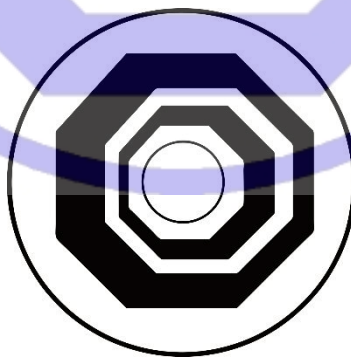


**MANUSIA *QANA'AH*: SUATU KAJIAN TENTANG BAHAGIA  
DENGAN *QANA'AH* SETURUT PEMIKIRAN HAMKA SERTA  
SUMBANGANNYA BAGI KAJIAN ETIKA NORMATIF ISLAMI**

**DISERTASI**

**Karya tulis sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Doktor dari  
Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara**

**Oleh  
MUBARAK AHMAD  
NIM: 0840108519  
Program Doktor**



**SEKOLAH TINGGI FILSAFAT DRIYARKARA**

**2025**

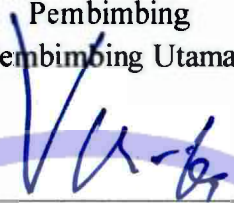
**MANUSIA QANAAH: SUATU KAJIAN TENTANG BAHAGIA DENGAN  
QANAAH SETURUT PEMIKIRAN HAMKA SERTA SUMBANGANNYA BAGI  
KAJIAN ETIKA NORMATIF ISLAMI**

Yang disusun oleh Mubarak Ahmad

NIM: 0840108519

Telah diuji pada tanggal 14 Juni 2025

Pembimbing  
Pembimbing Utama



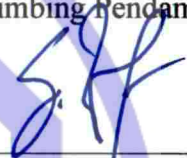
Prof. Dr. Justinus Sudarminta

Pembimbing Pendamping I



Prof. Dr. M. Yunan Yusuf, MA.

Pembimbing Pendamping II



Prof. Dr. Antonius Sudiarja

Penguji I



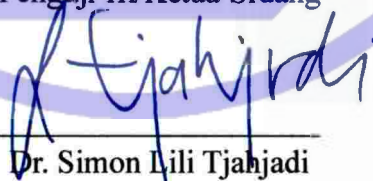
Dr. Heribertus Dwi Kristanto

Penguji II



Dr. Budhy Munawar-Rachman

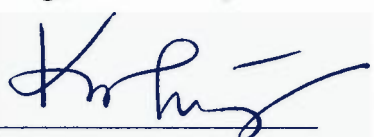
Penguji III/Ketua Sidang



Dr. Simon Lili Tjahjadi

Disertasi ini disahkan pada tanggal 30 Juli 2026

Direktur  
Program Pascasarjana



Dr. Karlina Supelli

  
Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara  
  
Dr. Simon Lili Tjahjadi

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa **dalam Disertasi ini tidak terdapat teks**

1. Yang pernah diajukan sebagai karya tertulis, atau sebagai bagian dari karya tulis, yang pernah diajukan di suatu lembaga Pendidikan Tinggi untuk memperoleh gelar akademik, atau
2. Yang sudah pernah dipublikasikan, atau
3. Yang pernah ditulis dan/ atau diterbitkan oleh orang/ lembaga lain, kecuali yang dinyatakan secara tertulis sebagai sitasi dan dituliskan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Jakarta, 14 Juni 2025



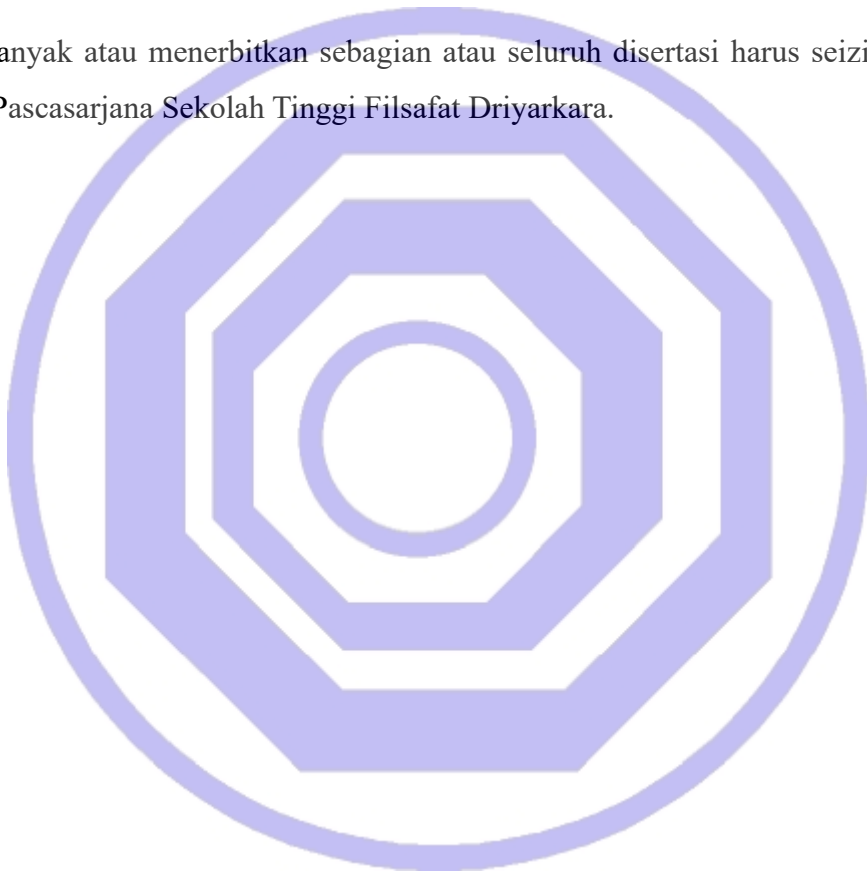
Mubarak Ahmad

NIM: 0840108519

## **PEDOMAN PENGGUNAAN DISERTASI**

Disertasi Doktor yang tidak dipublikasikan terdaftar dan tersedia di Perpustakaan Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, serta terbuka untuk umum dengan ketentuan bahwa hak cipta ada pada pengarang dengan mengikuti aturan Hak Kekayaan Intelektual yang berlaku di Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara. Referensi kepustakaan diperkenankan untuk dicatat, tetapi pengutipan atau peringkasan disertasi hanya dapat dilakukan dengan seizin penulis disertasi dan harus disertai dengan penyebutan sumbernya secara lengkap.

Memperbanyak atau menerbitkan sebagian atau seluruh disertasi harus seizin Direktur Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya haturkan terima kasih yang tulus kepada:

Prof. Dr. Justinus Sudarminta, Promotor

Prof. Dr. M. Yunan Yusuf, MA, Ko-Promotor I

Prof. Dr. Antonius Sudiarja, Ko-Promotor II

atas segala bimbingan, arahan, masukan, saran, kritik, dan penguatan pemahaman yang sangat berharga pada penulis sejak proposal, proses penelitian, laporan hasil penelitian, hingga naskah final disertasi ini diselesaikan. Terima kasih penulis sampaikan kepada Tim Penguji, Dr. Heribertus Dwi Kristanto dan Dr. Budhy Munawar-Rachman yang telah memberikan pertanyaan, evaluasi, dan masukan-masukan terbaik pada disertasi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Dr. Simon Lili Tjahjadi atas dukungan dan kesediaannya menjadi pimpinan sidang promosi doktor sekaligus menjadi penguji.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada segenap keluarga besar Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, khususnya pada Direktur Program Pascasarjana Dr. Karlina Supelli, para Dosen, kawan-kawan Angkatan 2019, serta staf Sekretariat Program Pascasarjana Ibu Therisia Asih Nawangwulan dan Ibu Retno Harjanti. Terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, pemahaman, bantuan, dan pelayanan kepada penulis selama menempuh pendidikan di kampus tercinta, Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara.

Terima kasih penulis sampaikan kepada keluarga besar Uhamka, terkhusus pada Rektor Prof. Dr. Gunawan Suryoputro, M.Hum serta para Wakil Rektor; Dekan FKIP serta para Wakil Dekan, Biro serta Staf Universitas yang telah memberi izin sekolah lanjut, beasiswa, serta membantu penulis mengurus administrasi selama menempuh pendidikan di Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara. Juga kepada rekan-rekan dosen serta tenaga pendidikan di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Bunyamin, M.Pd; Prof. Dr. Abdul Rahman A. Ghani, SH, M.Pd; Dr. Zamah Sari, MA; Dr. Lelly Qodariah, M.Pd; serta Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd; saran dan dukungan dari mereka telah memantapkan hati

penulis untuk melanjutkan pendidikan di Program Doktor Ilmu Filsafat Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara.

Terima kasih penulis sampaikan kepada keluarga besar Pimpinan Wilayah Muhammadiyah DKI Jakarta, Pimpinan Cabang Muhammadiyah Matraman, serta Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Jakarta Timur. Terima kasih atas persaudaraan dan *silaturrahiim* penuh kasih yang terjalin selama ini.

Terkhusus, terima kasih penulis sampaikan untuk istri tercinta Nurul Khairun Nissa, Ibunda Sayidatunnisa, Sitara Mubarakah, Taqi Misbah Mubarak, dan Tibb Sadr Mubarak; banyak terima kasih atas kerelaan dan kemaklumannya selama penulis menempuh pendidikan, terutama saat penyelesaian penelitian untuk disertasi ini; tetap *qana'ah* ya...*jazakallah khairan jaza*.

*Bilakhir*, terima kasih penulis ucapkan pada seluruh pihak yang telah mendukung, membantu, dan kebersamai selama proses studi, proses penelitian, serta proses penulisan disertasi ini; TERIMA KASIH.

## ABSTRAK

[A] MUBARAK AHMAD (0840108519)

[B] MANUSIA *QANA'AH*: SUATU KAJIAN TENTANG BAHAGIA DENGAN *QANA'AH* SETURUT PEMIKIRAN HAMKA SERTA SUMBANGANNYA BAGI KAJIAN ETIKA NORMATIF ISLAMI

[C] x + 298 hlm; 2025; Daftar Pustaka

[D] Kata Kunci: *Qana'ah*, Bahagia, Etika Normatif Islami, Etika Religius, Etika Keutamaan

[E] Disertasi ini mengangkat kajian tentang Manusia *Qana'ah*: Suatu Kajian Tentang Bahagia dengan *Qana'ah* Seturut Pemikiran Hamka Serta Sumbangannya Bagi Kajian Etika Normatif Islami. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Merumuskan konsep Manusia *Qana'ah* seturut pemikiran Hamka; (2) Merumuskan konsep *qana'ah* sebagai suatu etika normatif Islami. Penelitian dilatarbelakangi oleh tingginya angka stres, depresi, dan perilaku konsumsi berlebihan pada manusia modern sebagai dampak dari kehidupan yang kompleks dan terbuka. Muncul pertanyaan kritis untuk meninjau asal-usul masalah tersebut dan mengelaborasinya dengan pendekatan etika normatif sebagai tawaran solusinya. Solusi yang ditawarkan adalah menghadirkan bahagia dalam batin manusia, yang didasari oleh maksim Hamka: “kebahagiaan itu dekat dan ada di dalam diri manusia”. Setelah mengetahui sumber-sumber kegelisahan dan kebahagiaan bermula, dicermatilah konsep Hamka tentang *qana'ah*. Sikap *qana'ah* yang oleh Hamka dimengerti sebagai sikap merasa cukup disebutkan secara resiprokal “bahagia ialah *qana'ah* dan *qana'ah* ialah bahagia”. Pernyataan Hamka tersebut selanjutnya menjadi pijakan awal dilangsungkannya penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka, dengan data primer diambil dari tulisan-tulisan Hamka yang membahas seputar manusia, bahagia, dan *qana'ah*. Data diolah dengan cara kategorisasi, interpretasi, dan konstruksi. Data kemudian disajikan menurut tiga tema pokok, yaitu: konsep bahagia Hamka, konsep *qana'ah* Hamka, dan konsep *qana'ah* dalam tinjauan etika religius bercorak etika keutamaan. Konsep-konsep tersebut kemudian dikonstruksi dalam diskursus etika normatif untuk mencermati potensinya dalam pengembangan kajian etika normatif Islami.

Hasil penelitian menyimpulkan sebagai berikut: 1) Menghadirkan bahagia dengan *qana'ah* adalah niscaya; dan menempatkan gagasan *qana'ah* sebagai suatu etika normatif dapat berkontribusi bagi kajian etika normatif Islami; 2) Gagasan *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat dikonstruksi menjadi konsep Manusia *Qana'ah* dalam konteksnya sebagai prakondisi menghadirkan bahagia dalam jiwa manusia; 3) Gagasan *qana'ah* seturut pemikiran Hamka memiliki relevansi dengan upaya mengatasi kegelisahan yang dialami manusia modern; 4) Gagasan *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat dikonstruksi dan diputuskan sebagai suatu etika normatif Islami serta dapat dikembangkan menjadi etika religius bercorak etika keutamaan.

[F] Pustaka 137 (1946-2024)

[G] Prof. Dr. Justinus Sudarminta; Prof. Dr. M. Yunan Yusuf, MA; Prof. Dr. Antonius Sudiarja; Dr. Heribertus Dwi Kristanto; Dr. Budhy Munawar-Rachman.



