

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian *Qana'ah*

Menurut bahasa, kata *qana'ah* berasal dari kata *qāni 'a-qanā 'atan* (قَانِعٌ-قَانَعَةٌ) yang artinya merasa cukup atau rela.¹ Dalam kamus al-Munawwir kata *al-qani 'u, wal-qanū 'u, wal-qāni 'u* (القَانِعُ - والقَانِعَةُ - والقَانِعِ) berarti puas atau rela atas bagiannya.² Sedangkan dalam ensiklopedia al-Qur'an kata *qāni'* (قَانِعٌ) ialah bentuk *isim fa'il* dari kata kerja *qana'a* (قَنَّعَ) yang berarti menerima sesuatu dengan lapang dada.³ *Qana'ah* diriwayatkan oleh Jabir bin 'Abdallah bahwa Rasulullah SAW bersabda:

القَانَعَةُ كَنْزٌ لَا يَفْنَى . (اخرجہ الطبرانی, عن جابر)

Artinya: "*Qana'ah* (menerima pemberian Allah) adalah harta yang tidak sirna." (HR. Thabrani).⁴

Qana'ah merupakan sikap puas dengan apa yang ada, dikatakan juga bahwa *qana'ah* adalah sikap tenang dalam menghadapi hilangnya sesuatu yang biasa ada. Muhammad bin 'Ali at-Tirmidzi menegaskan, *qana'ah* adalah kepuasan jiwa atas rejeki yang dilimpahkan kepadanya.

¹ Muhammad Abdul Qadir Abu Fariz, *Menyucikan Jiwa* (Jakarta: Gema Insani, 2015), 242.

² Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1163.

³ Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 756.

⁴ 'Abd al-Karim Ibn Hawazin al-Qusyairi, *Risalah Sufi Al-Qusyairi terj. Ahsin Muhammad* (Bandung: Pustaka, 1994), 106.

“Dikatakan *qana'ah* ialah menemukan kecukupan di dalam yang ada ditangan”.

Menurut istilah kata *qana'ah* ialah sikap rela menerima dan merasa cukup atas apa yang telah dimilikinya serta menjauhkan diri dari sifat tidak bersyukur atau merasa tidak puas akan pemberian-Nya.⁵ *Qana'ah* adalah kekayaan jiwa. Dan kekayaan jiwa lebih tinggi dan lebih mulia dari kekayaan. Kekayaan jiwa berarti menjunjung tinggi dan menjaga kehormatan diri, sedangkan kekayaan harta dan tamak akan sesuatu merupakan sikap merendahkan diri.

Menurut Amin Syakur, *qana'ah* ialah menerimanya hati terhadap apa yang sudah ada, walaupun sedikit, lalu tidak lupa disertai dengan sikap aktif, serta terus berusaha, karena orang yang *qana'ah* akan menganggap cukup apa yang sudah ada sebagai karunia dari Allah SWT.⁶ Dalam buku Tasawuf Islam dan Akhlak, istilah *qana'ah* ialah suatu akhlak mulia yaitu menerima rejeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang,⁷ yang mana terdapat dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari Muslim, :
”*Kekayaan itu bukanlah banyaknya harta, tetapi kekayaan itu adalah kaya hati.*” (HR. Bukhari Muslim)

⁵ Muhammad Abdul Qadir Abu Fariz, *Menyucikan Jiwa* (Jakarta: Gema Insani, 2015), 244.

⁶ Amin Syakur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 62-63.

⁷ Muhammad Fauki Hajjad, *Tasawuf Islam dan Akhlak*, terj. Kamran As'ad Irsyadi dan Fakhrin Ghazali (Jakarta: Amzah, 2011), 338-339.

Hadis tersebut menjelaskan, pada dasarnya kekayaan itu bukanlah diukur dari banyaknya harta yang dimiliki, karena banyak sekali orang yang memiliki harta tetapi tidak pernah puas dan selalu merasa kurang dengan apa yang telah Allah anugerahkan kepadanya, dan selalu ingin terus memperbanyak harta. Seakan-akan seperti orang miskin yang rakus. Sesungguhnya sikap kaya hati ialah orang yang merasa cukup dan menerima (*qana'ah*) apa yang telah Allah anugerahkan kepadanya. Sikap *qana'ah* ini adalah sifat terpuji yang mencerminkan perilaku rela, merasa berkecukupan sabar, lapang dada, ikhlas serta betawakkal kepada Allah SWT.⁸ Merasa cukup terhadap apa yang ada pada diri sendiri, merupakan ungkapan tentang kecukupan diri sehingga membuat seseorang tidak mengerahkan semua kemampuannya untuk memperoleh sesuatu yang diinginkannya.

Menurut al-Ghazali, orang yang *qani'* (orang yang mencukupkan apa adanya) yaitu orang-orang yang mencukupkan dirinya dengan yang ada.⁹ Sedangkan menurut 'Abu Abdillah bin Khafifah menyatakan bahwa *qana'ah* yaitu meninggalkan keinginan terhadap sesuatu yang hilang atau yang tidak dimiliki, dan tidak ketergantungan terhadap apa yang dimiliki.¹⁰

Qana'ah merupakan salah satu sikap terpuji dalam tasawuf.

Golongan Sufi terdahulu telah membangun kaidah-kaidah mereka terhadap

⁸ Alawudin Ahya, Eksplorasi dan Pengembangan Skala *Qana'ah* Dengan Pendekatan Spiritual Indigenous, *Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (Januari, 2019), 17.

⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, diterj. Ismail Zakub (Jakarta Selatan: CV Faizan. 1985), VII: 136.

