk selalu memaksakan keinginan.

Jika FOMO menciptakan perasaan bahwa hidup yang tidak mengikuti tren merupakan hidup yang tidak berarti, muncul pula perasaan kompulsif-impulsif seseorang (pada kasus tertentu bentuknya adalah nekat) untuk mengejar sesuatu karena berpandangan hidup hanya sekali, rugi jika tidak mencoba, merasakan, mengalami, atau memiliki apa yang diinginkannya. Perasaan ini populer dengan istilah YOLO (*You Only Live Once*). YOLO dipahami sebagai perilaku seseorang yang memaksakan dirinya untuk mengalami dan menikmati sesuatu karena menganggap bahwa hidup ini hanya sekali (Ranto, 2024). Perasaan YOLO mendorong seseorang untuk berpikir pendek dan bertindak berdasarkan keinginan sesaat saja. Pada prakteknya, YOLO seringkali melakukan pembenaran terhadap sikap hidup

kompulsif-impulsif terutama pada pengejaran kesenangan sesaat tanpa mengindahkan dampak dan akibatnya. Fenomena YOLO menciptakan ketegangan pada jiwa seseorang karena dirinya menjadi sibuk mengejar keinginan yang tiada habisnya. YOLO memunculkan paradoks seperti meminum air laut, semakin diteguk semakin haus.

Fenomena FOMO dan YOLO menunjukkan bahwa manusia modern tengah menghadapi situasi dilematis. Di satu sisi kemajuan dan capaian modernisme membantu manusia memenuhi kebutuhan hidupnya, namun di sisi lain kemajuan dan capaian dunia modern juga menghadapkan manusia pada gelegak keinginan yang hebat dan tiada habisnya. Fenomena FOMO dan YOLO mengundang pertanyaan: apakah hidup yang seperti itu merupakan hidup yang bahagia?

Sebagai makhluk hidup, manusia merupakan perpaduan unik antara akal budi dan naluri dasarnya. Dengan akal budi, manusia mengembangkan kesadaran dalam merenungkan, memaknai, dan mengarahkan hidup sesuai dengan nilai luhur yang dimuliakannya. Melampaui sekedar bertahan hidup, manusia juga memahami dirinya sebagai subyek yang bertanggungjawab untuk mengisi kehidupan secara berkualitas. Salah satu kualitas yang dimiliki oleh manusia adalah kebebasan. Kebebasan selalu saja meniscayakan pilihan, meski manusia sering berhadapan dengan ketidakpastian dalam setiap pilihannya. Dunia dengan segala ketidakpastiannya seringkali tidak kongruen dengan kehendak seseorang. Hal demikian memunculkan krisis, mengapa kehidupan ini

serba tidak pasti, dan mengapa kehidupan ini dipenuhi oleh kementakan serta kontradiksi? Kementakan dan kontradiksi menjadi semacam tegangan antara apa yang diharapkan dengan apa yang dialami. Karakteristik pengalaman hidup yang mentak secara imperatif mendorong seseorang untuk memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Di tengah dinamika kehidupan yang penuh ketidakpastian, manusia kerap dihadapkan pada berbagai pengalaman yang beragam, baik pengalaman yang menghantar pada kesenangan maupun pengalaman yang menghantar pada penderitaan. Hal-hal yang kontradiktif seperti ini dapat menimbulkan kegelisahan pada batin seseorang. Kegelisahan batin pada dasarnya merupakan kejadian alami dalam diri manusia, terutama saat dirinya menghadapi kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan yang seolah tidak berpola dan membingungkan. Gembira dan kecewa datang silih berganti mengisi kehidupan manusia, dan manusia cenderung menghindari penderitaan untuk mengejar kebahagiaan. Pada titik ini, seseorang menghadapi semacam paradoks eksistensial. Tantangannya adalah bagaimana cara menghadirkan bahagia di tengah paradoks eksistensial tersebut, terutama saat situasi dan kondisi berada di luar kendalinya?

Di tengah budaya materialistik yang kental, manusia modern cenderung mengejar kebahagiaan dari “luar dirinya” seperti kesuksesan, kepemilikan harta benda, pencapaian, dan lain sebagainya. Kecenderungan ini berimbas pada tidak diperhatikan atau disepelekannya sumber kebahagiaan dari “dalam diri” (batinnya), padahal

batinlah yang memutuskan diri ini bahagia atau nelangsa. Terkait dengan kebahagiaan batin inilah konsepsi qana'ah menarik untuk dikaji. Istilah qana'ah populer di lingkungan pengamal tasawuf dan dibahas oleh Hamka dalam buku berjudul *Tasawuf Modern* (Hamka, 1981)¹. Dalam buku itu, terdapat bab khusus yang menjelaskan tentang qana'ah. Penjelasan tentang qana'ah oleh Hamka disajikan dengan narasi bagaimana hidup merasa cukup. Untuk memahaminya lebih dalam, konsep qana'ah perlu dikonstruksi secara metodologis agar dapat diidentifikasi karakteristik dan langkah-langkah apa dalam qana'ah agar dapat mengantarkan manusia pada bahagia.

Dari penelitian-penelitian terdahulu, terdapat kajian-kajian tentang pemikiran Hamka yang mengangkat masalah akhlak, etika, tafsir, dan sastra, terutama dalam kaitannya dengan bagaimana manusia khususnya umat Muslim menjalani kehidupan yang sesuai dengan petunjuk dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Terutama pada kajian etika Hamka, nampak bahwa topik utama yang sering dikaji adalah bagaimana seseorang dapat menjalani kehidupan sosial yang baik, bagaimana meningkatkan kualitas jiwa tanpa harus meremehkan dan meninggalkan seluruh urusan dunia, juga kajian tentang bagaimana seseorang dapat menggapai kebahagiaan melalui upaya perbaikan budi pekerti, dan relevansi etika sesuai pemikiran Hamka dalam konteks kehidupan modern. Sejauh penelitian terdahulu yang berhasil diakses, belum ditemukan penelitian

tentang pemikiran Hamka yang terfokus atau yang secara langsung mengkaji pernyataan Hamka dalam buku *Tasawuf Modern*: "tiada qana'ah selain bahagia dan tiada bahagia tanpa qana'ah" (Hamka, 1981: 197). Jika asumsinya qana'ah berkaitan dengan bahagia, maka perlu di kaji apa hubungannya qana'ah dengan kebahagiaan manusia. Atas pertimbangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apa dan bagaimana hubungan sikap qana'ah dengan hadirnya bahagia menurut pemikiran Hamka.