## DAFTAR ISI

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                                                          | i   |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                                                                          | ii  |
| PEDOMAN PENGGUNAAN DISERTASI .....                                                                | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....                                                                         | iv  |
| ABSTRAK .....                                                                                     | vi  |
| DAFTAR ISI .....                                                                                  | vii |
| <br>Bab I    Pendahuluan .....                                                                    | 1   |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                                          | 1   |
| 1.2 Perumusan Masalah .....                                                                       | 19  |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                                       | 20  |
| 1.4 Tesis Penelitian .....                                                                        | 20  |
| 1.5 Tinjauan Pustaka .....                                                                        | 21  |
| 1.5.1 Penelitian Seputar Etika Islami .....                                                       | 22  |
| 1.5.2 Penelitian Seputar Etika Hamka .....                                                        | 27  |
| 1.5.3 Penelitian Seputar <i>Qana'ah</i> .....                                                     | 29  |
| 1.5.4 Penelitian Seputar <i>Qana'ah</i> Berdasarkan Pemikiran Hamka .....                         | 34  |
| 1.5.5 Buku yang Mengkaji Pemikiran Filosofis Hamka dan<br>Etika Berdasarkan Pemikiran Hamka ..... | 38  |
| 1.5.6 Pantulan <i>Qana'ah</i> dalam Karya Sastra Hamka .....                                      | 39  |
| 1.6 Metode Penelitian .....                                                                       | 52  |
| 1.7 Sistematika Penulisan .....                                                                   | 53  |
| <br>Bab II    Mengenal Hamka Selayang Pandang .....                                               | 56  |
| 2.1 Biografi Hamka .....                                                                          | 56  |
| 2.2 Aktivitas Jurnalisme Hamka .....                                                              | 61  |
| 2.3 Pengaruh Gerakan Tajdid dan Latar Budaya Minangkabau<br>Pada Hamka .....                      | 63  |
| 2.4 Karya dan Kekhasan Pemikiran Hamka .....                                                      | 66  |
| 2.5 Corak Pemikiran Hamka .....                                                                   | 68  |

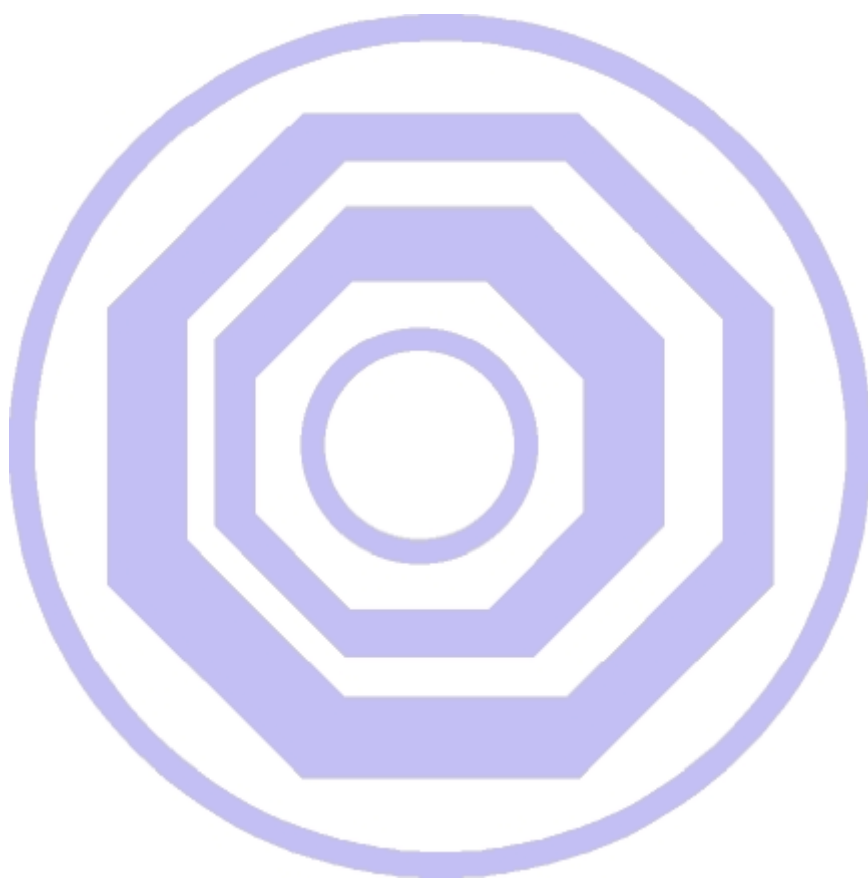


|         |                                                                              |     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.6     | Konsepsi Manusia Seturut Pemikiran Hamka.....                                | 76  |
| 2.7     | Kesimpulan Bab II .....                                                      | 80  |
| Bab III | Pengantar Atas Konsepsi <i>Qana'ah</i> Sebagai Etika Normatif Islami.....    | 83  |
| 3.1     | Memahami Tegangan Batin Manusia.....                                         | 83  |
| 3.2     | Krisis Batin Manusia Modern dalam Hidup Sosial<br>yang Serba Terbuka .....   | 94  |
| 3.3     | Dimensi-Dimensi Kebahagiaan Jiwa .....                                       | 108 |
| 3.4     | Konsepsi <i>Qana'ah</i> dan Relevansinya dengan Kebahagiaan Jiwa.....        | 113 |
| 3.5     | Perspektif Etika <i>Normatif</i> dan Etika Normatif Islami.....              | 118 |
| 3.6     | Kesimpulan Bab III .....                                                     | 125 |
| Bab IV  | Hamka: <i>Qana'ah</i> dan Kebahagiaan .....                                  | 126 |
| 4.1     | Kompleksitas Batin Manusia:<br>Selisik Atas Dimensi-Dimensi Kebahagiaan..... | 126 |
| 4.2     | Konsepsi Bahagia dalam Islam .....                                           | 138 |
| 4.3     | Konsepsi Bahagia Seturut Pemikiran Hamka .....                               | 144 |
| 4.3.1   | <i>Riyadah</i> Menyingkirkan Kemalangan dan<br>Mengejar Kemujuran.....       | 147 |
| 4.3.2   | <i>Riyadah</i> Belajar dari Pengalaman dan Memperhatikan Alam ....           | 150 |
| 4.3.3   | <i>Riyadah</i> Beragama dan Berperangai Utama.....                           | 154 |
| 4.3.4   | <i>Riyadah</i> Merawat Jiwa .....                                            | 165 |
| 4.3.5   | <i>Riyadah</i> Mengelola Harta Benda.....                                    | 168 |
| 4.3.6   | <i>Riyadah</i> Rida .....                                                    | 170 |
| 4.4     | Konsepsi <i>Qana'ah</i> Seturut Pemikiran Hamka .....                        | 172 |
| 4.4.1   | Semuanya Berangkat dari Jiwa .....                                           | 173 |
| 4.4.2   | Sifat Nafsu.....                                                             | 178 |
| 4.4.3   | Jiwa yang Gelisah.....                                                       | 179 |
| 4.4.4   | <i>Mujahadah: I'tidal</i> dengan <i>Qana'ah</i> ! .....                      | 182 |
| 4.4.5   | <i>Thuma'ninah</i> (Tenang dan Tenteram) .....                               | 223 |
| 4.4.6   | <i>Qana'ah</i> Sebagai Prakondisi Menghadirkan Bahagia.....                  | 225 |
| 4.5     | Kesimpulan Bab IV .....                                                      | 227 |

|        |                                                                                                                            |     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bab V  | Implikasi Pemikiran Hamka tentang <i>Qana'ah</i> dalam Menghadirkan Sikap Tenang dan Seimbang dalam Kehidupan Modern ..... | 229 |
| 5.1    | Implikasi Filosofis <i>Qana'ah</i> sebagai Paradigma Hidup .....                                                           | 229 |
| 5.2    | Implikasi Praktis Bahagia dengan <i>Qana'ah</i> Sebagai Strategi Menghadapi Tantangan Hidup Modern .....                   | 233 |
| 5.2.1  | Implikasi Bahagia dengan <i>Qana'ah</i> Terhadap Dorongan Hawa Nafsu .....                                                 | 233 |
| 5.2.2  | Implikasi Bahagia dengan <i>Qana'ah</i> Sebagai Strategi Menghadapi Ketegangan Batin .....                                 | 238 |
| 5.3    | Tantangan Menjalani <i>Qana'ah</i> .....                                                                                   | 240 |
| 5.4    | Hidup Tenang dan Seimbang Dengan <i>Qana'ah</i> : Sebuah Kondisi Hadirnya Bahagia .....                                    | 241 |
| 5.5    | Kesimpulan Bab V .....                                                                                                     | 242 |
| Bab VI | Sumbangan Pemikiran Hamka Tentang <i>Qana'ah</i> Bagi Kajian Etika Normatif Islami .....                                   | 243 |
| 6.1    | Norma Moral dalam <i>Qana'ah</i> .....                                                                                     | 243 |
| 6.2    | Tolok Ukur Moral dalam <i>Qana'ah</i> .....                                                                                | 244 |
| 6.3    | Tinjauan <i>Qana'ah</i> Sebagai Etika Keutamaan .....                                                                      | 245 |
| 6.3.1  | Prinsip-Prinsip Kebaikan Dasar Dalam Sikap Menerima Dengan Rela Akan Apa yang Ada .....                                    | 249 |
| 6.3.2  | Prinsip-Prinsip Kebaikan Dasar Dalam Sikap Memohonkan Kepada Tuhan Tambahan yang Pantas dan Berusaha .....                 | 250 |
| 6.3.3  | Prinsip-Prinsip Kebaikan Dasar Dalam Sikap Menerima Dengan Sabar Akan Ketentuan Tuhan .....                                | 251 |
| 6.3.4  | Prinsip-Prinsip Kebaikan Dasar Dalam Sikap Bertawakal Kepada Tuhan .....                                                   | 251 |
| 6.3.5  | Prinsip-Prinsip Kebaikan Dasar Dalam Sikap Tidak Tertarik Oleh Tipu-daya Dunia .....                                       | 252 |
| 6.4    | Relevansi Pemikiran Hamka tentang <i>Qana'ah</i> Dengan Prinsip-Prinsip Etika Normatif .....                               | 253 |

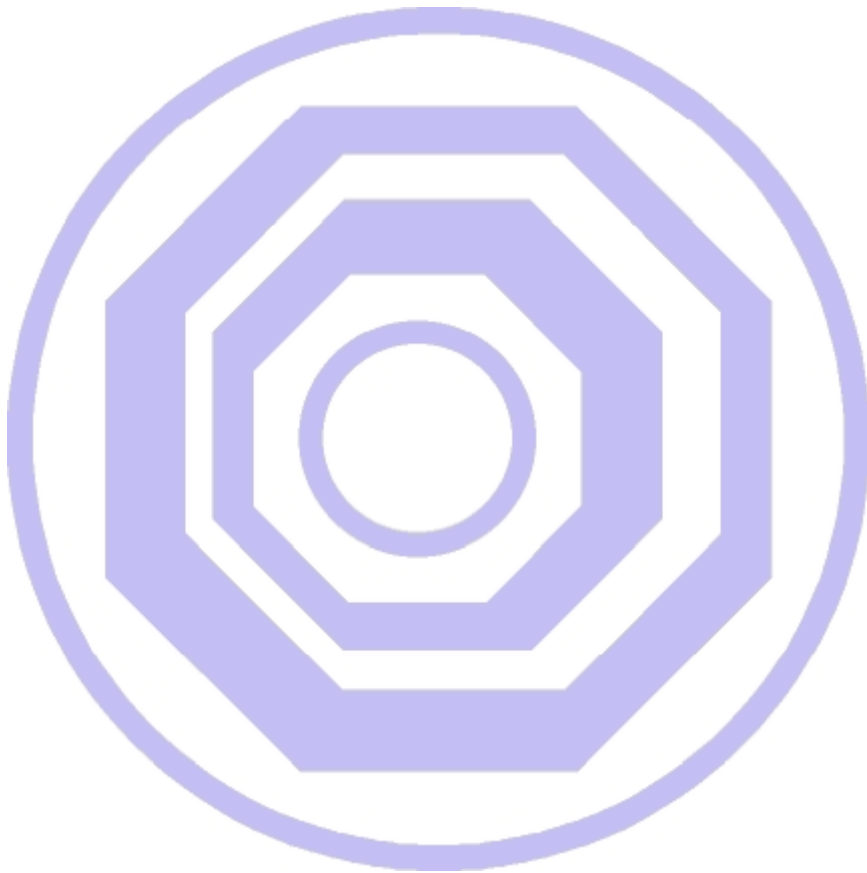
|                                  |                                                                                                                                                        |      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 6.4.1                            | Relevansi Konsepsi <i>Qana'ah</i> Dengan Prinsip Sikap Baik<br>( <i>the principle of benevolence</i> ) .....                                           | 253  |
| 6.4.2                            | Relevansi Konsepsi <i>Qana'ah</i> Dengan<br>Prinsip Tidak Melakukan yang Jahat/ Merusak/Merugikan<br>( <i>the principle of non-maleficence</i> ) ..... | 256  |
| 6.4.3                            | Relevansi Konsepsi <i>Qana'ah</i> Dengan Prinsip Melakukan yang Baik<br>( <i>the principle of beneficence</i> ).....                                   | 257  |
| 6.4.4                            | Relevansi Konsepsi <i>Qana'ah</i> Dengan Prinsip Keadilan<br>( <i>the principle of justice</i> ).....                                                  | 258  |
| 6.4.5                            | Relevansi Konsepsi <i>Qana'ah</i> Dengan Prinsip Otonomi<br>( <i>the principle of autonomy</i> ) .....                                                 | 259  |
| 6.5                              | Postur Pemikiran Etika Hamka Sebagai Suatu Etika Normatif Islami ...                                                                                   | 260  |
| 6.6                              | Posisi <i>Qana'ah</i> Sebagai Etika Normatif Islami .....                                                                                              | 262  |
| 6.7                              | Sumbangan Pemikiran Hamka tentang <i>Qana'ah</i> dalam<br>Etika Normatif Islami.....                                                                   | 265  |
| 6.7.1                            | Sumbangan Konsepsi <i>Qana'ah</i> Pada Dimensi Akhlak .....                                                                                            | 266  |
| 6.7.2                            | Sumbangan Konsepsi <i>Qana'ah</i> Pada Dimensi Amal .....                                                                                              | 266  |
| 6.7.3                            | Sumbangan Konsepsi <i>Qana'ah</i> Pada Dimensi Keadilan .....                                                                                          | 267  |
| 6.8                              | Kesimpulan Bab VI.....                                                                                                                                 | 269  |
| Bab VII                          | Penutup .....                                                                                                                                          | 270  |
| 7.1                              | Rangkuman Umum .....                                                                                                                                   | 270  |
| 7.2                              | Tinjauan Kritis terkait Konsepsi <i>Qana'ah</i> Hamka dan<br>Tawarannya Sebagai Pengembangan Etika Normatif Islami .....                               | 274  |
| 7.2.1                            | Tinjauan kritis terkait Sumber Kajian .....                                                                                                            | 275  |
| 7.2.2                            | Tinjauan kritis terkait Karakteristik Kajian .....                                                                                                     | 275  |
| 7.3                              | Kesimpulan Bab VII.....                                                                                                                                | 277  |
| 7.4                              | Alur Penelitian Lebih Lanjut.....                                                                                                                      | 282  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....             |                                                                                                                                                        | 291  |
| DAFTAR GAMBAR DAN ILUSTRASI..... |                                                                                                                                                        | xii  |
| DAFTAR TABEL .....               |                                                                                                                                                        | xiii |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| DAFTAR SINGKATAN.....      | xiv |
| SENARAI KATA/ ISTILAH..... | xvi |
| DAFTAR PUSTAKA .....       | 283 |