¹⁰ 'Abd al-Karim Ibn Hawazin al-Qusyairi, *Risalah Sufi Al-Qusyairi terj. Ahsin Muhammad* (Bandung: Pustaka, 1994), 107.

tata nilai dan terminologi kesufian yang telah dialami dan dijalannya dalam menata kehidupan mereka atas dasar prinsip dan kondisi Tauhid yang sah. Para Sufi akhirnya merefleksikan kaidah-kaidah tersebut dalam perilaku kesehariannya sebagai bentuk ketaatan pada sumber akidah salah satu contohnya sikap *qana'ah*, lalu dijalani dengan penuh keyakinan, yang akhirnya menjadi kebiasaan.¹¹ Menurut Ahmad Zarruq tasawuf ialah sebagai yang dapat mengatur dan mengoreksi pikiran serta menjadikannya khusyuk bagi Allah SWT, menggunakan ilmu tentang Islam, khususnya tentang hukum, hubungkan ilmu ini dengan peningkatan kualitas perbuatan dan jagalah diri dalam batas-batas syari'at Islam, dengan harapan akan datang hikmah kepadanya.¹²

Menurut bahasa, tasawuf berasal dari kata *shofi*, yang berarti orang suci atau orang-orang yang mensucikan dirinya dari hal-hal yang bersifat keduniaan.¹³ Mereka memiliki ciri-ciri khusus dalam aktifitas dan ibadah mereka atas dasar kesucian hati dan untuk pembersihan jiwa dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Mereka adalah orang yang selalu memelihara dirinya dari berbuat dosa dan maksiat. Sedangkan menurut istilah, Muhammad Amin Kurdi mendefinisikan tasawuf adalah “suatu yang dengannya diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari yang tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat

¹¹ Ahmad Subakir, “PEMIKIRAN TASAWUF IMAM QUSYAIRI”, *Perpustakaan Nasional*, 1 (Mei 2021), 38.

¹² Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf* (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2014), 24.

¹³ Alwan Khoiri, et al, *Akhlak/Tasawuf* (Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2005), 29.

terpuji, cara melaksanakan suluk dan perjalanan menuju keridhaan Allah dan meninggalkan larangannya”.¹⁴ menurut Abuddin Nata, bahwa walaupun setiap para tokoh sufi berbeda dalam merumuskan arti tasawuf tapi pada intinya adalah sama, bahwa tasawuf adalah upaya melatih jiwa dengan berbagai kegiatan yang dapat membebaskan dirinya dari pengaruh kehidupan dunia, sehingga tercermin akhlak yang mulia dan dekat dengan Allah. Atau dengan kata lain tasawuf adalah bidang kegiatan yang berhubungan dengan pembinaan mental rohaniyah agar selalu dekat dan bersyukur kepada Allah SWT.¹⁵

Kaum sufi mendefinisikan *qana'ah* adalah salah satu akhlak mulia yang menerima pemberian rejeki dari Allah apa adanya, merasa cukup, dan selalu bersyukur akan nikmat-Nya. Bersikap *qana'ah* kenyamanan ketika bergaul dengan manusia, dan membuat manusia tidak lupa untuk selalu bersyukur. Dari sikap *qana'ah* ini manusia diajarkan untuk menerima apa yang ada, bukan mencari apa yang tidak ada.¹⁶ Sikap *qana'ah* tidak terlepas dari *zuhud*, karena *zuhud* manusia bisa mengerti bahayanya cinta akan dunia. Kata *zuhud* memiliki arti meninggalkan, tidak memperhatikan, meremehkan, memandang hina atau remeh.¹⁷ Jadi sikap *zuhud* ialah menghindari kesenangan dunia untuk mencari kebutuhan akhirat sebanyak-

¹⁴ Amin al-Kurdi, *Tanwir al-Qulub fi Mu'amalah 'Alam al-Ghuyub* (Surabaya: Bungkul Indah), 406.

¹⁵ Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf* (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2009), 181.

¹⁶ Assayed Bakri Al-Maliki, *Merambah Jalan Shufi Menuju Surga Ilahi* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), 26.

¹⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 588.

banyaknya, dengan menanamkan sikap *zuhud* dalam diri akan menjadikan manusia mengurangi kegiatannya untuk mencari kesenangan dunia, yang mana urusan dunia ini akan berubah pada kesia-siaan karena terlalu sibuk dengan urusan di dunia. Yang mana sesuai dengan yang ada dalam al-Qur'an surat, at-Tiin [95]: 4.¹⁸ “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik-baiknya*”. Ayat ini menunjukkan bahwa manusia adalah ciptaan yang paling sempurna dan paling mulia, maksudnya manusia seharusnya bisa benar-benar berfikir dan mampu mengendalikan hawa nafsunya dan bisa berkifir mana sikap yang baik dan buruk.

Hamka, berpendapat bahwa *qana'ah* berarti merasa puas atau merasa cukup. Maksudnya ketika mendapat rejeki yang diperoleh dari Allah dirasa cukup dan disyukuri. Betapapun penghasilan yang di dapat, ia menerima dengan ikhlas dan selalu berikhtiar dijalan yang Allah SWT ridhai. Hamka menggambarkan lima sikap *qana'ah* antara lain, menerima dengan rela akan apa yang telah ada, memohon kepada Allah tambahan yang pantas, dan berusaha, menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, bertawakkal kepada Allah serta tidak tertarik akan tipu daya dunia.¹⁹ Abdul Qadir al-Jailani mendefinisikan *qana'ah* yaitu, menyuruh percaya yang memang benar-benar akan adanya kekuasaan yang melebihi kekuasaan manusia, akan tetapi kita berusaha mencari rejeki, dan menyuruh sabar menerima ketentuan Allah jika ketentuan tersebut tidak sesuai dengan apa

¹⁸ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 597.