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan metode studi pustaka dengan mencermati gagasan-gagasan Hamka yang relevan dengan tema qana'ah dan bahagia. Gagasan qana'ah Hamka dipilih karena karakteristiknya yang berusaha menghadirkan bahagia dalam kesederhanaan serta rasionalisasinya dalam menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat. Langkah awal dilakukan dengan menyusun dan menstrukturkan pemikiran pokok Hamka tentang qana'ah dan bahagia. Setelah dilakukan strukturalisasi gagasan, langkah selanjutnya adalah mengkategorisasi, menganalisa, dan menarik kesimpulan tentang keterpautan antara qana'ah dan bahagia. Paradigma yang digunakan dalam kajian ini adalah *fides quaerens intellectum* (keimanan mencari pengertian) (Anselm, 1997: 63). Paradigma tersebut dipilih karena gagasan-gagasan Hamka terintegrasi dengan keyakinannya sebagai pemeluk agama Islam.

¹ Penelitian ini menggunakan buku *Tasawuf Modern* cetakan ke XVIII terbitan Yayasan Nurul Iman tahun 1981 dengan pertimbangan untuk menangkap gaya

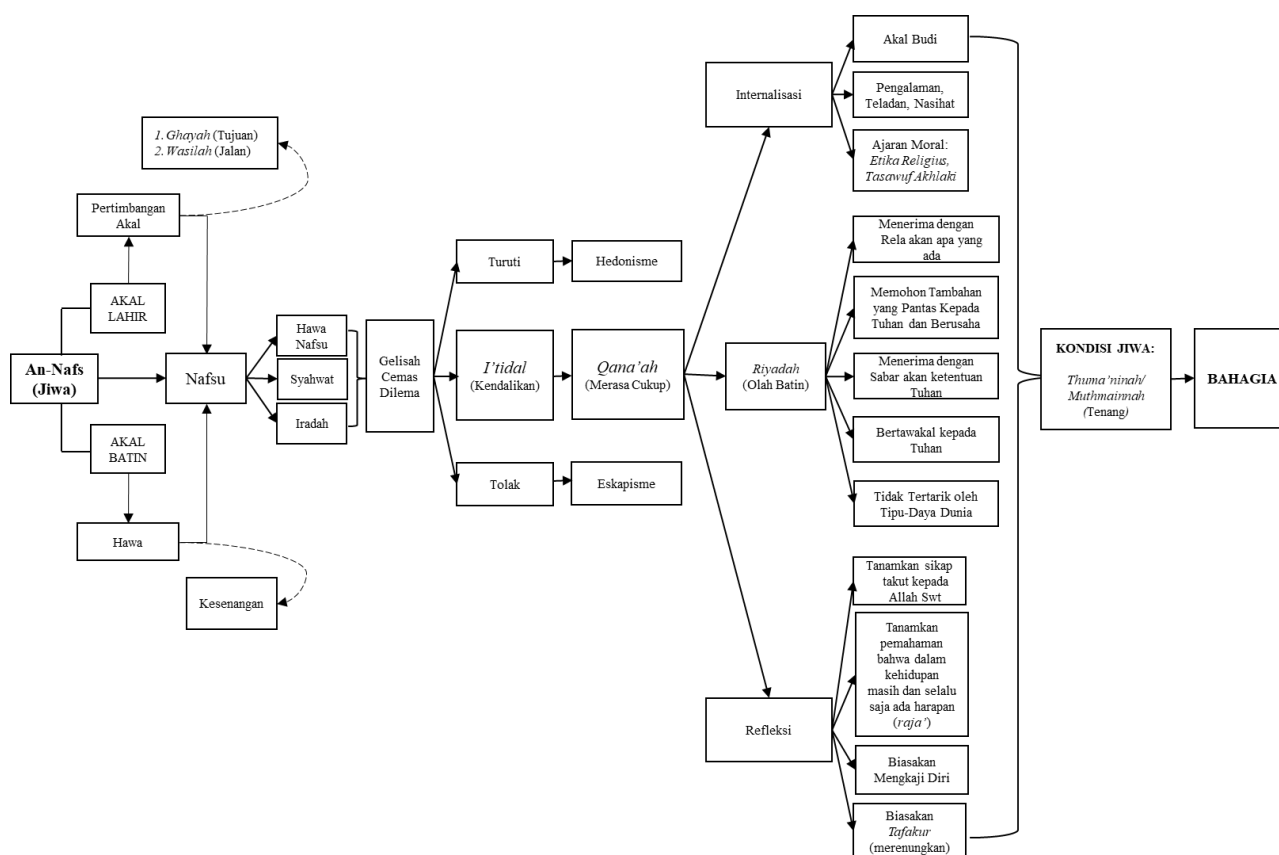
bahasa Hamka saat masih hidup. Buku *Tasawuf Modern* cetakan terbaru diterbitkan oleh Republika tahun 2019 dengan bahasa yang telah disesuaikan dengan kaidah bahasa Indonesia terbaru.

Fides quaerens intellectum memberi ruang bagi kajian filosofis untuk mengerti bagaimana suatu keyakinan yang intim dapat membentuk prinsip-prinsip tertentu yang menjadi pedoman seseorang dalam memutuskan rasionalitas tindakannya, termasuk keputusan moral seseorang untuk bersikap qana'ah dan merasakan kebahagiaan dalam dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hamka menyatakan bahwa kebahagiaan sejati berasal dan kembali pada satu entitas yang bernama jiwa (Hamka, 1981: 237). Bagi Hamka, hidup yang melulu mengejar kebahagiaan lahir hanya menciptakan landasan yang rapuh bagi kebahagiaan sejati.