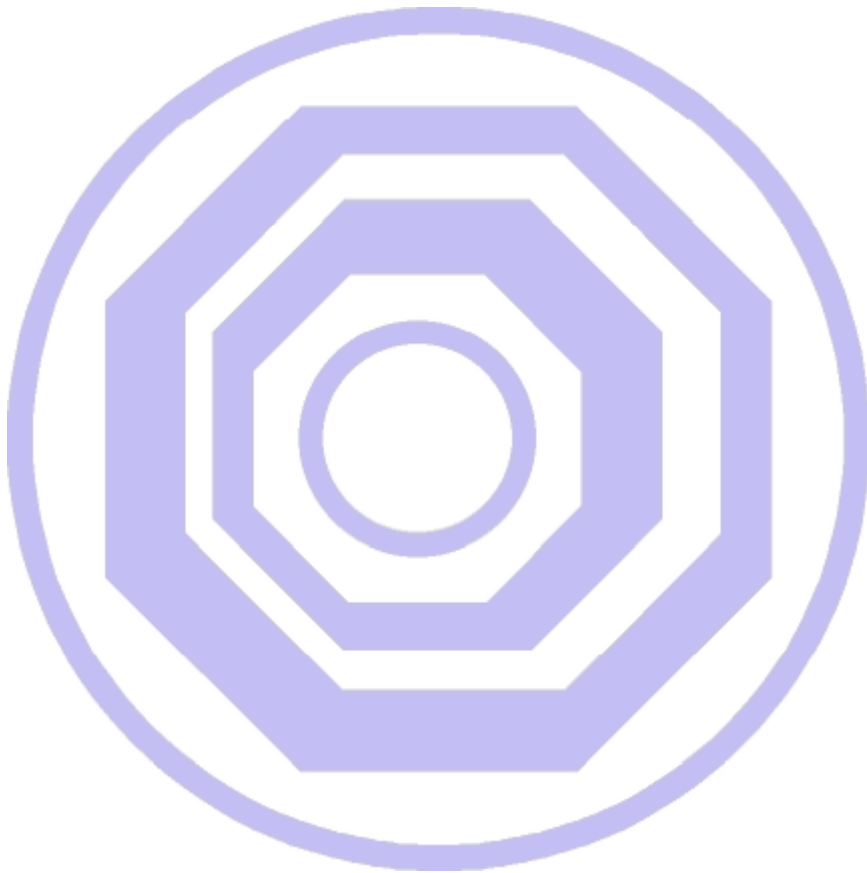
## DAFTAR GAMBAR DAN ILUSTRASI

|            |                                                                                     |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gambar 4.1 | Konstruksi Bahagia Seturut Pemikiran Hamka .....                                    | 146 |
| Gambar 4.2 | Struktur <i>Qana'ah</i> Sebagai Prakondisi Bahagia<br>Seturut Pemikiran Hamka ..... | 173 |
| Gambar 6.1 | Struktur ajaran Islam Menurut Hamka .....                                           | 261 |
| Gambar 6.2 | Posisi <i>Qana'ah</i> Dalam Kajian Etika Islam .....                                | 263 |



## DAFTAR TABEL

|           |                                                                     |     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1.1 | Perbandingan Etika Islam Berdasarkan Klasifikasi Majid Fakhry ..... | 123 |
| Tabel 4.1 | Contoh Hawa yang Terpuji dan Hawa yang Tercela menurut Hamka ...    | 164 |



## DAFTAR SINGKATAN

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bdk.    | : Bandingkan. Digunakan untuk menjelaskan bahwa kata atau istilah tersebut digunakan juga untuk menjelaskan hal lainnya.                                                                                                                                                                          |
| Dkk.    | : Dan kawan-kawan. Digunakan pada penulisan referensi dimana nama Penulis berjumlah lebih dari dua orang.                                                                                                                                                                                         |
| Dll.    | : Dan lain-lain. Digunakan untuk menjelaskan terdapat banyak juga pada hal lainnya.                                                                                                                                                                                                               |
| Dsb.    | : Dan sebagainya. Digunakan untuk menjelaskan terdapat banyak hal lain yang seperti itu.                                                                                                                                                                                                          |
| Ed.     | : Editor. Digunakan untuk menjelaskan bahwa nama yang bersangkutan merupakan editor dari buku tersebut.                                                                                                                                                                                           |
| FOMO    | : Akronim dari <i>Fear of Missing Out</i> , suatu sikap ikut-ikutan karena merasa khawatir ketinggalan informasi, ketinggalan tren, ketinggalan momen penting, atau merasa tidak bisa masuk lingkaran pergaulan jika tidak melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan lingkaran pergaulan tersebut. |
| Hamka   | : Akronim dari nama Haji Abdul Malik Karim Amrullah. Nama Hamka lebih dikenal oleh masyarakat karena mudah di ingat dan dilafalkan.                                                                                                                                                               |
| Hlm.    | : Halaman.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| IAIN    | : Institut Agama Islam Negeri.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| I-NAMHS | : Indonesia National Adolescent Mental Health Survei. Survei Kesehatan Mental Remaja Indonesia.                                                                                                                                                                                                   |
| KBBI    | : Kamus Besar Bahasa Indonesia.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| MUI     | : Majelis Ulama Indonesia.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pen.    | : Penulis. Digunakan untuk menunjukkan bahwa keterangan atau terjemahan tersebut adalah tambahan langsung dari Penulis.                                                                                                                                                                           |
| PTAIN   | : Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| QS.     | : Qur'an Surah. Untuk menunjukkan nama surah di dalam Al-Qur'an.                                                                                                                                                                                                                                  |
| SAW     | : <i>Sallallahu Alaihi Wasallam</i> . Artinya adalah Semoga Allah Swt melimpahkan <i>shalawat</i> dan <i>salam</i> kepadanya (Rasulullah Muhammad Saw).                                                                                                                                           |
| SWT     | : <i>Subhanahu Wa Ta'ala</i> . Artinya adalah Maha Suci dan Maha Tinggi. Digunakan untuk mendampingi penyebutan Nama Allah, yang secara lengkap berarti Allah yang Maha Suci dan Maha Tinggi.                                                                                                     |



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TBC    | : <i>Taklid, Bid'ah, dan Churafat</i> . Singkatan ini populer di kalangan kelompok pemurnian Islam, digunakan untuk menyebut tiga jenis penyakit yaitu sikap manut tanpa mengetahui dasar dan alasannya ( <i>taklid</i> ), sikap menambahkan sesuatu (terutama dalam hal <i>aqidah</i> /keyakinan dan <i>ibadah</i> /ritual) yang tidak ada perintah dan contohnya dalam Al-Qur'an maupun As-Sunnah ( <i>bid'ah</i> ), dan sikap takhayul ( <i>Khurafat</i> ) yang dianggap “mengotori” kemurnian ajaran Islam. |
| Terj.  | : Terjemahan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| UHAMKA | : Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| UIJ    | : Universitas Islam Jakarta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| UISU   | : Universitas Islam Sumatera Utara.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| UMI    | : Universitas Muslim Indonesia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| YOLO   | : Akronim dari <i>You Only Live Once</i> ; dipahami sebagai perilaku seseorang yang memaksakan dirinya untuk mengalami dan menikmati sesuatu karena menganggap bahwa hidup hanya sekali.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## SENARAI KATA/ ISTILAH

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adil                              | : Sikap lurus seseorang karena mampu secara proporsional menakar sesuatu sesuai ukurannya dan menempatkan sesuatu sesuai pada tempatnya.                                                                                                       |
| Akal                              | : Pengetahuan akan perkara yang mesti diketahui, yang bertugas membedakan yang baik dan buruk, yang oleh Hamka dibagi menjadi tiga ranah, yaitu: pikiran ( <i>al-fikr</i> ), kemauan ( <i>al-iradah</i> ), dan perasaan ( <i>al-wijdaan</i> ). |
| Akhlak                            | : Sifat dalam jiwa, merupakan produk dari pertimbangan akal dan nilai-nilai luhur, secara praksis mewujudkan dalam tindakan dan keputusan moral.                                                                                               |
| <i>Aponia</i>                     | : Keadaan tanpa rasa sakit, yang bersama dengan <i>ataraxia</i> menjadi dasar dari kebahagiaan sejati.                                                                                                                                         |
| <i>Areté</i>                      | : Berarti kebajikan; suatu keutamaan moral yang dipahami sebagai perilaku baik, keberanian, kemurah-hatian, keadilan, dan sifat-sifat luhur lainnya.                                                                                           |
| Asketik                           | : Suatu laku hidup menghindari urusan dunia dan menjalani kehidupan yang <i>faqir</i> /serba terbatas.                                                                                                                                         |
| <i>Ataraxia</i>                   | : Dimengerti sebagai suatu ketenangan, suatu kondisi yang dialami seseorang ketika menjalani kehidupan yang sederhana dan bijaksana.                                                                                                           |
| 'Azam                             | : Keteguhan atau kebulatan tekad untuk melakukan sesuatu.                                                                                                                                                                                      |
| Bahagia Batin                     | : Suatu kondisi ketika hati mampu menerima dengan tenang segala pengalaman hidup, memisahkan harapan dengan angan-angan, serta merasa cukup dengan apa yang ada.                                                                               |
| <i>Bid'ah</i>                     | : Perbuatan atau cara yang tidak pernah dikatakan atau dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad Saw, namun dilakukan seolah-olah sesuatu yang dicontohkan dan atau dianjurkan oleh Beliau Saw.                                                     |
| Buya                              | : Panggilan yang berasal dari kata <i>abi</i> atau <i>abuya</i> yang dalam bahasa Arab berarti Ayah.                                                                                                                                           |
| Dualitas/ Dualisme                | : Pemahaman tentang adanya makna rangkap pada suatu entitas, masing-masing berbeda namun saling berhubungan.                                                                                                                                   |
| Etika Keutamaan ( <i>Virtue</i> ) | : Suatu disposisi batin yang bersifat tetap sebagai akibat dari latihan dan kebiasaan untuk berbuat baik. Etika <i>virtue</i> menitikberatkan pada kualitas watak seseorang dan usahanya meneladani nilai-nilai dari tokoh moral ideal.        |
| Etika Normatif                    | : Produk akal budi dalam merumuskan prinsip-prinsip yang dapat menjadi acuan bagi seseorang dalam memilih,                                                                                                                                     |

memutuskan, dan bertindak; contohnya menentukan apa itu baik dan bagaimana suatu keputusan itu bernilai baik sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara moral.

*Eudaimonia* : Istilah yang dikemukakan oleh Aristoteles, suatu keadaan bahagia karena tercapainya kehidupan yang baik dan bermakna.

*Fides quaerens intellectum* : Secara bahasa berarti iman mencari pengertian. Maksudnya adalah keimanan (keyakinan) seseorang dapat dikonfirmasi oleh proses-proses yang dilakukan oleh akal budi; misalnya proses berpikir dan memikirkan kejadian-kejadian di alam semesta dapat mengkonfirmasi keyakinan seseorang tentang adanya Tuhan sebagai sebab pertama.

Hawa : Bersifat menghembus seperti angin atau gelora di dalam batin manusia.

Hawa Nafsu : Dorongan atau keinginan yang muncul dari dalam diri manusia, bersifat naluriah, cenderung memenuhi kebutuhan dasar seperti makan, minum, berhubungan seks, dan atau naluri bertahan hidup. Dorongan hawa nafsu seringkali muncul tiba-tiba (impulsif) dan mendesak (kompulsif). Dorongan ini dapat dideteksi lewat hadirnya perasaan gelisah saat mengingini/ menghendaki sesuatu.