¹⁹ Amin Syakur, *Sufi Healing: Terapi Dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 63.

yang diharapkan, sebagai umat-Nya bersyukur akan nikmat yang telah diberikan, tetapi harus mencari tahu nikmat apa yang diberikan Allah kepada kita jika kita tidak mengetahui nikmat apa yang telah Allah berikan maka itu bukanlah bentuk syukur melainkan sebuah keterpaksaan.²⁰ Menurut Quraish Shihab, *qana'ah* (kepuasan hati) yang mana sudah merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya. Dan selalu ikhtiar dan bersyukur atas nikmat-Nya.²¹

Dalam penelitian ini, sikap *qana'ah* merupakan sikap kerelaan hati dalam menerima pemberian yang telah Allah SWT berikan kepada umat-Nya. Yang mana *qana'ah* ialah sebagai jalan seseorang untuk selalu bersyukur, tanpa adanya sikap *qana'ah* dalam diri seseorang maka akan terus melihat ke atas. Dengan itu seseorang tidak akan pernah bersyukur dan tidak akan pernah merasa puas akan nikmat yang telah Allah SWT berikan.

B. Dasar Hukum *Qana'ah* Dan *Qana'ah* Dalam Al-Qur'an

1. Dasar Hukum *Qana'ah*

Dasar hukum *qana'ah*, yang mana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Baqarah [2]: 155 yang berbunyi:²²

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

²⁰ Rahmat, "Penafsiran Abdul Qadir Al-Jailani tentang *Qana'ah*": Analisis terhadap Al-Jailani. Naskah Publikasi (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2017),

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qura'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 59.

²² Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 24.

Artinya: “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelapan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanln berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (Qs. al-Baqarah [2]: 155)

Ayat diatas mengisyaratkan bahwa kehidupan dunia, tidak akan luput dengan adanya cobaan yang beraneka ragam.

﴿٥٣﴾ وَمَا يَكُومَنَّ نِعْمَةٍ فَمِنْ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْتَرُونَ

Artinya: “Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, Maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, Maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan”.²³(Qs. an-Nahl [16]: 53)

Kemudian dasar hukum qana’ah juga terdapat dalam hadis, sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى النَّفْسِ. (رواه : بخرى و مسلم)

Artinya: ”Kekayaan itu bukanlah banyaknya harta, tetapi kekayaan itu adalah kaya hati.” (HR. Bukhari Muslim)

2. Qana’ah dalam al-Qur’an

Allah berfirman dalam al-Qur’an mengenai qana’ah diantaranya:²⁴

رَبُّكُمْ الَّذِي يُزْجِي لَكُمْ الْفُلْكَ فِي الْبَحْرِ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّهُ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٦٦﴾

²³ Ibid., 272.

²⁴ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur’anul Karim Al-Qur’an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional – Indonesia, 2020), 288.

Artinya: *Tuhanmulah yang melayarkan kapal-kapal di lautan untukmu, agar kamu mencari karunia-Nya. Sungguh, Dia Maha Penyayang terhadapmu.* (QS. al-Isra' [17]: 66)

Tafsir al-Azhar menjelaskan bahwa manusia diperintahkan agar tidak bermalas-malasan dan tidak berpangku tangan, mereka diperintahkan untuk mencari karunia-Nya seperti untuk mencari rejeki yang telah dilimpahkan oleh Allah Ta'ala.²⁵ Hal ini juga sesuai dengan makna *qana'ah*, menerimanya hati terhadap apa yang ada, walaupun hanya sedikit, lalu tidak lupa disertai sikap aktif, serta terus berusaha.²⁶ Yang mana disebutkan dalam firman Allah SWT sebagai berikut :²⁷

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: *Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mamaklumkan, “Sungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”.* (Qs. Ibrahim [14]: 7)

Dalam tafsir al-Misbah, menyatakan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi ketika berbicara mengenai kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa pasti siksa-Nya akan jatuh. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksa Allah pedih, demikian pada penggalan akhir ayat ini dapat dipahami sekedar sebagai ancaman. Akan tetapi disisi

²⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*(Jakarta: Gema Insani, 2015), V: 311-312.

²⁶ Ibid., 87-88.

²⁷ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 256.

lain, tidak menutup kemungkinan keterhindaran dari siksa duniawi bagi yang mengkufuri nikmat Allah, bahkan boleh jadi nikmat tersebut ditambah-Nya dalam rangka mengulur kedurhakaan.²⁸ Dalam konteks ini Allah mengingatkan:²⁹

وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٨٢﴾ وَأُمْلِي لَهُمْ إِنَّ

كَيْدِي مَتِينٌ ﴿١٨٣﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami, nanti Kami akan menarik mereka dengan berangsur-angsur (ke arah kebinasaan), dengan cara yang tidak mereka ketahui. Dan Aku memberi tangguh kepada mereka. Sesungguhnya rencana-Ku amat teguh”. (Qs. al-A’raf [7]: 182-183)

Munculnya sikap kufur sebagaimana yang tertera dalam buku tafsir al-Azhar,³⁰ *kufur* ialah sebuah sikap merasa tidak puas dengan nikmat yang telah Allah berikan, dan selalu merasa kurang dengan apa yang sudah diberikan. Sikap ini sangat tidak menggambarkan sikap *qana’ah* itu sendiri, yang mana *qana’ah* ialah menerima segala ketentuan Allah dengan ikhlas tanpa adanya mengeluh.

Ayat di atas terbukti kebenarannya dalam kehidupan nyata, yang mana menjelaskan makna syukur pada, Qs. Ibrahim [14]: 5,³¹

²⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qura’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), VII: 21.

²⁹ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur’anul Karim Al-Qur’an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 174.

³⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), VIII: 87-88.