Kebahagiaan lahir lebih bersifat eksternal dan mudah sekali dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang (Hamka, 1981: 161), karenanya perlu untuk berlatih menghadirkan kebahagiaan dalam diri sendiri. Maksud menghadirkan kebahagiaan dalam diri sendiri bukan berarti bahwa seseorang mesti mengabaikan realitas eksternal di luar dirinya atau memilih sikap eskapisme terhadap urusan-urusan dunia, karena kebahagiaan sejati selalu saja mensyaratkan seseorang untuk terlibat dalam kehidupannya (Hamka, 1981: 180). Masalahnya adalah bagaimana cara mengondisikan jiwa supaya dapat merasa bahagia? Upaya menjawab pertanyaan ini dapat mengacu pada struktur batin manusia yang disusun berdasarkan penjelasan Hamka sebagai berikut:



Gambar 1. Struktur Batin Manusia yang Mengarah Pada Bahagia

Bagi Hamka, kebahagiaan erat kaitannya dengan kondisi jiwa (An-Nafs) seseorang. Hamka membagi kondisi jiwa ke dalam tiga bentuk: *nafsul ammaarah* (jiwa yang hawa nafsu), *nafsul lawwamah* (jiwa yang menyesal), dan *nafsul muthma'innah* (jiwa yang tenang) (Hamka, 1994: 64). Ketiga kondisi jiwa tersebut bergantung pada kesadaran dan kemauan manusia untuk mengondisikannya. Dalam kaitannya dengan kesadaran, Hamka menyatakan bahwa akal manusia memiliki kecenderungan pada sesuatu. Hal demikian terjadi karena dalam diri manusia terdapat akal lahir dan akal batin. Akal lahir bersifat mempertimbangkan karena terdiri dari pikiran (al-fiqr), kemauan (al-iradah), dan perasaan (al-wijdaan); sementara akal batin terdiri dari naluri (gharizah/instinct), yang terpendam di dalam jiwa manusia setelah melalui berbagai proses kejiwaan dalam hidup (Hamka, 2018: 171).

Dalam struktur batin manusia, posisi qana'ah berada pada akal lahir dan kondisi jiwa yang tenang (*nafsul muthma'innah*). Secara bahasa, kata qana'ah terdapat dalam Al-Qur'an surah al-Hajj ayat 36: *وَأَطِيعُوا أَلْفَاقَكُمْ وَالْمُعْتَرَّ* yang dalam tafsir al-Azhar diterjemahkan oleh Hamka: "dan beri makanlah fakir yang menahan diri dan fakir yang meminta". Kata qaani'a (الْقَانِعِ) diartikan oleh Hamka dengan menahan diri (Hamka, 1982b: 4694); sedangkan dalam buku Tasauif Moderen Hamka mengartikan qana'ah sebagai sikap menerima cukup (Hamka, 1981: 180). Kata cukup dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menunjukkan nilai tengah yang tidak lebih dan tidak kurang, pas. Kata cukup bisa dipahami sebagai kondisi ideal karena berada pada proporsi dan posisi yang tepat. Seseorang yang merasa cukup adalah yang dapat

mengakses apa yang menjadi kebutuhannya (baik kebutuhan lahir maupun batin) tanpa merasa kekurangan sebab dia mensyukuri apa yang ada tersebut. Menurut Hamka, hanya dua jenis orang yang dapat ber-qana'ah, yaitu orang yang memilih untuk hidup sederhana dan orang yang memiliki akhlak mulia (Hamka, 1981: 180-181).

Sikap qana'ah merupakan kecenderungan batin seseorang pada keadilan dan harmoni, dan hal demikian seringkali subjektif seperti dideskripsikan oleh Hamka: "Gembira ria atau muram durja di dalam dunia ini hanya menurut kacamata orang yang memandangnya. Air setengah gelas terletak di atas meja. Orang yang memandang dunia dengan kacamata jernih akan berkata, 'Syukurlah masih ada setengah gelas lagi untuk aku minum'. Dan orang yang memandang dengan kaca mata muram akan berkata, 'Cuma tinggal setengah gelas lagi'" (Hamka, 2001: 112-113). Demikian sikap qana'ah dicontohkan oleh Hamka.

Mengacu pada penjelasan Hamka, ketika seseorang mengalami gelisah, dia hendaknya melakukan mujahadah (perjuangan/usaha) lewat upaya i'tidal (i'tidal dijelaskan Hamka sebagai sikap pertengahan/adil, menyeimbangkan antara berlebih-lebihan dan berkurang-kurangan; lihat dalam Hamka, 2017: 8-9). Secara struktural, sikap i'tidal dapat dimengerti sebagai indikator kesehatan batin.

Sikap i'tidal merupakan dasar dari sikap qana'ah. Dengan menstrukturkan konsepsi qana'ah seturut pemikiran Hamka, terdapat setidaknya tiga kategori dalam epistemologi qana'ah, yaitu melakukan internalisasi, menjalankan riyadah, dan membiasakan refleksi. Proses internalisasi qana'ah adalah upaya

menyuplai masukan-masukan bagi akal lahir, yang dipandang Hamka sebagai akal yang senantiasa mempertimbangkan nilai-nilai. Masukan bagi akal lahir terdiri dari akal budi, pengalaman, teladan, nasihat baik, dan tasawuf akhlaqi. Akal budi memungkinkan seseorang untuk menganalisis, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan rasional. Akal budi dapat menyaring informasi, membedakan yang benar dan salah, serta memutuskan tindakan terbaik dan terbijak. Proses internalisasi qana'ah juga dilakukan dengan belajar melalui pengalaman, teladan, nasihat baik, dan akhlak. Dengan pengalaman seseorang dapat belajar untuk mengenal, memahami, dan beradaptasi. Untuk memperoleh pengalaman, seseorang harus masuk dalam kesehariannya. Lewat keseharian seseorang akan menemukan makna dari paradoks dan kontingensi kehidupan. Paradoks dan kontingensi kehidupan membuat seseorang mengalami hidup secara utuh dan dengan demikian banyak belajar dari kehidupan itu sendiri. Pengalaman seperti ini akan membuat seseorang menjadi bijak dan bajik.

Proses internalisasi qana'ah juga meniscayakan adanya teladan. Dalam kehidupan sosial, seseorang tidak dapat begitu saja relevan dengan norma-norma umum tanpa proses meniru dan beradaptasi. Dengan demikian, adanya teladan diperlukan karena seseorang membutuhkan contoh untuk bersikap, berperilaku, dan bertindak. Teladan mensyaratkan nilai. Oleh karena itu, teladan haruslah ideal sebagai contoh yang baik karena contoh yang buruk tidak dapat dianggap teladan.

Begitu juga dengan nasihat yang baik. Nasihat merupakan cerminan dan arahan. Nasihat yang baik seperti menghadapkan seseorang pada cermin, yang dengan hal tersebut seseorang dapat melakukan koreksi diri. Nasihat yang baik juga merupakan arahan, karena suatu hikmah tidak harus selalu lewat pengalaman. Hikmah bisa diperoleh lewat proses berpikir, bisa pula lewat nasihat; sebagaimana pernyataan Jalinus At-Thabib yang dikutip Hamka: “supaya kita tahu cacat diri,...pilihlah seorang tolan yang setia, yang sanggup menasehati jika kita berbuat perbuatan yang tercela. Teman yang tidak mau menyatakan aib kita, yang hanya memuji dan meninggikan, bukanlah sahabat yang setia” (Hamka, 1981: 120).