Hedonisme : Pandangan yang menyatakan bahwa sesuatu dapat dikatakan baik apabila berujung pada kesenangan, dikatakan buruk apabila berujung pada penderitaan.

Hikmat/ Hikmah : Ilmu yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan dan sangat berpengaruh pada diri seseorang.

*Homo Socius* : Manusia sebagai makhluk sosial.

*Ijtihad* : Usaha sungguh-sungguh untuk menemukan cara atau memecahkan suatu masalah.

Ikhtiar : Usaha manusia yang melambangkan kebebasannya untuk bertindak, kesadarannya untuk memilih, dan kekuatannya menjalani kehidupan.

*Influencer* : Secara bahasa berarti pemengaruh, yaitu seseorang yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi orang lain secara luas. Seorang *influencer* biasanya memengaruhi orang lain dari dan melalui media sosial.

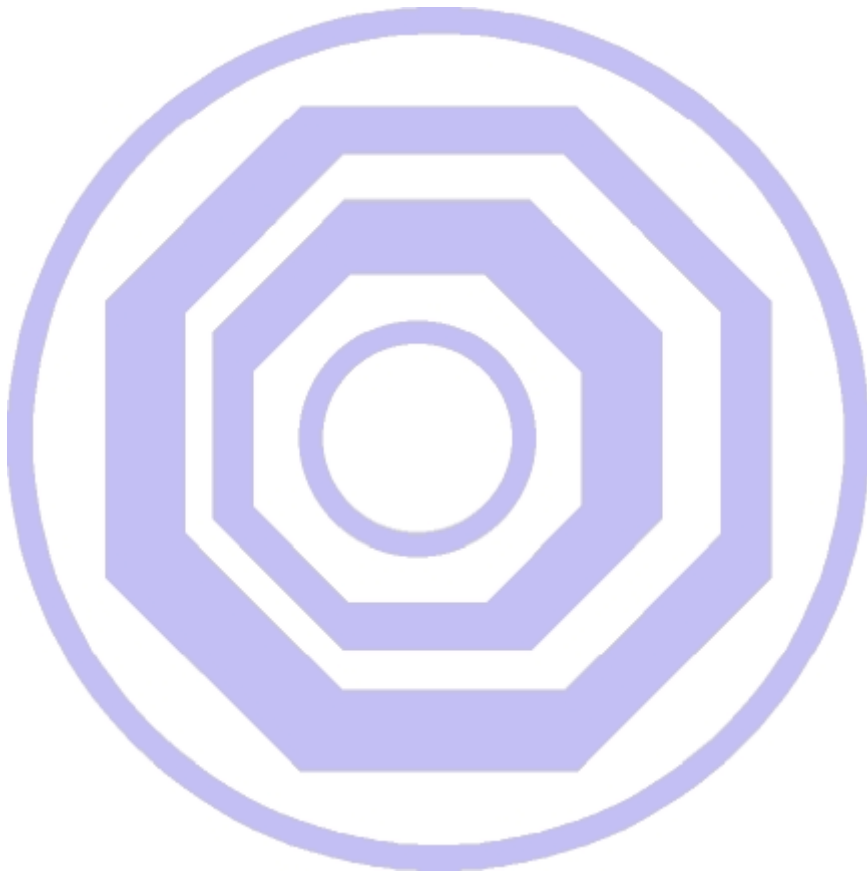
*Iradah* : Dorongan batin yang menggerakkan kemauan seseorang, menjadi landasan bagi upaya seseorang dalam mengusahakan kebahagiaan, keselamatan, dan kemuliaan.

*I'tidal* : Secara bahasa berarti tegak/seimbang. Prinsip *i'tidal* dipahami sebagai upaya menjaga keseimbangan diri, termasuk meregulasi hawa nafsu dan mengusahakan kemauan (*iradah*) untuk menghadirkan ketenangan batin.

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>I'tikad</i>              | : Secara bahasa dapat dipahami sebagai tekad, yaitu kemantapan hati karena telah terikat kuat pada suatu pemahaman atau pendirian.                                                                                                                                                                                                                             |
| Jabariyah                   | : Salah satu madzhab teologis dalam komunitas Islam yang berprinsip bahwa manusia tidak mempunyai kemerdekaan dalam kehendak dan perbuatannya karena segala sesuatunya sudah ditentukan/ ditakdirkan oleh Tuhan.                                                                                                                                               |
| <i>Khurafat</i>             | : Dongeng atau ajaran yang tidak masuk akal dan bersifat takhayul.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Krisis                      | : Ketegangan yang inheren dalam pengalaman hidup manusia. Krisis muncul ketika eksistensi manusia yang meniscayakan kebebasan bertabrakan dengan realitas fatal (seperti kelahiran, kematian, keterbatasan mutlak, dan lain sebagainya).                                                                                                                       |
| <i>Maqashid asy-Syariah</i> | : Tujuan-tujuan yang disasar oleh syariat (hukum Allah Swt) untuk menjaga kemaslahatan manusia dan semesta.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <i>Maslahat Dharuriyyat</i> | : Kebaikan dasar yang mesti ada dan dijaga demi terwujudnya kemaslahatan agama dan dunia. Apabila hal ini tidak ada dan dijaga, terdapat potensi negatif dalam kehidupan. <i>Maslahat dharuriyyat</i> diantaranya adalah: agama ( <i>al-dīn</i> ), jiwa ( <i>al-nafs</i> ), keturunan ( <i>an-nasl</i> ), harta ( <i>al-mal</i> ), dan akal ( <i>al-aql</i> ). |
| <i>Mujahadah</i>            | : Usaha/perjuangan yang diupayakan oleh manusia. Dalam penelitian ini, <i>mujahadah</i> dibagi dua, yaitu <i>mujahadah</i> terhadap hawa nafsu dengan cara mengendalikan keinginan, dan <i>mujahadah</i> terhadap <i>iradah</i> dengan mengusahakan sungguh-sungguh sepanjang takdir Tuhan.                                                                    |
| <i>Nafsul Ammaarah</i>      | : Jiwa instingtif, hanya mengikuti naluri belaka. <i>Nafsul ammaarah</i> dominan mengikuti syahwat dan hawa nafsu.                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Nafsul Lawwamah</i>      | : Jiwa yang diliputi oleh rasa menyesal, suatu perasaan yang muncul karena seseorang memperturutkan dirinya berdasarkan dorongan <i>nafsul ammaarah</i> .                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Nafsul Muthmainnah</i>   | : Secara bahasa berarti jiwa yang tenang. Jiwa yang tenang dipahami sebagai jiwa yang tenteram. Ketenteraman muncul dalam bentuk kelapangan hati (karena bersikap etis) dan kepuasan diri (karena telah bermujahadah pada hal yang layak diusahakan).                                                                                                          |
| Kontingensi                 | : Suatu keadaan tidak pasti dan di luar jangkauan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pengalaman Kontingen        | : Dipahami sebagai takdir Tuhan yang mentak namun mutlak.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Phronesis</i>            | : Kemampuan seseorang untuk membuat keputusan bijaksana berkaitan dengan kehidupannya.                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                        |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qadariyah              | : Salah satu madzhab teologis dalam komunitas Islam yang berprinsip bahwa manusia memiliki kemerdekaan atas kehendak dan perbuatannya ( <i>free will and free act</i> ).                                                    |
| <i>Qana'ah</i>         | : Sikap merasa cukup; suatu sikap yang muncul dari sifat puas pada apa yang ada dan menekan sifat rakus/ serakah yang dipahami sebagai sumber ketidakbahagiaan seseorang.                                                   |
| <i>Qana'ah</i> Hati    | : Sikap merasa cukup yang berakar dari dalam batin; posisinya sebagai pendamping usaha, bukan penghalang atau penghilang usaha.                                                                                             |
| <i>Qana'ah</i> Ikhtiar | : Sikap pasif pada usaha karena melemahkan diri terhadap segala upaya. Sikap seperti ini sejatinya bukan <i>qana'ah</i> , melainkan kemalasan, kelemahan, dan keputusasaan.                                                 |
| Rela                   | : Sikap afirmasi (menerima) dengan lapang hati terhadap situasi atau keadaan tertentu sebagai bentuk keyakinan pada takdir Tuhan.                                                                                           |
| <i>Riyadah</i>         | : Latihan olah batin, proses latihan moral untuk meregulasi dan mengendalikan hawa nafsu.                                                                                                                                   |
| Sabar                  | : Sikap resiliensi (adaptif, teguh, dan tangguh) dalam menerima takdir Allah Swt; mencakup sikap tegar dan tabah menjalani kehidupan.                                                                                       |
| Siklus Hawa Nafsu      | : Sebuah siklus tidak berkesudahan dari ambisi untuk mengejar satu keinginan ke keinginan lainnya; hanya berhenti jika seseorang itu mati.                                                                                  |
| <i>Tajdid</i>          | : Secara bahasa berarti pembaharuan; sebuah konsep untuk memahami dan memaknai ajaran-ajaran Islam sesuai konteks zaman.                                                                                                    |
| <i>Taklid</i>          | : Keyakinan atau kepercayaan kepada suatu paham atau pendapat tanpa mengetahui dasar dan landasannya; sering dipahami juga sebagai sikap penurut buta dan tidak kritis.                                                     |
| <i>Tarekat</i>         | : Secara bahasa berarti jalan; dalam tasawuf dimengerti sebagai jalan menuju kebenaran, berisi cara atau aturan-aturan tertentu dalam menjalani kehidupan. Tarekat juga dipahami sebagai persekutuan para pengamal tasawuf. |
| <i>Tawakal</i>         | : Suatu sikap menyerahkan akhir dari segala urusan dan usaha pada ketetapan Allah Swt. Sikap tawakal mensyaratkan dilakukannya usaha, berkebalikan dengan makna pasrah.                                                     |
| <i>Thuma'ninah</i>     | : Secara bahasa berarti tenang. Dalam penelitian ini, istilah <i>thuma'ninah</i> dipahami sebagai ketenangan batin yang dalam dan damai.                                                                                    |
| Tipu Daya Dunia        | : Segala hal dan urusan keduniaan yang bersifat semu dan sementara.                                                                                                                                                         |

- Waham* : Sifat menyangsikan, ragu-ragu, curiga (berprasangka), dan tidak percaya diri sehingga melemahkan tekad.
- Zuhud* : Secara bahasa dapat diartikan sebagai sikap meninggalkan urusan-urusan keduniaan. Dalam penelitian ini *zuhud* dipahami sebagai tindakan aktif untuk menolak dan berpaling dari sesuatu yang dipahaminya sebagai hal yang tidak disukai Allah Swt.





# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*“Bis vincit qui se vincit in victoria”*

Dia yang dapat menaklukkan dirinya saat menang akan memperoleh kemenangan dua kali.

– Publilius Syrus –

Pada masa modern seperti saat ini, teknologi informasi dan komunikasi berkembang sangat pesat sehingga menghubungkan manusia siapapun, kapanpun, dan dimanapun. Hubungan-hubungan tersebut bukan hanya interaktif, namun juga penuh rekayasa. Hubungan interaktif adalah jenis hubungan konvensional yang telah manusia lakukan sejak menyadari dirinya sebagai *homo socius* (makhluk sosial). Hubungan interaktif merujuk pada suatu interaksi yang bersifat timbal balik di mana seluruh pihak yang berinteraksi dapat saling mempengaruhi, merespons, dan membentuk pemahaman satu sama lain melalui proses komunikasi maupun tindakan kolektif. Hubungan interaktif ini bersifat resiprokal dan dinamis, setiap pihak yang berinteraksi terlibat aktif saling membentuk persepsi, perilaku, sikap, keputusan, maupun tindakan. Sementara hubungan yang direkayasa adalah suatu hubungan yang mengacu pada interaksi yang sengaja dibentuk atau dimanipulasi untuk mencapai tujuan tertentu. Platform media sosial memungkinkan seseorang atau suatu institusi mengatur bagaimana mereka dilihat, dipersepsikan, dan pahami oleh orang lain. Pengaturan yang seperti ini berusaha untuk mengelola citra diri sehingga dapat menarik dan mempengaruhi orang lain.<sup>1</sup> Tujuan utamanya adalah membangun citra diri dan menciptakan relasi yang kuat antara si pencitra dengan yang mencitra melalui apa yang dicitrakan.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi sebagaimana disebutkan di atas menghadapkan manusia pada fenomena banjir informasi dan kompleksitas relasi sosial. Hal itu terjadi karena ruang interaksi antar manusia melebar dari yang semula hanya fisik

---

<sup>1</sup> Dalam pergaulan di media sosial, seseorang yang seperti ini dikenal sebagai *influencer*. *Influencer* adalah suatu istilah yang populer di era modern, menunjuk pada seseorang yang memiliki kemampuan mempengaruhi orang lain, seringkali berkaitan dengan promosi dan atau konsumsi tertentu lewat media sosial. Kamus Merriam-Webster *online* dengan kata kunci “*Influencer*”. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/influencer> (diakses 11 Januari 2025).

meluas pada yang virtual, dari yang semula purposif (terarah) meluas pada yang non-linear (tidak pasti arah), dari yang temporer (terbatas waktu) meluas pada yang intensif (terus menerus). Dunia yang seperti ini memanipulasi kehendak seseorang untuk selalu terhubung dan tercitra, apalagi kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang mengintegrasikan seluruh perangkat cerdas dengan keseharian manusia secara intim; memudahkan manusia untuk mengakses informasi dimanapun dan kapanpun. Dampak situasi dan kondisi yang seperti ini memunculkan gejala yang dikenal dengan istilah FOMO (*Fear of Missing Out*) dan YOLO (*You Only Live Once*). Kedua istilah tersebut menggambarkan situasi dan kondisi mental seseorang yang terdorong oleh semacam manipulasi dan ekspektasi yang mempengaruhi situasi kejiwaannya.