³¹ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur’anul Karim Al-Qur’an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 255.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴿٥﴾

Artinya: “Dan sesungguhnya Kami telah mengutus Musa dengan ayat-ayat Kami: Keluarkanlah kaummu dari aneka gelap gulita kepada cahaya terang benderang dan ingatkanlah mereka tentang hari-hari Allah”. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi setiap penyabar dan yang banyak bersyukur.”³²

Bahwa makna *syukur* disini berarti *membuka* dan *menampakkan* dan lawannya adalah *kufur* yakni *menutup* dan *menyembunyikan*. Hakikat syukur ialah setiap nikmat yang dianugerahkan Allah, menuntut perenungan, untuk apa ia dianugerahkan-Nya, lalu menggunakan nikmat tersebut dengan tujuan penganugerahkannya.³³ Ulumuddin menjelaskan bahwa orang yang *qani'* tidak akan mencari harta, melainkan hanya mencari harta tersebut jika dibutuhkan, karena orang yang *qani'* tersebut berarti orang yang mencukupkan apa yang ada, yang mana hanya mencari harta ketika ia memang membutuhkannya.³⁴ Ia akan menerima dengan ikhlas dengan terus menerus melakukan ikhtiar secara maksimal di jalan yang diridhai Allah SWT.

³² Ibid., 255.

³³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qura'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), VII: 23.

³⁴ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, diterj. Ismail Zakub (Jakarta Selatan: CV Faizan. 1985), VII: 137.

قال علي : أَنَّ أَحْوَفَ مَا أَحَافَ عَلَيْكُمْ لِتَبَاغِ الْهَوَى وَطُولِ الْأَمَلِ فَأَمَّا لِتَبَاغِ الْهَوَى
فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْأَخِرَةَ الْأَوَّانَ الدُّنْيَا لِتَحَلَّتْ مُدْبِرَةً
(رواه ابن عقبة)

Artinya: “*Sesungguhnya yang paling aku khawatirkan terhadap kalian adalah menuruti hawa nafsu dan panjang angan-angan. Menuruti hawa nafsu akan menghalangi dari kebenaran, sedangkan panjang angan-angan akan membuat lupa akhirat, ketahuilah dunia itu berlalu sambil membelakangi.*”³⁵ (HR. Ibnu Uqbah)

Sesungguhnya manusia tidak mengetahui bahwa kehidupan yang kekal ialah kehidupan di akhirat kelak dan disanalah nikmat yang sesungguhnya, maka dari itu alangkah baiknya sebagai umat-Nya tidak dibutakan akan kehidupan di dunia dan harusnya sadar bahwa hidup itu hanya sementara. Sebagai manusia harus bisa menahan hawa nafsu untuk tidak merampas hak milik orang lain, serta berkeinginan mendapatkan yang lebih. Karena pada dasarnya nafsu dari manusia itu selalu mendorong untuk melakukan perbuatan negatif, kecuali diri pribadi tersebut yang dirahmati oleh Allah dan dipelihara dari sebuah kedurhakaan. Sedangkan segala sesuatu yang akan dihadapi oleh seorang hamba di dunia ini yakni, sesuatu yang memang sesuai dengan hawa nafsu dan juga keinginannya ataupun sebaliknya, di samping itu juga beberapa menanggapi keinginannya, seperti bencana yang akan segera terjadi. Maka dari itu sebagai umat-Nya,

³⁵ Al Imam Al Hafizh Ibnu Hajar Al As Qalanni, *Fathul Baari* (Jakarta: Pustaka Azam, 2005), 25-26.

berdo'alah meminta agar di tentramkan jiwa dalam menjalani kehidupan, dan ingatlah kepada orang-orang yang diluar sana masih serba kekurangan khususnya masalah harta.

C. Redaksi Kata *Qana'ah* Yang Ada Dalam Al-Qur'an

Didalam Al-Qur'an, kata yang berakar dari huruf *qaf. nun*, dan '*ain*, ditemukan dua kali, keduanya diungkapkan dalam bentuk isim *fa'il*. Yang pertama diungkapkan dalam mbentuk isim *fa'il* dari kata kerja *qana'a* (قنع), yakni *qaani'* (قانع), Qs. al-Hajj [22]: 36;³⁶

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ
فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَشْكُرُونَ ﴿٣٦﴾

Artinya: *Dan unta-unta itu Kami jadikan untuk-mu bagian dari syiar agama Allah, kamu banyak memperoleh kebaikan padanya. Maka sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat). Kemudian apabila telah rebah (mati), maka makanlah sebagiannya dan berilah makanlah orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami tundukkan (unta-unta itu) untukmu, agar kamu bersyukur. (Qs. al-Hajj [22]: 36,)*

Kata *al-qāni'* (القانع) Qs. al-Hajj [22]:36, yang disebutkan sehubungan dengan penyembelihan hewan kurban dan pembagian dagingnya kepada yang membutuhkan, yaitu yang dianggap *al-qāni'* (القانع)

³⁶ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 336.

dan *al-mu'tar* (المُعْتَر). Para mufassir berdebat tentang *al-qāni'* (القَانِع) dan *al-mu'tar* (المُعْتَر) dalam ayat tersebut. Ada yang berpendapat bahwa *al-qāni'* (القَانِع) adalah orang yang rela apa adanya dan tidak meminta-minta, sedangkan *al-mu'tar* (المُعْتَر) adalah orang yang meminta dan ada pula sebaliknya.

Menurut Imam Syafi'i kata *al-qāni'* (القَانِع) terambil dari kata *qana'* (قَنَعَ) yang berarti merendah yang dimaksud adalah meminta dalam keadaan merendah.³⁷ Ada juga ulama yang memahami dalam kata tersebut bermakna puas sehingga yang dimaksud adalah orang yang butuh tetapi tidak meminta karena puas dengan apa yang dimiliki. Sedangkan kata *al-mu'tar* (المُعْتَر) terambil dari kata *i'tara* yakni berkunjung maksudnya adalah orang yang datang kepada orang lain baik meminta maupun tidak.