Proses internalisasi qana'ah lainnya adalah tasawuf akhlaqi. Penelitian ini memilih kata tasawuf akhlaqi karena corak dari tasawuf Hamka yang bersifat praktis “keluar dari budi pekerti yang tercela dan masuk pada budi pekerti yang terpuji” (Hamka, 1981: 21). Konsep tasawuf tersebut berfokus pada upaya membersihkan jiwa, mendidik, memperhalus perasaan, menghidupkan hati menyembah Tuhan dan mempertinggi derajat budi, menekan segala kelobaan dan kerakusan, memerangi syahwat yang berlebih dari keperluan untuk kesentausaan diri (Hamka, 1981: 21). Jadi, proses internalisasi tasawuf akhlaqi adalah proses-proses kognisi dan afeksi merawat jiwa, mendidik budi pekerti, serta membiasakan sikap dan perilaku yang sesuai dengan perintah Tuhan yang dalam pengertian ini sikap qana'ah diarahkan.

Selanjutnya adalah riyadah qana'ah (latihan/olah batin merasa cukup). Proses-prosesnya mencakup: 1) Menerima dengan rela

akan apa yang ada, 2) Memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha, 3) Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan, 4) Bertawakkal kepada Tuhan, dan 5) Tidak tertarik oleh tipu-daya dunia. Dalam konteks riyadah qana'ah untuk menerima dengan rela akan apa yang ada, Hamka mencontohkan hal tersebut dalam kaitannya dengan harta benda. Bagi Hamka, kekayaan itu bukan lantaran banyaknya harta, melainkan kekayaan jiwa (Hamka, 1981: 180). Hamka mempertentangkan istilah kekayaan jiwa dengan istilah kemiskinan jiwa. Orang yang miskin adalah orang yang tidak pernah merasa cukup, tidak pernah merasa kenyang dengan apa yang ada dan meminta lebih terus-terusan. Kalau masih meminta tambah, tandanya masih miskin, demikian ungkap Hamka (Hamka, 1981: 180). Hamka juga menganjurkan untuk tidak membandingkan harta benda sendiri dengan harta benda orang lain, sebagaimana nasihatnya: "Orang yang mempunyai sifat qana'ah telah memagar hartanya sekedar apa yang dalam tangannya dan tidak menjalar fikirannya kepada yang lain" (Hamka, 1981: 180). Dari anjuran tersebut dapat dipahami bahwa sifat qana'ah akan mengendalikan diri seseorang sesuai batas kecukupan pada dirinya. Sifat tersebut mencegah seseorang tidak larut dalam obsesi untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Pikirannya tidak terbenam pada iri dan dengki terhadap apa yang dimiliki orang lain (seperti kasus perilaku FOMO dan YOLO); melainkan lebih fokus pada mensyukuri apa yang ada pada dirinya. Sifat qana'ah seperti ini dapat mengantarkan seseorang menjalani hidup yang tenang dan tidak dihantui kecemasan atas capaian orang lain. Sifat iri dan dengki dapat

menjadi api yang membakar batin seseorang dalam bentuk gelisah, cemas, stres, dan terus menerus dihantui rasa tidak puas.

Selanjutnya, riyadah menerima dengan rela akan apa yang ada sebagaimana dijelaskan Hamka dapat dipahami sebagai cara mendamaikan diri dengan kenyataan. Hidup adalah misteri, demikian orang menggambarkan ketidakpastian hidup. Kesadaran tentang hidup yang mentak sejatinya merujuk pada kesadaran manusia yang ingin ini dan ingin itu. Keinginan selalu saja mengarah pada harapan, namun realitas seringkali menghadirkan fakta yang berbeda dengan apa yang diharapkan. Kondisi tersebut membuat orang kecewa dan merasa bahwa hidup ini tidak adil. Kendali diri yang paling mungkin untuk menghadapi kementakan hidup adalah sikap rela. Rela dengan apa yang ada merupakan cara untuk mengondisikan batin agar tenang dan stabil.

Sikap menerima dengan rela bukan berarti seseorang kemudian berhenti berusaha dan memilih pasif. Menerima dengan rela memberi seseorang kebebasan untuk fokus pada apa yang bisa diupayakan sambil tetap bersyukur dan menghargai apa yang telah dicapainya. Ketika seseorang belajar untuk menerima kenyataan dengan lapang dada, maka dia sejatinya sudah menggenggam modal bahagia. Istilah "yang ada" pada kalimat rela terhadap apa yang ada merujuk pada realitas faktual atau situasi yang sedang dihadapi saat ini (baik itu hasil dari usaha seseorang, karena kebetulan, atau bahkan karena faktor-faktor yang bukan akibat langsung dari tindakan orang tersebut). Kata "yang ada" adalah apapun realitas faktual yang terdapat dalam kehidupan seseorang. "Yang ada" merepresentasikan apa yang sudah tercapai,

apa yang sedang dialami, dan apa yang memang sudah ada dalam hidupnya. Kata “yang ada” bukan berarti sesuatu yang tersedia begitu saja tanpa usaha. Seseorang tetap harus berusaha seoptimal dan semaksimal mungkin untuk menegaskan “yang ada”. Usaha adalah bagian dari eksistensi manusia, dan “yang ada” merupakan hasil dari usaha tersebut, termasuk jika hasil akhirnya berbeda dengan apa yang diharapkan. Untuk yang terakhir ini, seseorang seyogyanya bersikap rela. Kecewa boleh, namun tidak perlu memupuk kekecewaan tersebut karena akan membebani batin saja.

Supaya bisa menerima dengan rela akan apa yang ada, diperlukan suatu pengertian tentang batas-batas keinginan dan batas-batas usaha. Penjelasan Hamka tentang menerima dengan rela akan apa yang ada secara rasional dapat dikonstruksi menjadi batas-batas standar antara keinginan dan usaha. Batas-batas tersebut dikonstruksi untuk mengendalikan kapan seseorang harus berusaha dan kapan seseorang harus menghentikan keinginan dan usahanya itu.