Istilah FOMO dimengerti sebagai suatu perasaan khawatir akan ketinggalan informasi, ketinggalan tren, ketinggalan momen penting, dan atau merasa ditinggal teman. Alabri menyebutnya sebagai kondisi kecemasan yang dialami seseorang akibat tidak dapat mengikuti pengalaman orang lain yang menyenangkan, yang dilihatnya lewat sosial media sehingga memicu tekanan mental dan emosional pada seseorang tersebut.<sup>2</sup> Kondisi FOMO pada seseorang mencerminkan kegelisahan eksistensial yang muncul dari tekanan sosial untuk selalu hadir dalam tiap momen yang selalu saja dianggap penting dan dia harus hadir di situ. Saat dalam kondisi FOMO, seseorang mengkonstruksi dirinya sebagai subjek yang tidak ingin ketinggalan apapun sehingga berupaya untuk melakukan apapun.<sup>3</sup> Jika tidak mengikuti pengalaman tersebut, seseorang merasa soliter dan tertinggal dari lingkungan sosialnya. Karena pengalaman sosial yang menyenangkan sering diisbatkan pada konsumsi, properti, dan validasi dari orang lain; seseorang yang mengalami FOMO akan mengusahakan keinginannya secara impulsif pada hal yang di-FOMO-kan itu. Keadaan inilah yang ditengarai memicu kegelisahan, menguntit (*stalking*) media sosial orang lain, terjerat utang, dan atau potensi masalah lainnya yang cukup merepotkan hidup seseorang.

---

<sup>2</sup> Amna Alabri, 2022. "Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion", *Hindawi Human Behavior and Emerging Technologies* Volume 2022, Article ID 4824256: 2. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2022/4824256> (diakses 11 Januari 2025).

<sup>3</sup> Patrick J McGinnis, *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu banyak Pilihan*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 5.



Jika FOMO menciptakan perasaan bahwa hidup yang tidak mengikuti zaman adalah hidup yang tidak berarti, terdapat pula keinginan seseorang (bahkan dalam kasus tertentu bentuknya adalah nekat) untuk mengejar sesuatu karena berpandangan bahwa karena hidup hanya sekali, rugi jika tidak pernah mencoba, merasakan, mengalami, dan atau memiliki apa yang diinginkan/diidamkannya. Fenomena seperti ini populer dengan istilah YOLO (*You Only Live Once*). YOLO dipahami sebagai perilaku seseorang yang memaksakan dirinya untuk mengalami dan menikmati sesuatu karena menganggap hidup ini hanya sekali.<sup>4</sup> Pada prakteknya, YOLO seringkali melakukan pembenaran terhadap sikap hidup hasrati berupa kesenangan sesaat tanpa menghiraukan dampak serta akibatnya. Hal ini menciptakan ketegangan pada batin seseorang, seperti paradoks meminum air laut yang makin di teguk makin haus.

Fenomena seperti FOMO dan YOLO menunjukkan bahwa saat ini manusia modern menghadapi situasi yang dilematis. Di satu sisi, kemajuan dan capaian modernisme sangat membantu manusia memenuhi kebutuhan hidupnya, namun di sisi lain kemajuan tersebut juga menghadapkan manusia pada kegelisahan yang intens. Fenomena FOMO dan YOLO mengundang pertanyaan: “Apakah ini tujuan hidup manusia? Apakah yang demikian dipahami sebagai hidup yang semestinya agar bahagia?”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut muncul saat manusia merefleksikan dirinya. Kehidupan manusia tidak lepas dari pikiran, perasaan, dan pemaknaan yang muncul seiring waktu dan pengalaman hidupnya. Pada proses-proses yang seperti itu, pikiran manusia merefleksikan kehidupan dalam konsep-konsep tertentu, seperti misalnya konsep suka dan duka, konsep lapang dan sempit, atau konsep bahagia dan derita. Jika dicermati, di balik konsep-konsep tersebut terdapat dinamika dan kompleksitas kesadaran manusia: apakah konsep-konsep itu hanyalah reaksi pikiran manusia terhadap situasi di luar dirinya, atau adakah faktor dalam diri manusia yang dominan membentuk konsep-konsep tersebut?

Sepertinya konsep-konsep seputar suka dan duka bukan merupakan dua hal yang terpisah, melainkan suatu dialektika yang saling terkait dan saling mempengaruhi satu

---

<sup>4</sup> Noor Azillah dkk., *Generasi FOMO dan YOLO*. (Bulletin Academy of Language Studies, Universiti Teknologi MARA Negeri Sembilan Branch, Rembau Campus: Malaysia), 32.

sama lain. Setiap orang mendefinisikan suka dan duka dalam makna dan konteks yang seringkali subjektif. Subjektivitas ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti persepsi, logika, emosi, dan sensasi. Meski demikian, terdapat suatu pandangan umum bahwa konsep suka dipahami sebagai terpenuhinya keperluan atau harapan yang sesuai dengan keinginan seseorang; sedangkan duka dipahami sebaliknya, yaitu respon terhadap pengalaman yang bertentangan dengan keinginan dan harapan seseorang tersebut. Namun, pandangan umum seperti ini cenderung terlalu sederhana dan tidak merepresentasikan keutuhan kondisi manusia. Misalnya, apa yang sebenarnya terjadi dalam pikiran dan jiwa seseorang ketika mereka sedang mengalami suatu peristiwa objektif? Mungkinkah peristiwa itu bermakna ironi? Nampak suka namun hatinya duka; atau sebaliknya nampak duka namun hatinya suka? Pertanyaan demikian menjadi penting ketika seseorang mulai mempertanyakan sifat dasar dirinya. Apakah suka dan duka merupakan respon instingtif seseorang terhadap dunia luar, ataukah keduanya merupakan konstruksi dari dalam jiwa orang tersebut. Jika hal demikian dapat lebih dimengerti, maka seseorang tersebut dapat memahami perih dan faktor apa saja yang dapat meregulasi dan mengendalikan perasaan suka dan duka pada dirinya.

Dari pertanyaan terkait mengapa dalam pikiran manusia terdapat konsep tentang suka dan duka juga memicu pertanyaan lanjutan: “mengapa buah pikiran seseorang selalu saja berisi pilihan-pilihan?” Seolah-olah ketika manusia memikirkan sesuatu, tiba-tiba saja muncul dua perspektif dari apa yang dipikirkan oleh orang tersebut. Buah dari pikiran seperti ini mengharuskan seseorang berpikir lebih lanjut untuk memutuskan mana yang akan dia pilih. Karakteristik pikiran manusia yang tidak sepenuhnya tunggal memunculkan semacam dualitas pada diri manusia.<sup>5</sup> Pernyataan terkait dualitas dapat dipahami sebagai adanya dua entitas yang berbeda satu sama lain, namun saling berhubungan atau mungkin saling memengaruhi satu dengan lainnya. Entitas-entitas tersebut dapat saja saling mendukung satu dengan lainnya (bersifat fungsional); atau

---

<sup>5</sup> Istilah dualitas yang digunakan dalam tulisan ini dipahami sebagai adanya pemaknaan rangkap terhadap suatu entitas. Konsep dualitas atau dalam kajian filsafat sering disebut dengan istilah dualisme telah memicu perdebatan panjang dan melibatkan gagasan dari banyak filsuf. Misalnya dalam buku “*Dualism the original sin of cognitivism*”, William R. Uttal membahas berbagai bentuk dualisme filosofis yang menguraikan bagaimana perdebatan antara dualisme dan monisme sudah ada sejak zaman Yunani Kuno, seperti dalam pandangan Anaxagoras dan Plato. Filosofi mereka menyoroti eksistensi terpisah antara dunia fisik dan mental, yang terus berkembang dalam pemikiran filsafat modern. Lihat William R Uttal. *Dualism: the Original Sin of Cognitivism* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc, 2004), 200-202.

sebaliknya saling bertentangan satu dengan lainnya (bersifat dialektis-konflikual). Contoh lugas untuk memahami entitas yang fungsional dengan yang dialektis-konflikual itu misalnya memahami manusia sebagai makhluk biologis sekaligus spiritual, makhluk logis sekaligus emosional, makhluk individual sekaligus sosial, makhluk imajinatif sekaligus produktif; dan lain sebagainya. Dualitas tersebut tidak sekadar fakta antropologis, melainkan juga penanda dasar dari kondisi ontologis manusia. Melalui sudut pandang dualitas, manusia dipahami terdiri dari potensi jiwa dan raga yang keduanya memengaruhi cara berpikir dan bertindak manusia. Jiwa, sebagai wadah pikiran dan perasaan, memberi manusia ruang intim untuk merenung dan merefleksikan hidupnya. Sementara raga, yang dibatasi oleh ruang dan waktu, menyadarkannya pada realitas faktual yang konkret. Pembahasan tentang dualitas cukup relevan dikaitkan dengan pembahasan tentang permenungan eksistensi manusia. Manusia dapat berpikir, merasakan, dan memahami dunia di sekitarnya. Manusia tidak hanya makan, tumbuh, dan bereproduksi; manusia juga mencari makna di balik setiap kehidupannya, berusaha memahami hakekat dari tujuan hidupnya.

Manusia mampu untuk mengingat, menalar, mempertimbangkan, merefleksikan, memutuskan, dan menciptakan hal-hal yang tidak semata-mata demi tujuan bertahan hidup, melainkan juga tentang bagaimana dia menjalani dan mengembangkan hidup secara berkualitas. Melampaui urusan fisiologis, manusia selalu saja merefleksikan makna dan tujuan yang membuat hidupnya jadi bernilai. Manusia juga butuh berinteraksi dengan manusia lainnya. Interaksi sosial menyebabkan manusia saling belajar, bertumbuh, dan berkembang bersama. Manusia membuat pengakuan, menjalin cinta dan persahabatan, serta menerima dan membangun ikatan dengan manusia lain, baik di dalam kelompok maupun di luar kelompok. Meski manusia melakukan interaksi dengan manusia lain, dia juga tidak ingin melepaskan entitas dirinya yang bersifat individualistik. Dalam sudut pandang yang seperti ini, manusia tidak selalu membutuhkan orang lain dalam tiap aspek kehidupannya. Pada beberapa hal manusia berusaha untuk hidup mandiri dan cenderung ingin mempersonalisasi hidupnya. Kehadiran ruang sosial dimaknai sebatas menambah wawasan dan memperluas pergaulan demi mengenal kekhasan masing-masing orang, tidak lebih.

Mencermati penjelasan di atas, nampak bahwa manusia dapat menyadari kebebasannya. Kebebasan manusia tidak hanya terpantul dalam motif tindakan dan

pilihan praktisnya sehari-hari, namun juga dalam memaknai nilai-nilai yang terpikirkan maupun yang dialami sepanjang hidupnya. Kebebasan manusia memungkinkannya mengkreasi hidup sesuai dengan apa yang dia inginkan. Hal ini menunjukkan bahwa manusia merupakan arsitek eksistensial pada dirinya, bagi dirinya, dan citra dirinya.

Kebebasan manusia meniscayakan suatu tanggung jawab, karena setiap tindakan yang diambilnya mencerminkan siapa dia di hadapan dunia dan siapa dia bagi dirinya sendiri. Ketika seseorang berdiri di atas kebebasannya untuk memilih dan bertindak, maka dia juga harus siap dengan segala konsekuensi dan risiko dari pilihan dan tindakannya tersebut. Setiap tindakan yang dipilih oleh seseorang akan mencerminkan eksistensi dirinya, yang di sisi lain kongruen dengan bagaimana dia mempertanggungjawabkan pilihan dan tindakannya. Manusia tidak dapat mengelak dari tanggungjawabnya, dan tepat pada posisi ini krisis pertama dari kebebasan dan tanggungjawab manusia mencuat: mengapa harus bertanggungjawab? Bukankah tanggungjawab hanya membatasi kebebasan seseorang?

Kebebasan yang sering disambut dengan sukacita, pada kenyataannya juga menghadirkan tantangan besar. Kebebasan menyadarkan manusia bahwa dirinya berhadapan dengan ketidakpastian dan ketidaksempurnaan hidup, yang anehnya justru manusia mengidealkan sebaliknya (kepastian dan kesempurnaan). Misalnya, seseorang yang memilih untuk mengejar karier yang diimpikan seringkali mendapati dirinya terjebak dalam rutinitas yang melelahkan dan mengorbankan waktu dan kesempatan untuk pribadinya. Atau seseorang yang memilih untuk menjalani laku hidup tertentu namun harus berhadapan dengan penentangan dari orang-orang terdekatnya. Hal-hal demikian memerlukan suatu tanggungjawab personal supaya seseorang tersebut dapat memiliki keteguhan hati dan kebijaksanaan saat menapaki eksistensinya.

Ketika seseorang menyadari kebebasannya, dirinya menjadi lebih peka terhadap aspek-aspek kehidupan yang lebih halus, tidak terkecuali perasaan seperti kesendirian, kekecewaan, atau bahkan kegagalan. Kebebasan menggantang cita-cita dan harapan yang membentuk citra masa depan yang cerah, namun kebebasan juga membuat seseorang lebih peka terhadap kontradiksi-kontradiksi dalam kehidupan. Dunia dengan segala ketidakpastiannya seringkali tidak kongruen dengan kehendak seseorang. Hal demikian

memunculkan pertanyaan kritis, mengapa kehidupan ini serba tidak pasti, dan mengapa kehidupan ini dipenuhi oleh kementakan serta kontradiksi?