Menurut Quraish Shihab kata *al-qāni'* (القَانِع) terambil dari kata *qana'* (قَنَعَ) yang berarti merendah yang dimaksud adalah meminta dalam keadaan merendah. Ada juga ulama yang memahami dalam kata tersebut bermakna puas sehingga yang dimaksud adalah orang yang butuh tetapi tidak meminta karena puas dengan apa yang dimiliki. Sedangkan kata *al-mu'tar* (المُعْتَر) terambil dari kata *i'tara* yakni berkunjung maksudnya adalah orang yang datang kepada orang lain baik meminta maupun tidak.³⁸

³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: PT. Lentera Hati, 2016), 59.

³⁸ *Ibid.*, 210.

Sedangkan ayat *qana'ah* yang kedua diungkapkan dalam bentuk isim fa'il dari kata kerja *aqna'a* (أَفْع), Qs. Ibrahim [14]: 43;³⁹

﴿مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفَدَتْهُمْ أَهْوَاءُ﴾ ﴿٤٣﴾

Artinya; mereka datang tergesa-gesa (memenuhi panggilan) dengan mengangkat kepalanya, sedang mata mereka tidak berkedip-kedip dan hati mereka kosong. (Qs. Ibrahim [14]: 43)

Sementara itu *al-muqni'* (الْمُقْنِعِي) di dalam Qs. Ibrahim [14]:43 disebut dalam konteks peringatan keras kepada orang-orang yang zalim berikut siksaan yang disiapkan bagi mereka di hari akhirat. Dengan begitu *al-muqni'* (الْمُقْنِعِي) menunjukkan pengertian mengangkat dan mengadahkan kepala, sebagai tanda penyesalan dan permohonan ampun dari Tuhan agar dibebaskan dari siksaan. Hal tersebut juga memberikan pengertian bahwa mereka tidak mungkin terhindar dari siksaan sehingga mereka pun harus menerima apa yang telah ditetapkan Allah atasnya.⁴⁰

D. Syarat *Qana'ah*

Ada beberapa syarat untuk mencapai sifat *qana'ah*:

- Berusaha semaksimal mungkin dengan cara yang benar. Disebut dengan seorang yang *qana'ah* ialah ketika melakukan usaha terlebih dahulu untuk meraih suatu anugerah Allah SWT.

³⁹ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 261.

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: PT. Lentera Hati, 2016), 395.

- Meraih hasil dari usahanya. Yang mana setelah berusaha semaksimal mungkin dengan baik syarat setelahnya meraih dari hasil usahanya. Hasil yang diraih tidak selalu sesuai dengan apa yang direncanakan seseorang, karena sebagai hamba-Nya hanya berencana namun yang menentukan hasil akhirnya yaitu oleh Allah SWT.
- Bertawakal, memperkuat keimanan seseorang dengan diiringi rasa sabar merupakan pondasi yang dapat melahirkan sifat *qana'ah*, apabila sifat *qana'ah* tidak ada dalam diri seseorang maka ada kekurangan iman dan sabar dalam diri.
- Bersyukur, seorang yang selalu bersyukur atas apa yang telah Allah SWT berikan. seorang yang *qana'ah* pastinya selalu merasa puas dan bersyukur, begitu sebaliknya ketika seorang tidak memiliki rasa syukur yang ada ia selalu merasa kurang.
- Berdo'a, memohon do'a agar dianugerahi sifat *qana'ah*, sebagaimana Nabi memohon agar Allah memberikan sifat *qana'ah*.⁴¹ *“Ya Allah, jadikanlah aku merasa qana'ah (merasa cukup, puas, rela) terhadap apa yang telah Engkau rizkikan kepadaku di dalamnya dan gantikanlah bagiku semua yang hilang dariku dengan yang lebih baik.”*

⁴¹ Abu Muhammad 'Abdurrahman bin Muhammad, *Tafsir Al-Qur'an al-'Adim Libbni Abi Hatim*, (Al-Malikhah al-'Arabiyah as-Sa'udiyah: Maktabah Nazar, 2006) Bab. Qauluhul Hayatan Thayyibah, Juz 7, 2301.

➤ Merasa puas dan dengan sukarela mau berbagi, seseorang yang memiliki sifat *qana'ah* tidak fokus dengan berapa banyak ia diberi tetapi dia fokus dengan siapa yang memberi. Keyakinan dalam hatinya bahwa yang memberi Zat Yang Maha Sempurna, maka berapa pun ia beri berarti juga bernilai sempurna. Tidak ada yang kurang kalau itu berasal dari Allah, tidak ada yang sedikit kalau dari Zat Yang Maha Memberi. Keyakinan seperti inilah yang menjadikan pemilik sifat *qana'ah* akan selalu merasa tenang hidupnya dan mau berbagi kepada yang lain.⁴²

1. Ciri-Ciri Orang *Qana'ah*

Seorang mukmin yang bersungguh-sungguh hidaup *qana'ah* memiliki hati yang tenang, kehidupan yang tenang, jiwa yang ridha, tidak merasa gelisah atas apa yang telah Allah SWT tetapkan, memiliki rasa syukur atas nikmat-Nya, yang mana dalam Qs. an-Nahl [16]: 97 disebutkan ciri-ciri seorang yang *qana'ah*:⁴³

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: *Barang siapa yang mengerjakan amal yang shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kehidupan yang baik. (Qs. an-Nahl [16]: 97)*

⁴² Tim Penulis Mushaf Al-Qur'an, *Spiritualis Dan Akhlak (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2010), 409.

⁴³ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 278.

Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir al-mishbah, bahwa “kehidupan yang baik” (*hayatan thayyibat*) itu bukan berarti kehidupan yang mewah yang luput dari ujian, tetapi ia adalah kehidupan yang diliputi oleh rasa lega, kerelaan, serta kesabaran dalam menerima cobaan dan rasa syukur atas nikmat Allah. Dengan demikian, yang bersangkutan tidak merasakan takut yang mencekam, atau kesedihan yang melampaui batas, karena dia selalu menyadari bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik.⁴⁴

Ciri-ciri orang yang *qana'ah* selanjutnya ialah memiliki sifat dermawan dan lebih mengutamakan orang lain. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Qs. al-Hasyr [59]: 9, yang mana sikap ini dimiliki orang-orang mukmin dalam menerima dan menolong saudara-saudara mereka.