Batas-batas keinginan dibuat untuk memisahkan antara mana yang prioritas dan mana yang melampaui batas. Dengan demikian, batas-batas keinginan mencakup keinginan yang realistis, keinginan yang prioritas dan bernilai, keinginan yang sehat dan tidak merugikan orang lain, serta keinginan yang bukan karena dengki. Sementara batas-batas usaha dikonstruksi dengan mengacu pada prinsip efektifitas dan efisiensi. Usaha yang berlebihan atau terlalu sedikit akan beresiko tidak berdampak, bahkan bisa berdampak negatif. Secara umum, tolok ukur batas-batas usaha diletakkan pada kemampuan seseorang untuk menjaga

keseimbangan antara kepentingan pribadinya dengan kepentingan orang lain. Usaha yang berlebihan dapat mendongkrak ambang batas resiko hingga yang paling fatal, sedangkan usaha yang terlalu minimal dapat membuat seseorang tidak mencapai potensi terbaiknya. Dengan demikian, batas-batas usaha hendaknya didasarkan pada standar kemampuan diri, usaha yang realistis dan berpeluang, menjaga hidup tetap seimbang, tidak mengorbankan nilai, mengatur ritme dan waktu usaha, serta tidak mengorbankan hubungan sosial (silaturahmi).

Kemudian riyadah qana’ah memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha dijelaskan Hamka dalam konteks usaha (ikhtiar), sebagaimana dinyatakan Hamka: “Tuan tidak dilarang bekerja mencari penghasilan, tidak disuruh berpangku tangan dan malas lantaran harta telah ada, karena yang demikian bukan qana’ah, yang demikian adalah kemalasan. Bekerjalah, karena manusia dikirim ke dunia buat bekerja, tetapi tenangkan hati, yakinlah bahwa di dalam pekerjaan itu ada kalah dan menang. Jadi tuan bekerja bukan lantaran memandang harta yang telah ada belum mencukupi, tetapi bekerja lantaran orang hidup tak boleh menganggur” (Hamka, 1981: 180). Memohon kepada Tuhan untuk tambahan yang pantas merupakan wujud pengakuan yang tulus dari seseorang bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini berasal dari Allah Swt, Tuhan Yang Maha Esa. Hal tersebut menunjukkan kesadaran akan keterbatasan manusia yang tidak dapat sepenuhnya memahami takdir Tuhan. Dengan penuh kerendahan hati seseorang menyadari bahwa apa yang diinginkannya belum tentu terbaik baginya, sambil berserah diri kepada Allah Swt

dan yakin bahwa Allah Swt Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya.

Mengenai diksi “tambahan yang pantas” sebagaimana diterangkan Hamka, kalimat tersebut dapat dipahami dalam dua perspektif. Pertama, kalimat tersebut menegaskan bahwa seseorang dengan sadar mengakui keterbatasannya; kedua, seseorang mengkategorikan kebutuhannya hanya dengan yang pantas saja. Kedua hal tersebut menyiratkan dimensi etis do’a. Dasar untuk mengetahui apakah keinginan seseorang itu pantas atau tidak adalah keyakinannya pada Tuhan serta pertimbangan moralnya. Keduanya dapat menjadi standar intrapersonal ketika mengukur apakah keinginan seseorang itu pantas atau tidak. Dengan demikian, kriteria untuk mengukur pantas-tidaknya keinginan seseorang hendaknya mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: 1) Kesadaran akan takdir dan karunia Allah Swt; 2) Niat yang benar; 3) Berlandaskan standar butuh dan standar perlu, bukan hawa nafsu; 4) Tidak melanggar prinsip-prinsip moral dan etika; dan 5) Tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan mempertimbangkan lima kriteria di atas, seseorang dapat menjalani hidup diantara do’a dan usaha dengan hati yang lapang serta siap menerima kenyataan apapun yang terbaik dari takdir Tuhan.

Pernyataan Hamka tentang tambahan yang pantas mengarah pada masalah harta benda. Aspek yang perlu diperhatikan adalah hal-hal terkait tata kelola harta benda, seperti dari mana harta benda itu diperoleh, bagaimana cara memperolehnya, dan untuk apa harta benda itu digunakan; sebagaimana dinyatakan Hamka: “Memang, harta benda kemegahan yang didapati

di dunia inipun dari sisi Allah juga. Tetapi kalau cara mencapainya tidak dengan wajar, tidaklah dia menjadi anugerah dan kurnia, tetapi menjadi kutuk. Maka pemberian yang datang dari sisi Allah, baik yang halal di dunia ini, apatah lagi ganjaran di akhirat, adalah anugerah yang mengandung bahagia, sebab diberikan dengan ridha” (Hamka, 1982a: 1046). Apapun rezeki yang diterima seseorang merupakan pemberian dari Allah Swt sesuai ketentuan-Nya. Namun demikian, kepantasan dalam cara memperolehnya penting untuk diperhatikan. Jika seseorang memperoleh harta dengan cara yang tidak pantas seperti menipu, curang, atau tindakan yang bertentangan dengan kebenaran/kebaikan normatif, maka harta tersebut tidak dapat dianggap sebagai anugerah atau karunia dari Tuhan. Cara-cara mencari dan mendapatkan harta benda yang bertentangan dengan kebenaran/kebaikan normatif (seperti tidak jujur, manipulatif, eksploitatif, dan atau tindakan yang merugikan orang lain) adalah hal yang dilarang oleh Tuhan sehingga hasilnya tidak berkah, meskipun secara faktual bentuknya adalah harta benda. Hal ini mengarah pada diskusi filosofis tentang takdir dan kebebasan manusia. Dalam pandangan Islam, sejak awal segala sesuatu yang terjadi di dunia ini sudah ditakdirkan oleh Allah Swt. Namun demikian, takdir bukan berarti seseorang hanya pasrah menerima tanpa melakukan apa-apa. Allah Swt mengarahkan manusia untuk berusaha, bekerja keras, dan berusaha. Setiap orang diberi kebebasan untuk memilih dan mengusahakan apa pun bagi dirinya. Kebebasan untuk memilih dan kemampuan untuk mengusahakan sesuatu merupakan bagian dari takdir itu sendiri. Berusaha tanpa berdo’a kepada Allah Swt akan

meninggalkan bekas pada batin seseorang. Jika usahanya berhasil, yang dirasa adalah perasaan senang tanpa rasa syukur. Jika usahanya gagal, yang dirasa adalah perasaan sedih/ kecewa tanpa rasa sabar. Berdo'a merupakan sebuah cara untuk memupuk harapan dan menjaga keseimbangan jiwa. Berdo'a dapat menenangkan jiwa, mengindra syukur, dan memahami sabar.