Kementakan dan kontradiksi adalah semacam tegangan antara apa yang diharapkan seseorang dengan pengalaman faktual yang dialaminya. Dalam posisi seperti ini, harapan dipahami sebagai kementakan Subjek. Ketika harapan dan pengalaman faktual mengalami kontradiksi, hal yang mungkin untuk dikendalikan adalah diri sang Subjek. Diskursus tentang kebebasan manusia saat ini berkembang ke arah relasinya dengan kosmos, dalam arti bahwa apapun yang dilakukan manusia, kecil atau besar selalu saja berdampak pada semesta yang melingkupinya. Pada situasi seperti ini, makna kebebasan melampaui wacana tentang apa yang bisa dan dapat dipilih oleh seseorang, melainkan juga tentang refleksi penuh kesadaran seseorang terhadap konsekuensi dari setiap pilihan yang diambilnya.

Menyikapi situasi kebebasan sebagaimana dipaparkan di atas, terbuka kemungkinan bahwa setidaknya manusia memiliki tiga corak pilihan bebas. Corak pertama adalah menempatkan kehidupan sebagai sesuatu yang apa adanya, menganggap bahwa kehidupan ini secara total sudah deterministik begitu saja sehingga yang dipahami sebagai kebebasan adalah kesadaran diri untuk menerima dan mengikuti ke-apa adanya-nya itu. Melalui anggapan yang demikian, hidup manusia dipahami sebagai upaya membiarkan diri hanyut dalam alur dan arus waktu; sedang tanggungjawabnya dipahami sebagai upaya mengikuti alur dan arus waktu sebagaimana adanya itu. Corak kedua adalah memosisikan kehidupan dunia sebagai arena yang kotor, cemar, yang bertentangan dengan kebebasan manusia yang suci (*fitrah*). Kehidupan dunia dengan segala pernak-perniknya dipahami sebagai noda terhadap kebebasan manusia tersebut. Oleh karena itu patut untuk dihindari (*eskapisme*) untuk menjamin kesucian diri manusia. Pada posisi ini, kebebasan dipahami sebagai upaya menuntun dan menempatkan diri supaya tetap eksklusif sementara tanggungjawab dipahami sebagai kecakapan tindakan dalam menghindari pernak-pernik dunia yang dianggap penuh noda itu. Corak ketiga adalah menempatkan kehidupan sebagai sesuatu yang paradoks-perenial. Istilah paradoks-perenial menunjuk pada kehidupan yang bersifat dualitas sepanjang masa. Pengalaman hidup dipahami sebagai gerak keseimbangan dan atau upaya menyeimbangkan diri di atas tegangan faktual yang paradoks. Kebebasan berperan sebagai penyeimbang (*balancing pole*), sementara kesadaran menjadi pusat gravitasinya. Melalui anggapan yang demikian, hidup



manusia di dunia dipahami sebagai dinamika kontingensi yang bebas; sementara tanggungjawab dipahami sebagai komitmen dan integritas terhadap kebebasannya itu.

Yang patut untuk dicermati dalam tiga corak pilihan bebas sebagaimana dipaparkan di atas adalah keniscayaannya untuk menghadirkan suatu arah dan tujuan hidup. Arah dan tujuan hidup akan memberi terang pada seseorang untuk melangkah dan menjalani kehidupan. Meski demikian, arah dan tujuan hidup ternyata membutuhkan prasyarat tertentu. Prasyarat tersebut adalah sejenis pedoman dan panduan yang menuntun seseorang saat menapaki arah dan tujuan hidupnya. Dalam pengertian seperti ini, pedoman dipahami sebagai prinsip-prinsip dasar yang menjadi acuan seseorang dalam menjalani kehidupan; sedangkan panduan dipahami sebagai petunjuk praktis bagi seseorang untuk bagaimana menjalankan kehidupan tersebut. Untuk pedoman kehidupan, manusia telah dan terus mengembangkan nilai-nilai luhur supaya dirinya selamat, mulia, dan bahagia. Nilai-nilai luhur biasanya diposisikan sebagai perasaan bersama yang dapat dihayati dan dimaknai secara universal. Konsep-konsep seperti kemanusiaan, kasih sayang, keadilan, dan kebahagiaan, merupakan contoh dari nilai-nilai yang universal tersebut. Nilai-nilai ini bersumber dari pengalaman kolektif, refleksi atas manis-pahitnya kehidupan, ataupun sebagai upaya menghadirkan kehidupan bersama yang lebih baik lagi.

Nilai-nilai luhur tidak berdampak signifikan jika hanya sebagai konsep-konsep abstrak. Agar lebih operasional dan relevan pada kehidupan manusia, nilai-nilai luhur perlu diturunkan dalam bentuk teknis-operasional agar bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di sinilah urgensi etika normatif bagi manusia. Etika normatif adalah produk akal budi dalam merumuskan prinsip-prinsip yang dapat menjadi acuan seseorang dalam memilih, memutuskan, dan bertindak. Manusia membutuhkan suatu etika normatif dalam rangka mewujudkan kehidupan yang bermartabat, yaitu suatu kehidupan yang selamat, mulia, dan bahagia.

Dalam kaitannya dengan mewujudkan suatu kehidupan yang bahagia, banyak kisah dan pengalaman yang menggambarkan betapa manusia selalu berusaha mencari, mengejar, dan menghadirkan bahagia. Manusia membayangkan bahagia sebagai tujuan akhir, sebuah destinasi yang harus dicapai setelah melewati berbagai proses dan pencapaian. Namun demikian, prospek menghadirkan kebahagiaan seringkali kali

diperkirakan melulu positivistik. Jika saya mendapatkan pekerjaan itu, maka saya akan bahagia. Jika saya menikah dengan si dia, maka saya akan bahagia. Jika saya kaya, maka saya akan bahagia. Perkiraan positivistik tersebut nampak naif karena mengasumsikan kebahagiaan sebagai suatu hal yang pasti diperoleh seperti apa yang dia pikirkan setelah memenuhi syarat-syarat tertentu, dan pasti akan tercapai sepanjang syarat “jika”-nya terpenuhi. Namun, realitas seringkali lebih kompleks. Karena sifatnya yang subjektif, cukup sulit menemukan definisi, deskripsi, dan kondisi yang utuh tentang bahagia. Hal ini terjadi karena: 1) Sulit menentukan satu definisi kunci tentang bahagia. 2) Saat dilakukan pendefinisian tentang bahagia, saat itu pula muncul ketidaklengkapan konsep tentang bahagia sehingga dianggap definisinya belum utuh. 3) Bahagia seringkali dipahami sebagai fenomena emosional yang hanya sementara, sehingga karakteristiknya demikian relatif dan cair.

Pada hakikatnya, manusia menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat direduksi hanya sebagai pencapaian materi semata, melainkan juga tentang relasi kualitas dalam diri (unsur intrinsik) dengan dunia di sekitarnya (unsur ekstrinsik). Bahkan dalam tradisi hedonisme yang digadang-gadang sebagai pemuja kenikmatan, makna bahagia dipahami sebagai kualitas hidup yang menyenangkan, terhindar dari penderitaan, dan pikiran yang tenang (*ataraxia*).<sup>6</sup>

Namun, kebanyakan manusia merasa kesulitan mengendalikan dirinya, atau lebih tepatnya banyak manusia yang kesulitan memutuskan apa hal terbaik yang harus dilakukannya sesuai pertimbangan akal budinya (disposisi moral). Manusia seringkali terjebak situasi kompulsif-impulsif sehingga larut dalam siklus hawa nafsunya. Siklus hawa nafsu dipahami sebagai sebuah putaran tidak berkesudahan dari ambisi mengejar suatu keinginan ke keinginan lain yang tidak pernah memuaskan dirinya. Seringkali, manusia menganggap bahwa situasi dan kondisi bahagia akan muncul saat dia mengalami

---

<sup>6</sup> Istilah *ataraxia* diulas oleh filsuf Yunani Klasik bernama Epikuros. Dalam buku Epikuros yang berjudul *Seni Bahagia (The Art of Happiness)*, disebutkan bahwa *ataraxia* adalah ketenangan pikiran karena bebas dari rasa takut dan cemas. Dalam teks terjemahan bahasa Inggris yang dikomentari oleh Strodach tertulis sebagai berikut: “*The purpose of all knowledge, metaphysical as well as scientific, is to achieve what Epicurus called ataraxia, freedom from irrational fears and anxieties of all sorts-in brief, peace of mind*”. Dikutip dalam buku: Epicurus. *The Art of Happiness. Translated with an Introduction and Commentary by George K. Strodach*, (London: Penguin Books, 2012), 26-27.



kepuasan paripurna dalam hidupnya. Masalahnya adalah kepuasan paripurna itu seringkali ditempatkan di sana (ambisi), bukan di sini (bersyukur). Jika kebahagiaan dipahami sebagai yang ambisional, maka yang didapatkan selalu saja ketidakpuasan, ketidaksempurnaan, dan pada akhirnya ke-tidakterima-an (*denial*) terhadap apa saja yang ada dan pernah dicapai atau diraihinya. Kondisi ini memunculkan tekanan pada psikis manusia yang muncul dalam bentuk tidak puas, cemas, dengki, atau kondisi-kondisi negatif lainnya yang membebani serta menyiksa batin seseorang.

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 seringkali menimbulkan tekanan pada batin seseorang. Tekanan batin pada dasarnya merupakan kejadian alami dalam diri manusia, terutama saat dirinya menghadapi kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan yang seolah tidak berpola sehingga membingungkan, sedangkan manusia sendiri merupakan Subjek yang sadar akan harapan. Sebagai makhluk yang memiliki harapan, manusia menempatkan kebahagiaan pada suatu pencapaian tertentu atau pada keadaan yang menurutnya ideal. Namun, hidup adalah serangkaian pengalaman yang tidak selalu sejalan dengan keinginan personal. Di satu waktu manusia merasakan gembira saat keinginan dan harapannya tercapai, tapi di waktu lain mereka merasakan kecewa ketika keinginan dan harapannya tidak tercapai. Tekanan batin muncul karena manusia tidak menerima bahwa penderitaan adalah bagian yang tak terhindarkan dari hidup, dan ambisi seringkali memperdalam rasa ke-tidakmenerima-an itu.

Secara alami manusia menginginkan kebahagiaan yang konstan, namun tantangan terbesar adalah bagaimana menghadirkan kebahagiaan di tengah keadaan yang tidak diinginkan atau di luar kendali. Hal ini terjadi karena manusia cenderung mengaitkan kebahagiaan dengan pencapaian eksternal (seperti kesuksesan, hubungan yang harmonis, atau kondisi materiil) sehingga ketika hal-hal ini tidak tercapai, mereka merasa gagal dan tidak bahagia. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan sosial yang menuntut keberhasilan terus-menerus, yang lalu menghadirkan rasa ketidakpuasan yang mendalam. Akibatnya, manusia kesulitan menerima situasi yang tidak ideal dan merasa tidak mampu menemukan kebahagiaan di tengah penderitaan atau kesulitan yang dihadapinya sehingga memicu stres yang berujung pada kalut dan depresi.

Salah satu cara agar manusia bisa memaknai kehidupannya yang serba mungkin (kontingensi) adalah dengan merenungkan dan merefleksikan kembali hakikat manusia. Di tengah hiruk pikuk kehidupan manusia modern yang serba cepat, serba mandiri, dan serba bersaing, seseorang seringkali kurang memberi ruang untuk merefleksikan dirinya. Memahami eksistensi manusia merupakan kajian filsafat yang senantiasa segar untuk di bahas. Upaya manusia untuk memahami eksistensi diri merupakan satu rangkaian arah menuju harapan manusia untuk hidup selamat, hidup mulia, dan hidup bahagia. Harapan manusia untuk hidup selamat, mulia, dan bahagia merupakan hal yang niscaya karena secara intrinsik manusia merupakan makhluk yang memiliki kesadaran kualitatif sehingga memiliki kriteria tertentu untuk menilai kualitas hidupnya. Dengan demikian, upaya manusia mengejar capaian-capaian kualitatif dalam hidupnya merupakan sesuatu yang bersifat etis.

Berbagai pandangan tentang kebahagiaan berkembang dalam masyarakat. Secara umum, kebahagiaan seringkali dipahami sebagai sesuatu yang didasarkan pada pencapaian tujuan-tujuan materiil atau kondisi ideal dalam hidup, seperti memiliki kekayaan, kesuksesan, atau relasi yang harmonis. Namun, di sisi lain, ada juga pandangan yang menekankan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif dan dapat ditemukan melalui perasaan cukup (sikap puas) atas apa yang dimiliki saat ini. Filosofi kebahagiaan ini, yang lebih berfokus pada kemampuan mengelola harapan, melatih sikap syukur (afirmasi positif), dan mengukur wawas diri menantang pandangan populer bahwa kebahagiaan semata-mata terkait dengan pencapaian eksternal.