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Artinya: Dan orang-orang (Anshar) yang telah menempati kita Madinah dan telah beriman sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka mencintai orang yang berhijrah ke tempat mereka. Dan mereka tidak menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa yang diberikan mereka (Muhajirin); dan mereka mengutamakan (Muhajirin), atas dirinya sendiri, meskipun mereka juga memerlukan. Dan siapa yang dijaga

⁴⁴ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 720.

dirinya dari kekikiran, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung.(Qs. al-Hasyr [59]: 9)⁴⁵

2. Penerapan Sikap *Qana'ah*

Pada berbagai pengertian-pengertian di atas bagaimana cara menerapkan sifat *qana'ah* yang mana dipaparkan oleh Hamka dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern*, sebagai berikut:

- 1) Menerima dengan rela/ridha dengan apa yang telah ada. Maksudnya ialah sesuatu yang telah Allah SWT berikan haruslah diterima dengan senang hati dan tidak menggerutu, karena dalam *qana'ah* sendiri sikap rela/ridha, dengan itu sikap ridha terbagi menjadi dua yang mana telah dikutip Amin Syakur menyatakan bahwa rela/ridha yang pertama adalah ridha Allah terhadap hambanya, dan ridha hamba terhadap Allah.⁴⁶
- 2) Memohon tambahan yang sepentasnya kepada Allah yang mana diiringi dengan ikhtiar. Berusaha untuk terus khusnudzan dengan segala yang telah Allah SWT tentukan, karena Allah akan menghargai usaha dan bagaimana seorang hamba yang bersyukur, disitulah Allah pasti akan memberikan belasan atas usaha dan rasa syukur pada hambanya.

⁴⁵ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 543.

⁴⁶ Amin Syakur, *Sufi Healing: Terapi Dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 63.

- 3) Menerima dengan sabar apa yang telah Allah SWT tetapkan. Maksud sabar disini ialah untuk tetap kuat, tetap tenang dan tidak cemas akan takdir yang telah Allah janjikan, yang mana dari keteguhan dan keyakinan itulah, segala kecemasan bisa sirna.
- 4) Bertawakal kepada Allah SWT. Percaya bahwa segala ketetapanNya pasti akan dipenuhi oleh-Nya dan tidak ada kata ragu dalam diri seorang hamba, karena tawakal ialah akibat dari orang yang beriman.⁴⁷
- 5) Tidak dibutakan atau tidak tertarik akan tipu daya dunia. Tetapi bukan berarti manusia dilarang untuk berikhtiar di dunia.

3. Contoh Sikap *Qana'ah*

Dalam diri manusia mengenai hal-hal yang dianggap baik buruk atau benar salah, dari konsep tersebut dapat mencerminkan sifat yang sudah tertanam dalam jiwa yang mendorong sifat atau perilaku seseorang dengan mudah sehingga menjadi perilaku kebiasaan. Salah satu contoh perilaku *qana'ah*, yang mana terdapat dalam kisah istri Rasulullah Saw, seperti kisah Khadijah. Kisah Khadijah mengandung banyak ajaran bagaimana seorang manusia berakhlak mulia (*qana'ah*) terhadap Tuhannya, kepada sesama manusia, kepada keluarga bahkan terhadap dirinya sendiri.

⁴⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), II: 109.

Sikap *qana'ah* ialah menerima dengan ikhlas semua *qada'* dan *qadar* Allah setelah berikhtiar maksimal. Dengan demikian *qana'ah* adalah merasa puas dalam menerima pembagian apapun (rejeke ataupun yang lainnya) dengan hati yang lapang dan tenang. Orang yang dikatakan *qana'ah* yaitu orang yang hatinya tentram atau puas dengan apa yang dimilikinya serta ridha atas bagiannya yang diterima dari Allah SWT.⁴⁸

Kisah Khadijah ketika masih muda harus menjalani pahitnya kehidupan, yang mana suaminya meninggal ketika usianya masih muda. Sehingga mengharuskan Khadijah mengasuh anak-anaknya sendirian. Hal tersebut tidak menjadikan Khadijah merasa putus asa. Khadijah tetap berusaha memeberikan pendidikan dan pengajaran yang terbaik untuk anak-anaknya. Padahal di waktu masa Jahiliyah banyak anak-anak dikubur hidup-hidup oleh orang tua mereka karena takut menyusahkan mereka. Namun Khadijah tetap merasa dirinya mampu untuk menjaga dan mengasuh anak-anaknya walaupun suaminya telah tiada. Yang mana Khadijah berperan sebagai kepala keluarga, dan ia tetap semangat untuk berusaha. Demikian pula Khadijah mencurahkan potensinya untuk berdagang sehingga ia dapat mengembangkan harta yang ia miliki, inilah bukti bahwa kemandirian Khadijah serta

⁴⁸ Yanuar Arifin, *Amazing Stories Wanita Teladan yang Sempurna Khadijah* (Yogyakarta: Penerbit Aluswah, 2020), 53.

keikhlasan, ridha/rela hatinya akan ketentuan yang telah Allah SWT tetapkan untuknya.

Dari kisah tersebut Khadijah benar-benar menerima (*qana'ah*) apa yang telah Allah tetapkan kepadanya, Khadijah menerima dengan ikhlas dan tetap berusaha semaksimal mungkin untuk tetap mengasuh anak-anaknya tanpa mengeluh dan tetap bersyukur akan apa yang telah terjadinya padanya.