Kemudian riyadah qana'ah menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan dapat ditarik dari penjelasan Hamka tentang sikap berperasangka baik (husnudzhan). Sikap husnudzhan kepada Tuhan merupakan bagian dari keyakinan. Husnudzhan kepada Tuhan adalah memahami bahwa apapun yang terjadi pada manusia prinsipnya adalah suatu kebaikan, meskipun manusia tidak dapat langsung memahaminya. Nilai moral dari husnudzhan adalah menghadirkan optimisme dalam diri seseorang yang pada akhirnya mewujudkan dalam sikap sabar dan tangguh. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan dapat diusahakan dengan menguatkan yakin dan menghindari ragu. Hamka mengatakan: "Maka yang sebaik-baik obat buat menghindarkan segala keraguan dalam hidup ialah berikhtiar dan percaya kepada takdir, hingga apapun bahaya yang mendatang, kita tidak syak dan ragu" (Hamka, 1981: 182). Qana'ah dalam konteks menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan adalah upaya yang langsung berurusan dengan kondisi batin seseorang, termasuk stres. Dengan memahami bahwa stres merupakan tegangan dan tekanan batin yang muncul karena realitas faktual tidak sesuai dengan harapan seseorang, maka bersikap qana'ah dengan sabar adalah sebetulnya

koping adaptif agar jiwa tidak oleng. Menerima dengan sabar berarti menerima bahwa hidup itu serba kontingen dan tidak semua hal sesuai dengan keinginannya dan atau berada dalam kendalinya. Kesabaran dapat memupuk durabilitas seseorang dalam menghadapi kesulitan, bangkit dari kegagalan, dan belajar dari setiap pengalaman. Dalam konteks ini, konstruksi berpikir yang bisa diterapkan adalah penerimaan terhadap ketidakpastian dan keterbatasan diri. Ketika seseorang menghadapi kenyataan bahwa banyak hal yang tidak dapat diprediksi atau dikendalikan, menerima dengan sabar adalah respons yang rasional untuk menghindarkan seseorang dari konflik batin berkepanjangan yang berujung frustrasi.

Kesabaran bukanlah bentuk kepasrahan, melainkan penerimaan rasional. Menerima ketentuan Tuhan dengan sabar merupakan pengakuan bahwa kebebasan seseorang terletak pada cara dia merespons dunia, bukan pada kebebasan untuk menuruti setiap keinginan dan ambisinya. Tantangan terbesar dalam bersabar adalah mengelola goncangan emosi dan dorongan hawa nafsu yang sering kali menghalangi seseorang untuk tetap tenang dan jernih dalam menanggapi suatu keadaan. Lonjakan emosi seperti rasa depresi, kemarahan, atau kesedihan sering muncul saat seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan harapannya. Keinginan untuk segera mengubah keadaan yang tidak diinginkan justru kerap menghalangi kemampuan seseorang untuk bersabar. Ketika kesabaran hilang, yang muncul adalah kekalutan emosi yang dapat memperburuk keadaan. Untuk mengatasi situasi seperti ini, penting bagi seseorang untuk melatih

kemampuan dalam memahami dan menerima diri apa adanya. Sikap ini dapat membantu seseorang untuk tidak terjebak dalam pusaran emosi yang tidak terkendali (disebut baper, akronim dari kata “terbawa perasaan”). Kesabaran memungkinkan seseorang untuk merespons dengan bijak dan tidak reaktif terhadap tekanan emosinya.

Sifat dan sikap sabar dapat juga dipahami sebagai mekanisme adaptasi yang penting dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai salah satu bentuk kontrol diri, sabar memungkinkan seseorang untuk merespons situasi dengan cara yang lebih tenang dan terkendali, alih-alih bertindak impulsif dan terburu-buru. Dalam konteks ini, sabar berfungsi sebagai strategi psikologis yang membantu seseorang mengatasi stres, tekanan dan godaan yang muncul, serta membuat keputusan yang lebih bijaksana dan terencana. Seseorang yang sabar dapat lebih mudah beradaptasi dengan kondisi atau situasi yang tidak ideal. Pada masyarakat Indonesia sering muncul semacam adagium yang nampak saling bertentangan tentang kesabaran. Adagium pertama menyatakan bahwa “sabar itu tiada bertepi”, sedangkan adagium lain menyatakan “sabar itu ada batasnya”. Bagaimana sudut pandang qana’ah mencermati perbedaan kedua adagium tadi? “Sabar itu tiada bertepi” mengandung makna bahwa sabar adalah sebuah nilai atau sifat yang harus dimiliki terus menerus, tidak ada batas tepi untuk bersabar. Kesabaran seperti ini mengasumsikan bentuk kesabaran yang ideal. Sedangkan adagium “Sabar itu ada batasnya” mengandung makna bahwa sabar merupakan suatu pertimbangan terhadap situasi dan kondisi

tertentu. Jika dalam pertimbangan tersebut sabar sudah tidak lagi efektif, maka mengambil tindakan terbaik yang paling mungkin adalah sebuah tindak lanjut dari kesabaran. Hemat penulis, jika konsep sabar merujuk pada makna qana’ah yang meniscayakan suatu usaha, maka adagium yang paling relevan adalah “kesabaran itu ada batasnya”. Maksud sabar itu ada batasnya dalam kajian ini bukan berarti kesabaran minimalis, melainkan sabar sambil berusaha dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya (ikhtiar) untuk mengatasi situasi dan kondisi yang mensyaratkan sabar itu ada, serta bertawakal (berserah sepenuh hati kepada Allah Swt). Jadi, terdapat tiga sifat yang komplementer di sini; yaitu sabar, ikhtiar, dan tawakal. Kombinasi antara sabar, ikhtiar, dan tawakal yang dihadapkan dengan realitas objektif dapat menjadi pertimbangan untuk mendisposisi batas-batas tindakan bersabar, terutama: 1) Cukupkan jika situasi dan kondisi menjadi stagnan dan jenuh (deadlock) setelah berkali-kali usaha dilakukan demikian optimal, 2) Cukupkan jika terdapat risiko dan ancaman strategis yang fatal baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, 3) Cukupkan jika tidak sesuai dengan prinsip-prinsip iman dan moral, 4) Cukupkan jika hal itu merupakan suatu ketidakadilan, 5) Cukupkan jika tersedia alternatif lain yang lebih utama, 6) Berani hijrah (move on) ke kemungkinan-kemungkinan baru yang lebih strategis. Dari enam poin rasionalisasi batas-batas sabar di atas, dapat dipahami bahwa kesabaran bukanlah suatu pengondisian batin yang serba pasrah. Sifat dan sikap sabar membutuhkan pemahaman mendalam, komitmen, pikiran positif, dan usaha yang sungguh-sungguh dalam menjalani kehidupan. Untuk itu, dapat dikonstruksi langkah-

langkah bersabar yang relevan dengan pengertian tersebut, yaitu: 1) Menerima keadaan dengan ikhlas, 2) Fokus pada proses, 3) Tahan banting, 4) Tetap merawat harapan, 5) Bersikap luwes dan terbuka pada alternatif lainnya, 6) Menjaga keseimbangan emosi, dan 7) Belajar, bertumbuh, dan tangguh dalam setiap pengalaman hidup.