Kajian tentang kebahagiaan masih relevan di tengah manusia modern, terutama karena mereka tidak kebal terhadap masalah kegelisahan batin. Saat ini tingkat depresi dan gangguan kecemasan masih memapar manusia modern, tidak terkecuali pada mereka yang masih berusia remaja. Data hasil survey yang dilakukan oleh I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 terhadap remaja-remaja dalam rentang usia 10-17 tahun 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.<sup>7</sup> Peringatan tentang meningkatnya keluhan kesehatan mental juga disampaikan oleh survey yang dilakukan oleh Manulife dalam Asia Care Survey 2024, dengan temuan bahwa stres atau *burnout* menempati urutan pertama masalah kesehatan mental yang dikhawatirkan oleh masyarakat Indonesia (56%), dengan urutan berikutnya yaitu gangguan tidur (42,6%), kecemasan (28,2%), kesepian (24,9%), depresi (20,7%), dan gangguan kognitif (9,1%).<sup>8</sup> Berdasarkan survey yang dilakukan oleh I-NAMHS dan Manulife tersebut dapat diketahui bahwa masalah kesehatan mental menjadi salah satu masalah utama yang banyak dialami oleh manusia modern khususnya di Indonesia.

Dari perspektif etika, upaya menjaga keseimbangan diri agar tetap waras dan wawas diri merupakan suatu pilihan yang layak dan manusiawi. Keseimbangan ini bukanlah sesuatu yang hanya diusahakan sekali untuk selamanya, melainkan suatu proses reflektif dan etis yang terus menerus. Dengan mengarahkan diri pada tujuan hidup yang lebih bermakna, manusia dapat menemukan kebahagiaan yang stabil. Ditinjau dari perspektif etika normatif, kebahagiaan menjadi salah satu tujuan utama yang dibidik oleh teori-teori moral. Etika normatif memberikan panduan bagi seseorang tentang bagaimana hidup yang baik dan benar, yang pada akhirnya diharapkan mampu mengarahkan manusia pada kebahagiaan. Dalam konteks ini, etika normatif tidak hanya melihat kebahagiaan sebagai hasil akhir, tetapi juga sebagai proses yang terkait erat dengan perilaku etis dan pengambilan keputusan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Di tengah kuatnya gaya hidup individualis dan hedonis, etika normatif tetap relevan menjadi pedoman untuk menapaki jalan kebahagiaan. Etika normatif mengajarkan manusia untuk senantiasa mempertimbangkan cara dan dampak dari setiap keputusan, sikap, dan tindakan seseorang. Prinsip-prinsip etika normatif tetap diperlukan sebagai kompas moral yang membantu manusia modern memilih apa keputusan terbaik bagi dirinya dan apa tindakan terbaik yang perlu dilakukan. Dalam konteks etika normatif seperti ini, kajian tentang kebahagiaan dapat diajukan dengan mempertanyakan apa syarat-syarat normatif yang mungkin untuk mencapai bahagia? apa yang harus ada dan

---

<sup>7</sup> I-NAMHS. *Laporan Penelitian Tingkat Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Indonesia I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey)*, (Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, 2023), 20.

<sup>8</sup> Survey tentang *Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia tahun 2024. Hasil Survei Masalah Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia pada 2024* (Diakses 10 Januari 2025).

diadakan untuk mewujudkan bahagia? dan jika memang bahagia itu terwujud, apa wujud bahagia dan apa batas kontingensinya?<sup>9</sup>

Dalam hal mengejar dan meraih kebahagiaan, nampak bahwa upaya tersebut pada prinsipnya adalah usaha-usaha manusia dalam mempertahankan kehidupan dan mengatasi krisis-krisis dalam kehidupannya. Di sini, makna krisis dialami secara reflektif sebagai ketegangan yang inheren dalam pengalaman hidup manusia. Ketika seseorang mengalami krisis, ia bukan hanya menghadapi masalah atau peristiwa pada dirinya belaka, melainkan juga disadarkan bahwa hidup adalah kumpulan momen ketegangan dan ketidakstabilan, terutama jika dihadapkan pada kehendak dan keinginan manusia. Krisis muncul ketika eksistensi manusia yang meniscayakan kebebasan bertabrakan dengan realitas fatal seperti kelahiran dan kematian, pertemuan dan perpisahan, keinginan dan kemampuan, serta tentu saja harapan dengan kenyataan. Realitas-realitas tersebut menegaskan batas-batas kemampuan manusia dalam meregulasi dan mengendalikan hidupnya. Pada momen tersebut, krisis menciptakan ketidakselarasan dalam kehidupan seseorang.

Krisis menjadi tantangan terbesar manusia karena langsung berkaitan dengan eksistensi manusia. Jika dicermati secara detail, krisis jarang sekali muncul dalam wujudnya yang utuh dan final. Untuk memahami format krisis yang seperti itu, dapatlah meninjau krisis sebagai sesuatu yang paradoks, berkelanjutan, sekaligus perenial.<sup>10</sup> Dikatakan paradoks karena meskipun krisis tidak diinginkan oleh manusia dan selalu dihindari; dia selalu hadir dalam tiap momen kehidupan. Krisis bisa menghantam dan meruntuhkan suatu tatanan, namun di sisi lain krisis juga merangsang kreatifitas, inovasi, dan tatanan baru pada kehidupan manusia. Salah satu contoh paradoks tersebut adalah jatuhnya beberapa sektor usaha pada masa pandemi Covid 19 yang di sisi lain melahirkan potensi usaha lain yang belum pernah ada sebelumnya, seperti munculnya usaha berbasis *big data*/komputasi awan (*cloud computing*), kecerdasan buatan (*artificial intelligence*), dan integrasi perangkat cerdas (*internet of things*). Krisis juga dikatakan perenial karena

---

<sup>9</sup> Batas kontingensi bahagia dipahami sebagai bahagia yang bisa saja terjadi namun belum pasti terjadi. Untuk pengertian kontingensi merujuk pada penjelasan Lorens Bagus dalam *Kamus Filsafat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 491.

<sup>10</sup> Situs Latin is Simple, Kamus daring bahasa latin. Pada kamus tersebut, kata *perennis* diartikan sebagai *continual, everlasting, perpetual, perennial*, dan *eternal*.  
<https://www.latin-is-simple.com/en/vocabulary/adjective/6660/> (diakses 11 Januari 2025).

krisis itu bersifat historis. Dia selalu ada, berlanjut, dan berulang. Krisis selalu membayangi manusia, menyejarah bersamanya, abadi sepanjang eksistensi kehidupan manusia.

Dengan memaknai krisis sebagai sesuatu yang paradoksal sekaligus perenial, maka krisis dapat ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan yang potensial maupun fatal. Bentuk-bentuk krisis seperti kekurangan, kelangkaan, persaingan, serta kerusakan merupakan narasi yang secara primordial hadir dalam kesadaran dan pengalaman manusia. Masalahnya adalah manusia kerap memposisikan krisis sebagai antagoni dari kehidupan. Kehidupan kerap diandaikan sebagai kumpulan kebaikan dan kebenaran; sedangkan krisis adalah musuhnya. Hal ini menjadi kontradiktif karena krisis dipahami sebagai oposisi dari kehidupan, bukan bagian dari kehidupan itu sendiri. Terdapat juga pemahaman bahwa kehidupan hari ini merupakan kumulasi krisis. Krisis yang terjadi hari ini adalah akumulasi krisis yang tidak pernah tuntas diselesaikan umat manusia. Karena tidak tuntas, maka krisis tersebut berlangsung sepanjang waktu, meluas, dan mempengaruhi aspek kehidupan lainnya (multidimensional). Cendekiawan seperti Fritjof Capra bahkan menyatakan bahwa krisis dunia yang terjadi hari ini adalah problem modernisasi akibat cara pandang mekanistik yang menggiring dunia pada meningkatnya kesenjangan sosial dan keterpinggiran sosial, kemacetan demokrasi, kerusakan lingkungan yang masif, serta meningkatnya kemiskinan dan alienasi.<sup>11</sup>

Dari gambaran-gambaran di atas, terlihat bahwa pemaknaan terhadap krisis tidak pernah berwajah tunggal. Dimensi krisis setidaknya dapat dicermati dalam tiga bentuk; yaitu: krisis ekologis, krisis ekonomi, dan krisis kemanusiaan. Krisis ekologis mewujudkan dalam bentuk krisis sumber daya alam, rusaknya ekosistem penunjang kehidupan, sulitnya pengelolaan limbah, defisit udara dan air bersih, serta munculnya berbagai penyakit dari sebab eksternal (virus, bakteri, jamur, dsb) maupun sebab internal (pola hidup, pola makan, pola pikir, dsb). Krisis ekonomi ditandai dengan menurunnya kondisi ekonomi; yang potensial terjadi akibat rapuhnya sistem, inflasi, dan atau melambatnya (bahkan berhentinya) perputaran ekonomi. Sedangkan krisis kemanusiaan merentang dari soal persaingan, kompetisi, diskriminasi, hingga perang; struktural maupun kultural.

---

<sup>11</sup> Fritjof Capra, *The Hidden Connections; Strategi Sistemik Melawan Kapitalisme Baru*, (Yogyakarta: Jalasutra, 2009), 227.



Mencermati penjelasan tentang krisis di atas, dapat dikatakan bahwa kehidupan berikut krisis-krisis yang hadir di dalamnya merupakan konsekuensi dari perilaku manusia sebagai antesenden dominan. Perilaku manusia secara formatif menunjuk pada segala upaya yang mungkin dan wujud tentang bagaimana manusia mengelola hidup dan kehidupan di muka bumi ini. Karena urusan mengelola hidup dan kehidupan mensyaratkan ketepatan tindakan yang bertujuan *maslahat* (manfaat/kebaikan optimum), maka relasi antara perilaku manusia dengan pemahaman tentang kehidupan yang bermakna merupakan sesuatu yang berdimensi etis. Masalahnya adalah bagaimana mengukur tindakan-tindakan manusia sebagai sesuatu yang bertujuan *maslahat* dan apakah tindakan-tindakan manusia yang bertujuan *maslahat* selalu etis?

Perspektif kehidupan yang menempatkan kehidupan bersamaan dengan krisis mengandaikan adanya rentang dan tegangan yang menengahi keduanya. Dalam rentang dan tegangan kehidupan, manusia menggunakan potensi akal budinya untuk menyadari, memaknai, dan memutuskan apa peran dirinya dan bagaimana cara memerankan dirinya tersebut. Dengan demikian, jika manusia dapat mengoptimalkan akal budinya maka dia dapat memutuskan dan memerankan apa yang terbaik untuk dirinya. Pada titik ini, manusia memasuki suatu kondisi merdeka; yaitu kondisi yang ringan, lapang, bebas, dan lepas. Kondisi inilah yang kemudian dipahami sebagai bahagia. Bahagia dipahami sebagai resultan dari upaya manusia menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spiritualnya.

Upaya memahami dimensi-dimensi kemanusiaan yang terentang dalam entitas fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spiritual bukanlah perkara mudah, bahkan hingga saat ini merupakan hal yang selalu saja misterius. Belum ada suatu kajian yang memastikan bahwa penelaahan seseorang tentang seluk beluk kehidupan manusia bersifat final dan tuntas. Ketika hendak memberi titik, selalu ada alasan untuk memilih koma; demikian ungkapan B. Herry-Priyono dalam suatu kuliah filsafat yang diampunya.<sup>12</sup> Untuk mengatasi hal tersebut, seluk beluk kehidupan manusia lalu didekati dengan menelaah kecenderungan-kecenderungan alami, nilai-nilai yang dianut, motif tindakan, cita-cita dan harapan, serta karakter dan perilaku manusia tersebut. Dimensi-dimensi yang banyak ini ditengarai saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Jika

---

<sup>12</sup> B. Herry-Priyono adalah dosen di Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta.

terlalu condong pada salah satu dimensi saja, maka kondisi tersebut dianggap belum ideal. Oleh karena itu, para bijak bestari sering menyarankan laku hidup harmonis dan seimbang. Laku hidup mengharmonisasi dan menyeimbangkan dimensi-dimensi kehidupan diasumsikan dapat membantu manusia menjadi lebih utuh (autentik) dan bahagia.