E. Kemuliaan Sikap *Qana'ah* Dan Dampak Tidak Adanya Sikap *Qana'ah*

Diantara orang *qana'ah* ialah orang yang paling bahagia, yakni orang yang tidak pernah iri terhadap orang lain. Nabi Muhammad menyebutkan bahwa orang yang *qana'ah* hidupnya akan bahagia. Dari 'Abdillah bin 'Amr bin 'Ash, Rasulullah SAW bersabda: “*Sesungguhnya bahagia orang yang masuk Islam, diberi rezeki yang cukup, dan Allah jadikan orang yang qanâ'ah terhadap apa yang Allah berikan kepadanya.*” (H.R.Muslim)⁴⁹

Seorang dikatakan beruntung tatkala memperoleh apa yang diinginkan dan disukai serta selamat dari segala yang mendatangkan ketakutan dan kekhawatiran. Sejatinya manusia tidak mengetahui bahwa sesungguhnya kehidupan kekal ialah kehidupan akhirat yang memiliki nikmat sesungguhnya. Namun, karena gemerlap kehidupan dunia, maka manusia berlomba-lomba untuk menjadi orang yang berkuasa dan memiliki

⁴⁹ Muslim bin Al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Shahih Muslim, bab “Fil Kafaf wal Qana'ah”* (Beirut: Dar Ihya' at-Turats al-'Arabi, 2012), 730.

banyak harta. Padahal dunia hanyalah kesenangan yang sedikit dibandingkan kehidupan di akhirat. Allah SWT berfirman bahwa orang yang berbuat *qana'ah* akan mendapat kemuliaan. Sebagaimana dalam Qs. Ibrahim [14]: 7;⁵⁰

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: *Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mamaklumkan, "Sungguh jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat".* (Qs. Ibrahim [14]: 7)

Dalam tafsir al-Misbah, menyatakan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi ketika berbicara mengenai kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa pasti siksa-Nya akan jatuh. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksa Allah pedih, demikian pada penggalan akhir ayat ini dapat dipahami sekedar sebagai ancaman.

Kemudian dampak tidak adanya sikap *qana'ah*, Sudah seharusnya seorang mukmin itu memiliki sifat *qana'ah* (menerima apa yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya) yang dapat menghilangkan ketamakan serta tidak melirik apa yang ada ditangan orang lain, juga tidak rakus (serakah) dalam mencari dan mendapatkan harta bagaimanapun caranya.

Tidak ada sikap *qana'ah* dalam diri seseorang akan selalu merasa kurang dan selalu tidak cukup. Tidak bersyukur (kufur) segala sesuatu akan

⁵⁰ Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 256.

dirasa kurang atau selalu tidak cukup dengan segala sesuatu yang dihasilkan. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Qs. al-A'raf [7]: 182-183;

وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِّنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٨٢﴾ وَأُمْلِي لَهُمْ إِنَّ

كَيْدِي مَتِينٌ ﴿١٨٣﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami, nanti Kami akan menarik mereka dengan berangsur-angsur (ke arah kebinasaan), dengan cara yang tidak mereka ketahui. Dan Aku memberi tangguh kepada mereka. Sesungguhnya rencana-Ku amat teguh”. (Qs. al-A'raf [7]: 182-183)

Munculnya sikap kufur sebagaimana yang tertera dalam buku tafsir al-Azhar,⁵¹ *kufur* ialah sebuah sikap merasa tidak puas dengan nikmat yang telah Allah berikan, dan selalu merasa kurang dengan apa yang sudah diberikan. Sikap ini sangat tidak menggambarkan sikap *qana'ah* itu sendiri, yang mana *qana'ah* ialah menerima segala ketentuan Allah dengan ikhlas tanpa adanya mengeluh.

F. Meneladani Sifat *Qana'ah* Nabi Muhammad SAW

Qana'ah adalah sifat untuk memilih jalan hidup yang sederhana, sikap menerima segala situasi yang dihadapi dengan masalah apapun yang dimiliki baik kekayaan, kehormatan, musibah, dan lain-lain. Sebagaimana kesederhanaan hidup yang dicontohkan Nabi Muhammas Saw, dan sahabat

⁵¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), VIII: 87-88.

Nabi terdahulu, walaupun kaya, berharta dan memiliki banyak tugas, tetapi masih *qana'ah*, seperti sahabat 'Abdurrahman bin 'Auf, Abu Bakar as-Shiddiq, Usman bin 'Affan dan yang lainnya.

Mulai dari kesederhanaannya dalam hal tempat tinggal, sebagaimana diriwayatkan Aisyah ra:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا عَبْدَةُ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ
عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ وَسَادَةُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الَّتِي يَتَكِي عَلَيْهَا
مِنْ أَدَمٍ حَشُوهَا لَيْفٌ

Artinya: “Bantal Rasulullah Saw yang biasa beliau gunakan untuk bersandar adalah terbuat dari kulit yang diisi sabut kurma.”⁵²
(HR. Shahih Muslim no. 3882)

Hidup sederhana tidak selalu miskin, tetapi merasa puas (*qana'ah*), bersyukur dan tidak berlebihan. Salah satu yang diilustrasikan oleh Nabi Muhammad Saw adalah orang yang sederhana meskipun beliau seorang pemimpin umat. Meski memiliki kedudukan terpandang dimasyarakat, beliau tidak pernah memamerkan kedudukannya. Dengan meneladani sikap Rasulullah Saw dalam melaksanakan amanat sebagai seorang pemimpin, dan menerapkan pola hidup sederhana.