Selanjutnya riyadah qana'ah menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan dijelaskan Hamka dalam kaitannya dengan sikap berserah diri kepada Allah Swt (dalam penelitian ini sikap berserah diri kepada Allah Swt menganalogikan konsep tawakal Hamka dengan sikap usaha dengan cerdas, usahakan hingga tuntas, dan usahakan penuh ikhlas). Konsep tawakal yang dimaksud Hamka bukanlah sikap mudah menyerah dan menutupi kemalasan dengan berlindung pada slogan "lakukan apa adanya, lakukan semampunya" karena hal tersebut bertentangan dengan gagasan pokok Hamka tentang berusaha dengan sungguh-sungguh (mujahadah). Riyadah qana'ah bertawakal kepada Tuhan mensyaratkan keseimbangan antara usaha dan berserah diri kepada Allah Swt.

Secara praktis, tawakal adalah bentuk pengakuan bahwa setiap langkah dan keputusan yang diambil manusia harus diiringi dengan usaha maksimal, namun di sisi lain manusia juga harus menyadari bahwa hasil dari usaha tersebut berada sepenuhnya di tangan Allah Swt. Tawakal mengajarkan bahwa kehidupan ini adalah perpaduan antara tindakan manusia dan takdir Allah, yang masing-masing memiliki peran dan kedudukan yang tidak dapat dipisahkan. Tawakal mengajarkan pentingnya melepaskan kecemasan yang timbul akibat ketidakpastian

hasil. Banyak orang merasa tertekan oleh harapan mereka sendiri. Mereka bekerja keras dan berusaha dengan segala daya upaya, namun kekhawatiran dan perasaan takut gagal sering kali menghalangi mereka untuk menikmati proses yang sedang dijalani. Tawakal membantu melepaskan perasaan tersebut, dengan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan takdir dan atas izin Allah Swt. Keyakinan ini memberi kedamaian batin dan membantu seseorang untuk tetap tegar meskipun hasil dari usaha tidak selalu sesuai dengan yang diinginkan. Mereka yang berserah diri kepada Allah tidak hanya berfokus pada usaha untuk mengatasi masalah, tetapi juga menerima kenyataan bahwa ada hal-hal yang berada di luar kendali manusia. Menerima takdir dengan lapang dada, meskipun sulit adalah bentuk tawakal yang paling nyata. Dalam hal ini, tawakal mendorong seseorang untuk menjaga keseimbangan emosi, tetap optimis dan tegar meski sedang berhadapan dengan tantangan yang berat. Tawakal mengarahkan seseorang untuk bersikap hadapi saja, semua akan indah dalam kuasa-Nya.

Selanjutnya, riyadah qana'ah tidak tertarik oleh tipu daya dunia dijelaskan Hamka dalam kaitannya dengan sikap cinta dunia (hubuddunya). Hamka menyatakan:

"Untuk menjaga kesederhanaan, dan supaya hati tetap dalam ketentramannya, jangan sampai tenggelam dalam gelombang dunia yang hebat, jangan sampai fikiran hanya kepada harta benda saja, itulah sebabnya disuruh 'qana'ah' yaitu sederhana...Qana'ah tidak berlawanan dengan harta, selama harta itu belum menghilangkan ketenteraman hati, sebab qana'ah ialah tangga ketenteraman hati, dan selama harta itu masih diikat oleh niat yang suci yaitu untuk menyokong

segala keperluan hidup, berhubung dengan sesama manusia dan ibadat, untuk bersedekah kepada fakir miskin" (Hamka, 1981: 187).

Dari penjelasan Hamka di atas dapat dipahami bahwa karena buah dari *qana'ah* adalah ketenteraman, maka segala hal yang dapat mengganggu ketenteraman seseorang (termasuk cinta dunia) hendaknya diregulasi dan dikendalikan. *Qana'ah* agar tidak tertarik oleh tipu-daya dunia merujuk pada sikap seseorang untuk tidak terpengaruh atau tergoda oleh hal-hal *fana* seperti kekayaan, status sosial, kemewahan, atau apapun yang bersifat duniawi. Orang yang bersikap seperti ini cenderung memfokuskan diri pada nilai-nilai luhur seperti kebaikan, kejujuran, dan integritas.

Untuk memahami aspek menjaga diri dari tipu daya dunia, kita dapat mengawalinya dengan bahasan tentang pencapaian diri (*self achievement*). Pencapaian diri sering dipahami sebagai suatu kesuksesan atas usaha yang dilakukan. Jika seseorang mencapai kesuksesan lewat kerja keras, kerja cerdas, dan kerja tuntas; maka hal tersebut merupakan usaha yang pantas untuk dihargai. Pada konteks ini, tidak ada yang salah dengan pencapaian yang diraih. Namun, jika pencapaian diri selalu dilekatkan pada hal-hal *fana* sebagaimana dijelaskan di muka, inilah yang kemudian dimengerti sebagai terjebak tipu daya dunia. Istilah tipu daya dunia yang disebutkan oleh Hamka dapat dimengerti sebagai kecenderungan seseorang untuk mengejar status sosial, kekayaan, maupun kesenangan berlebihan yang didasarkan pada dorongan hawa nafsu. Hawa nafsu mendorong seseorang untuk mengejar dan menguasai sesuatu dengan mengabaikan nilai-nilai mulia

demikian mencapai hal tersebut. Pencapaian seperti inilah yang dimaksud dengan "tipu daya dunia" karena cenderung mengabaikan dan tidak menghormati *fitrah* kebenaran dan kebaikan dalam akal budi seseorang. Jadi, tipu daya dunia bukanlah capaian keberhasilan lewat usaha yang pantas (karena memang bisa saja proses yang ditempuh sesuai dengan asas-asas kepantasan), melainkan lebih pada takluknya diri pada hawa nafsu sehingga mengabaikan prinsip regulasi dan kendali diri. Karakteristik dari tipu daya dunia adalah kepasrahan dan ketundukan diri pada hawa nafsu. Ciri-ciri dari situasi dan kondisi tersebut dapat dikenal karena motifnya yang dangkal, ambisius, obsesif, kompulsif, dan impulsif. Aspek kedangkalan dapat diketahui dengan tujuannya yang hanya mengejar kesenangan belaka, aspek ambisiusnya dapat diketahui dengan sikap keras dan memaksakan diri terhadap sesuatu yang sewajarnya tidak perlu dipaksakan, aspek obsesifnya dapat diketahui dengan sikap ketagihannya pada kesenangan dan kenikmatan, dan aspek kompulsif dan impulsifnya dapat diketahui dengan perilaku gegabah, tergesa-gesa, dan reaktif terutama pada hal-hal yang dianggapnya menyenangkan dan atau memuaskan.

Selain proses internalisasi dan *riyadah*, sikap *qana'ah* juga meniscayakan refleksi. Pada penelitian ini, kata refleksi ditukar-pakai dengan istilah *muhasabah* (memperhitungkan diri). Proses refleksi dilakukan dengan mengevaluasi pengalaman keseharian di depan mahkamah jiwa yang takut kepada Allah Swt, berharap hanya kepada Allah Swt, dan merenungkannya dalam kerangka *islah* (perbaikan) hari ini harus lebih baik dari hari kemarin, dan esok harus lebih

baik dari hari ini. Kombinasi antara *mujahadah* internalisasi, *riyadah*, dan refleksi akan membentuk sikap *qana'ah* yang menghadirkan kondisi *thuma'ninah* dalam jiwa; suatu kondisi tenang dan tenteram yang menetralkan perasaan gelisah dan nelangsa. Jika kondisi gelisah dan nelangsa merupakan indikator dari hadirnya penderitaan, maka kondisi *thuma'ninah* merupakan indikator dari hadirnya bahagia dalam diri seseorang.

KESIMPULAN

Bagi Hamka, harapan hidup manusia senantiasa mengarah pada hidup bahagia. Dalam kaitannya dengan hidup bahagia, Hamka menawarkan konsepsi tentang *qana'ah*. Berdasarkan prinsip bahagia adalah *qana'ah* dan *qana'ah* adalah bahagia, Hamka menawarkan konsepsi *qana'ah* sebagai salah satu penciri gaya hidup sufi di tengah kehidupan modern. Konteks *qana'ah* yang dipahami Hamka terkait erat dengan dorongan primordial manusia yaitu hawa nafsu. Berpijak pada asumsi bahwa nafsu adalah sesuatu yang memang telah ada dalam diri manusia (*given*), Hamka mengajukan sikap *qana'ah* untuk memagari nafsu dalam bingkai wahyu dan akal serta mencegahnya tumbuh liar menjadi hawa nafsu. Menurut Hamka, nafsu tidak untuk dihilangkan total atau dituruti total. Nafsu diperlukan untuk bermimpi, berharap, berambisi, dan berbuat dengan sungguh-sungguh penuh semangat. Nafsu juga mendasari proses regenerasi manusia. Tidak adil jika menyepelkan dan menganggap nafsu sama sekali tidak berguna. Oleh karena itu, yang diperlukan adalah meregulasi dan mengendalikan nafsu agar tetap dalam lingkup

ridha Tuhan dan standar akal budi. Nafsu berpotensi lepas kendali jika mengalami desakan hawa secara kompulsif (mendorong-dorong) dan impulsif (*spontanitas*, tiba-tiba). Situasi dan kondisi seperti inilah yang kemudian dipahami sebagai hawa nafsu yang harus dikendalikan dengan sikap *qana'ah* supaya manusia dapat menghadirkan bahagia dalam dirinya. Berdasarkan prinsip *i'tidal*, *qana'ah* diandaikan berada ditengah tegangan batin manusia; yaitu suatu kondisi tarik-menarik dan atau dorong-mendorong diantara suatu dualitas. Caranya adalah melakukan internalisasi, menjalankan *riyadah*, dan membiasakan refleksi.

Pemikiran Hamka tentang *qana'ah* menawarkan pendekatan filosofis dan praktis untuk menghadapi kegelisahan masyarakat modern. Dalam konteks kehidupan modern yang serba konsumtif dan kompetitif, sikap *qana'ah* menawarkan solusi untuk menetralkan kegelisahan yang timbul dari tekanan sosial dan dorongan hawa nafsu seseorang. Dengan mempraktikkan *qana'ah*, seseorang dapat mengendalikan dorongan hawa nafsunya yang cenderung bertentangan dengan prinsip moral. Tantangan utama dalam menerapkan *qana'ah* adalah konsistensi dan kemampuan untuk menghadapi tekanan (baik batin maupun sosial) yang kuat dan berkelanjutan. Hamka menyatakan bahwa hawa akan selalu mengiringi manusia hingga mati. Oleh karena itu, sikap *qana'ah* harus diamalkan secara konsisten, wujud etisnya adalah latihan meregulasi dan mengendalikan diri. Dengan latihan meregulasi dan mengendalikan diri, ketangguhan mental dan spiritual seseorang menjadi niscaya.

Jadi, berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sikap qana'ah menurut pemikiran Hamka adalah suatu upaya manusia modern untuk melatih diri merasa cukup dalam bingkai wahyu dan akal budi agar hidupnya senantiasa bahagia dan tidak terjebak hawa nafsu khususnya pada perilaku konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Anselm. (1997). *Proslogion*. Editura Științifică.
- Fenomena Gaya Hidup YOLO dan FOMO Generasi Z Halaman 1 - Kompasiana.com. (n.d.). Retrieved August 14, 2025, from <https://www.kompasiana.com/basukiranto6584/6690d4d5c925c4048d6e4502/fenomena-gaya-hidup-yolo-dan-fomo-generasi-z>
- Hamka. (1981). *Tasawuf Modern*. Pustaka Panjimas: Jakarta
- Hamka. (1982a). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 2). Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura.
- Hamka. (1982b). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 6). Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura.
- Hamka. (1994). *Falsafah Hidup*. Pustaka Panjimas: Jakarta
- Hamka. (2001). *Lembaga Budi*. Pustaka Panjimas: Jakarta
- Hamka. (2017). *Akhlaqul Karimah*. Gema Insani: Jakarta
- Hamka. (2018). *Pelajaran Agama Islam: Membincang Rukun Iman dalam Bingkai Wahyu dan Akal* Jilid 3. Republika: Jakarta
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. Mental Health, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Manulife Asia Care Survey 2024 | Manulife Indonesia. (n.d.). Retrieved August 14, 2025, from <https://www.manulife.co.id/id/manulife-asia-care-survey-2024.html>