Nabi Muhammad Saw dan para sahabatnya, tidak hanya berjuang di medan perang untuk membela agama Allah SWT, tetapi juga berjuang untuk meningkatkan spiritual, dan kehidupan zuhud. Tidak hanya peduli dengan kemewahan dunia, akan tetapi juga dengan penuh kesadaran mencurahkan

⁵² Imam Muslim, *Shahih Muslim* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1998), 289.

sepenuh hati untuk berjuang untuk melawan hawa nafsu dan godaan setan, dan tidak mengabaikan tanggung jawab untuk menegakkan amar ma'ruf nahi munkar. Semua itu semata-mata untuk mencapai keridhaan Allah Ta'ala.⁵³ Sikap sederhana dalam Islam berarti *qana'ah*, yaitu menerima keadaan dengan ikhlas, bersabar dalam kesusahan dan bersyukur ketika diberi nikmat dan keberuntungan. Hidup ikhlas dan sederhana bukan juga pasrah menerima takdir. Hidup ikhlas dan sederhana dilakukan dengan niat, usaha dan ikhtiar yang maksimal disertai dengan tawakal kepada Allah SWT.

G. Hikmah dari Sikap *Qana'ah*

Qana'ah mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan seseorang baik lahir maupun batin. Karena *qana'ah* mengajarkan seseorang untuk menerima dengan ikhlas apa yang dimiliki sehingga mendapatkan ketenangan hati, tidak sombong, dan selalu bersyukur dengan apa yang telah Allah berikan, baik itu kenikmatan ataupun musibah akan datang, dan tidak ada yang tahu kapan keduanya itu akan datang berganti. Untuk itulah pentingnya seseorang memiliki sikap *qana'ah* agar dalam keadaan apapun selalu diberikan ketenangan dan selalu bersyukur. Sikap *qana'ah* juga sebaik-baiknya obat untuk terhindar dari segala keraguan dalam hidup, yang mana ketika seseorang berikhtiar tidak merasa rugi dan percaya akan takdir yang telah Allah berikan adalah yang terbaik.⁵⁴

⁵³ Muhammad Hasbi, *Akhlak Tasawuf* (Yogyakarta: Trust Media Pulishing, 2020), 45.

⁵⁴ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Kencana, 2007), 276.

Tidak dapat diragukan bahwa sikap *qana'ah* dapat menentramkan hati jiwa manusia dan merupakan faktor kebahagiaan dalam kehidupan seorang hamba yang *qana'ah* dan menerima apa yang telah Allah Ta'ala berikan kepadanya, dan tahu bahwa apa yang telah Allah berikan padanya adalah yang terbaik baginya dari segala macam keadaan.⁵⁵

Sikap *qana'ah* melapangkan kita dari kecemasan dan memberi kenyamanan psikologis ketika bersosial dengan manusia. Dzun Num al-Mishri mengatakan: “Barang siapa *qana'ah* maka ia bisa merasa nyaman di tengah manusia-manusia sesamanya”. Begitu pula sebaliknya tiadanya sikap *qana'ah* dalam hidup membuat kita terlalu terjerumus akan duniawi yang memaksanya berbuat apapun untuk mendapatkan harta.⁵⁶

Diantara hikmah *qana'ah* ialah membuat kaya hati yang tumbuh dari pengaruh sikap ridha dari yang telah Allah tetapkan kepada hamba-Nya. Maka, setiap Muslim dituntut untuk bersikap *qana'ah* karena rejeki seluruh umat manusia telah diatur oleh Dzat Yang Maha Tahu dan Maha Bijaksana. Dalam al-Qur'an terdapat satu ayat. Seandainya seluruh manusia memperhatikannya, niscaya itu cukup bagi mereka kaitannya dengan sikap *qana'ah*. Allah SWT, berfirman:

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوِي عَدْلٍ

مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ

⁵⁵ Said bin Musfir al-Qathani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir al-Jailani* (Jakarta: Darul Falah, 2006), 509.

⁵⁶ Muhammad Fauzi Hajjaj, *Tasawuf Islam dan Akhlak* (Jakarta: Amzah, 2011), 339.

اللَّهُ يَجْعَلُ لَهُمَا مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Artinya: “Maka apabila mereka telah mendekati akhir iddahnya, maka rujuklah (kembali kepada) mereka dengan baik atau lepaskanlah mereka dengan baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil diantara kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Demikianlah pengajaran itu diberikan bagi orang yang beriman kepada Allah dan hari akhirat. Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya, dan Dia memberinya rejeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”⁵⁷ (Qs. at-Talaq [65]: 2-3)

Ayat di atas menjelaskan bahwa, sesungguhnya barang siapa yang berusaha bersikap merasa cukup, maka Allah memberinya kecukupan, dan barang siapa berupaya kaya, maka Allah menjadikannya kaya.⁵⁸

Qana'ah ialah gudang yang tidak akan habis. Sebab, *qana'ah* adalah kekayaan jiwa, dan kekayaan jiwa lebih mulia dari kekayaan harta. Kekayaan jiwa atau *qana'ah* menjaga kehormatan diri dan menjaga kemuliaan diri tidak meinta kepada orang lain, sedangkan kekayaan harta dan tamak pada harta menimbulkan kesombongan dalam diri. Seseorang yang sombong itu bisa diharamkan dari rahmat Allah yang hanya diberikan

⁵⁷Usman el-Qurtuby, *Al-Qur'anul Karim Al-Qur'an Hafalan* (Bandung: CORDOBA Internasional-Indonesia, 2020), 558.

⁵⁸ Ahmad Najieh, *Ahlak Rasulullah Saw* (Palembang: Rian Jaya Surabaya, 2011), 35.

kepada orang-orang yang *qana'ah* dan tidak mau meminta-minta.⁵⁹ Jadi pada penjelasan di atas hikmah *qana'ah* yaitu sebagai berikut:

- 1) Seseorang menjadi selalu bersyukur dan selalu merasa puas.
- 2) Mendapatkan jiwa yang tenang.
- 3) Tidak dibutakan dengan duniawi.
- 4) Terhindar dari hinanya dunia.
- 5) Seseorang menjadi lebih giat berusaha karena selalu berprasangka baik kepada Allah SWT.

⁵⁹ Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Taskiyatun Nafs*, terj. Habiburrahman Saerozi (Jakarta: Gema Insani, 2005), 244.