Untuk mencapai bahagia, manusia perlu memerankan diri dengan cara yang selaras dengan nilai-nilai pribadi dan tujuan hidup yang mereka tetapkan. Ini berarti bahwa seseorang harus mengenali dan memahami nilai-nilai yang penting baginya, serta menetapkan tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Dengan kata lain, manusia perlu menetapkan *axis* subjektif pada dirinya sekaligus bagi dirinya. *Axis* yang dimaksud adalah suatu bentuk pemosisian (*positioning*) subjek yang dengannya kehidupan dapat dimaknai dan direfleksikan. Pemosisian subjek yang demikian butuh pemaknaan, pemahaman, dan perwujudan dalam laku hidup sehari-hari. Suasana afeksi yang mungkin agar pemosisian subjek menjadi harmonis dan seimbang adalah diaktifikannya variabel merasa cukup (*contentment*) yang selanjutnya dimengerti sebagai konsep *qana'ah*.<sup>13</sup>

Konsep *qana'ah* berdiri di atas asumsi bahwa manusia adalah entitas yang sadar akan batas-batas dan selalu memperhitungkan situasi dan kondisi diri serta lingkungan di sekitarnya. Konsekuensi dari hal ini adalah kesadaran akan penilaian (evaluasi) dan pertimbangan moral yang mengidealkan nilai tengah dalam suatu kehidupan. Konsep *qana'ah* populer di lingkungan pengamal tasawuf dan dibahas pula oleh Hamka dalam buku berjudul *Tasawuf Moderen*. Di dalam buku itu, terdapat bab khusus yang mengkaji tentang *qana'ah*. Penjelasan *qana'ah* Hamka nampak sebagai suatu rumusan konseptual. Untuk memahaminya secara teknis, maka perlu dirumuskan detail-operasional *qana'ah* dalam format keseharian sehingga secara metodologis dapat diidentifikasi karakteristik dan langkah-langkah apa saja dalam *qana'ah* agar dapat mengantarkan manusia pada

<sup>13</sup> Istilah *qana'ah* di bahas khusus oleh Hamka dalam buku *Tasawuf Moderen*. Buku *Tasawuf Moderen* secara umum membahas tentang bagaimana manusia mencapai bahagia; dan Hamka menyebutkan sebagai berikut: “Bahagia, yang dalam bahasa Arabnya disebut “*sa'adah*” tidaklah akan didapat kalau tidak ada perasaan “*qana'ah*”. Tidaklah terlalu berlebih-lebihan jika dikatakan bahwa bahagia ialah *qana'ah* dan *qana'ah* ialah bahagia. Sebab tujuan *qana'ah* ialah menanamkan dalam hati sendiri perasaan *thama'ninah*, perasaan tenteram dan damai, baik di waktu duka atau di waktu suka. Baik di waktu susah atau di waktu senang, baik di waktu kaya atau di waktu miskin”. Dikutip dari buku Hamka, *Tasawuf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 197.



bahagia. Oleh karena itu, konsep *Qana'ah* harus di urai prinsip-prinsip, syarat, cara, dan tujuan yang ingin dicapainya. Pada tahap awal, *qana'ah* harus dipertimbangkan baik definisi maupun kriterianya sehingga bisa di bangun argumen mengapa dia bisa menghadirkan bahagia. Karena definisi dan kriteria *qana'ah* cenderung subjektif, maka makna *qana'ah* (sekaligus juga makna bahagia sebagai tujuannya) harus dapat didiskusikan secara analitis maupun kritis pada dirinya sendiri. Demikian juga karena karakteristiknya yang personal, *qana'ah* juga harus bisa direnungkan secara intrapersonal (dialog batin).<sup>14</sup> Disebut intrapersonal karena pemaknaan *qana'ah* sangatlah personal dan intim; bergantung pada intuisi, akal budi, pengalaman hidup, persepsi, dan nilai-nilai yang dianut oleh seseorang sebagai subjek eksistensial.

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan Penulis dengan tema seputar Etika Islami, Etika Hamka, *Qana'ah*, serta *Qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka, nampak bahwa fokus dan pembahasan literatur-literatur tersebut banyak mengarah pada penjelasan tentang manusia dalam sudut pandang sebagai makhluk Allah Swt serta penekanannya terhadap relasi moralitas, akhlak, dan doktrin dalam agama Islam, terutama dalam kaitannya dengan bagaimana manusia khususnya umat Muslim menjalani kehidupan yang sesuai dengan petunjuk dalam *Al-Qur'an* dan As-Sunnah. Termasuk pada penelitian dan kajian etika berdasarkan pemikiran 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 hidup melalui upaya perbaikan budi pekerti. Pada kajian tentang Etika

---

<sup>14</sup> Istilah intrapersonal dalam penelitian ini dipahami sebagai suatu bentuk komunikasi kepada diri sendiri melalui proses berpikir, merenung, meditasi dan lainnya. Lihat penjelasan Yogi Noviariski, *Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing*. Nivedana: Jurnal Komunikasi & Bahasa Volume 2 (2) 2021: 107-116. <https://www.radenwijaya.ac.id/jurnal/index.php/NIVEDANA/article/view/326/>. (Diakses 08 Mei 2025). Selain Noviariski, Kosmos dalam *website* <https://bcomms.telkomuniversity.ac.id/> juga menjelaskan bahwa komunikasi intrapersonal merupakan suatu proses komunikasi yang terjadi dalam diri seorang individu, melibatkan dialog batin, refleksi, dan pemikiran individu tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Karakteristik komunikasi intrapersonal adalah hanya melibatkan satu individu, terjadi dalam pikiran individu tanpa melibatkan orang lain, bertujuan untuk memahami diri sendiri, membuat keputusan, dan mengatur emosi serta pikiran. Puti Kosmos, *Mengenal Perbedaan Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*. Website Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi & Ilmu Sosial, Universitas Telkom. <https://bcomms.telkomuniversity.ac.id/mengenal-perbedaan-komunikasi-interpersonal-dan-intrapersonal/> (Diakses 08 Mei 2025).

berdasarkan pemikiran Hamka juga terdapat pembahasan tentang relevansi etika sesuai pemikiran Hamka dalam konteks kehidupan modern.

Meski demikian, Penulis mencermati bahwa dalam penelitian dan kajian yang mencermati tema seputar Etika Islami, Etika Hamka, *Qana'ah*, serta *Qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka tidak terdapat atau kurang secara langsung mengkaji setidaknya tiga hal sentral dan penting untuk dimengerti, yaitu: 1) Apakah *qana'ah* berkorelasi dengan bahagia? 2) Apa relevansi *qana'ah* dengan masalah jiwa manusia modern, 3) Mencermati potensinya, apakah *qana'ah* dapat diputuskan sebagai suatu etika serta dapat dikembangkan dalam kerangka etika normatif?.

Pertama adalah korelasi antara *qana'ah* dengan bahagia. Penulis belum menemukan penelitian dan kajian yang menegaskan posisi *qana'ah* apakah sebagai prakondisi, kondisi, atau implikasi dari bahagia; padahal penelitian-penelitian dan kajian yang dapat Penulis akses tentang topik-topik seputar Etika Islami, Etika Hamka, *Qana'ah*, serta *Qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka seringkali dikaitkan dengan perilaku baik, kondisi ideal manusia, dan atau bahasan tentang kebahagiaan manusia.

Kedua, dalam hubungannya dengan masalah kehidupan manusia modern Penulis juga belum menemukan penelitian dan kajian filosofis terakses yang membahas keterkaitan *qana'ah* dengan dorongan kompulsif dan impulsif dalam batin manusia. Sebagaimana dipahami pada kajian tentang bawah sadar manusia, aspek kompulsif dan impulsif dalam diri manusia dianggap sebagai pemicu stres dan depresi seseorang. Pada masyarakat modern, stres dan depresi merupakan salah satu masalah besar yang dihadapi oleh mereka. Berdasarkan telaah Penulis terhadap literatur terakses yang membahas tentang *qana'ah*, kajian tentang *qana'ah* lebih dihubungkan dengan perilaku belanja dan konsumsi manusia modern yang berdampak pada pola hidup boros dan krisis keuangan yang mereka alami, sehingga kajian tersebut lebih bersifat manajerial.

Ketiga, dalam penelitian-penelitian dan kajian terakses tentang topik-topik seputar Etika Islami, Etika Hamka, *Qana'ah*, serta *Qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka, Penulis belum menemukan dalam pengertian dan konteks seperti apa *qana'ah* dapat dikategorikan menjadi suatu etika, terutama dalam pengertiannya sebagai tolak ukur untuk menilai baik-buruknya perilaku manusia. Poin tersebut menurut hemat Penulis dapat membuka kajian selanjutnya tentang apa argumentasi yang mungkin untuk

memutuskan *qana'ah* sebagai suatu etika normatif sehingga dapat diajukan terhadap pengembangan etika normatif Islami.

Pengembangan etika normatif Islami yang dipahami sebagai suatu etika yang berlandaskan nilai-nilai Islam dirasa cukup penting dan strategis mengingat agama Islam merupakan referensi moral utama bagi pemeluknya dalam menjalani kehidupan sehari-hari; kiranya diperlukan kajian *qana'ah* secara mendalam. Meskipun konsep *qana'ah* didasari oleh warna teologi tertentu (dalam hal ini adalah teologi Islam), bentuk kajiannya tetap di aras filosofis berdasarkan prinsip *fides quaerens intellectum*.<sup>15</sup> Dengan demikian, perlu kiranya dilakukan pengkajian terhadap konsep *qana'ah* sesuai pemikiran Hamka dalam kerangka etika normatif Islami. Atas hal-hal tersebut, maka penelitian ini dilangsungkan untuk mengkaji “Manusia *Qana'ah*: Suatu Kajian Tentang Bahagia dengan *Qana'ah* Seturut Pemikiran Hamka dan Sumbangannya Bagi Kajian Etika Normatif Islami”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Setelah mencermati latar belakang masalah, dapatlah dirumuskan dua topik yang hendak dikaji dalam penelitian ini. Topik pertama adalah mengkaji pemikiran Hamka yang berhubungan dengan konsepsi tentang manusia, bahagia, dan *qana'ah*. Topik kedua adalah mengkaji sejauh mana konstruksi manusia *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat disumbangkan pada pengembangan kajian etika normatif Islami. Pertanyaan mayor yang menjadi masalah utama dalam penelitian ini adalah mengapa pemikiran Hamka tentang *qana'ah* berhubungan dengan bahagia serta mengapa pemikiran Hamka tentang *qana'ah* dapat berkontribusi bagi pengembangan kajian etika normatif Islami?. Pertanyaan mayor tersebut kemudian diturunkan ke dalam tiga pertanyaan minor sebagai berikut:

---

<sup>15</sup> Kalimat “*fides quaerens intellectum*” dikenal dalam filsafat abad pertengahan yang berarti: Iman (kepercayaan) mencari pengertian. Istilah ini diperkenalkan oleh filsuf-rohaniawan katolik Anselmus dari Canterbury. Dalam bukunya *Proslogion*, Anselmus menyatakan: “*Neque enim quaero intellegere, ut credam; sed credo, ut intellegam. Nam et hoc credo, quia nisi credidero, non intellegam*”; yang kurang lebih artinya: “Aku tidak mencari pengertian untuk percaya, melainkan aku percaya agar bisa mengerti. Sebab aku juga percaya bahwa tanpa iman, aku tidak akan mengerti.” Lihat Anselm, *Proslogion*, (București: Editura Științifică, 1997), 63.

1. Apa yang dimaksud dengan Manusia *Qana'ah* menurut Pemikiran Hamka dan mengapa konsepsi *Qana'ah* menurut Pemikiran Hamka berhubungan dengan bahagia?
2. Apa relevansi *qana'ah* dengan masalah kegelisahan yang dialami manusia modern?
3. Mencermati potensinya, apakah konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka dapat diputuskan sebagai suatu etika serta dapat dikembangkan menjadi etika normatif Islami?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *qana'ah* dengan bahagia serta merumuskan secara normatif pemikiran Hamka tentang Manusia *Qana'ah* serta mengkaji sejauh mana konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka dapat menyumbang konsep-konsep bagi pengembangan kajian etika normatif Islami. Secara spesifik, tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengetahui dan merumuskan konsepsi Manusia *Qana'ah* menurut pemikiran Hamka; 2) Mengetahui dan merumuskan sejauh mana konsep Hamka tentang *qana'ah* relevan dengan masalah kegelisahan yang dialami manusia modern; 3) Menunjukkan kontribusi pemikiran Hamka tentang *qana'ah* bagi kajian etika normatif Islami.

### 1.4 Tesis Penelitian

Sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan, tesis utama penelitian ini adalah: “Menghadirkan bahagia dengan *qana'ah* adalah niscaya; dan menempatkan gagasan *qana'ah* sebagai suatu etika normatif dapat berkontribusi bagi kajian etika normatif Islami”.

Berdasarkan tesis utama di atas, dapat diurai tesis turunannya ke dalam tiga sub tesis sebagai berikut:

1. Sub tesis satu: “Gagasan *qana'ah* menurut pemikiran Hamka dapat dikonstruksi menjadi konsep Manusia *Qana'ah* dalam konteksnya sebagai prakondisi hadirnya bahagia dalam batin manusia”. Sub tesis ini dijelaskan pada Bab IV

yang membahas Konsepsi *Qana'ah* Seturut Pemikiran Hamka dan Relevansinya Sebagai Prakondisi Menghadirkan Bahagia.

2. Sub tesis dua: “Gagasan *qana'ah* seturut pemikiran Hamka relevan dengan upaya mengatasi kegelisahan yang dialami manusia modern”. Sub tesis ini dijelaskan pada Bab V yang membahas Implikasi Pemikiran Hamka Tentang *Qana'ah* dalam Menghadirkan Sikap Tenang dan Seimbang Dalam Kehidupan Modern.
3. Sub tesis tiga: “Gagasan *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat diputuskan sebagai suatu etika normatif Islami serta dapat dikembangkan menjadi etika religius bercorak etika keutamaan”. Sub tesis ini dijelaskan pada Bab VI yang membahas Sumbangan Pemikiran Hamka Tentang *Qana'ah* Bagi Kajian Etika Normatif Islami.

### 1.5 Tinjauan Pustaka

Sejauh penelusuran Penulis, kajian-kajian seputar *qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka muncul dalam hubungannya dengan etika Hamka. Penulis melakukan tinjauan pustaka dengan menelusuri dan mencermati kajian-kajian terpublikasi dengan tema Etika Islami, Etika Hamka, *Qana'ah*, dan *Qana'ah* dalam Pemikiran Hamka pada basis data Google Scholar. Proses penelusuran menggunakan aplikasi Harzing's Publish or Perish versi 8 dengan kata kunci “Etika Islami”, “Etika Hamka”, “*Qana'ah*”, dan “*Qana'ah* dalam Pemikiran Hamka”. Berdasarkan daftar penelitian dan kajian yang telah dirangkum, Penulis selanjutnya mengunjungi alamat situs tempat penelitian dan kajian itu dipublikasikan. Hasil penelusuran terkait penelitian dan kajian yang relevan seputar etika Hamka kemudian dikategorisasi dan ditelaah untuk mengetahui keterkaitannya dengan penelitian yang sedang Penulis lakukan. Setelah melakukan kategorisasi dan pemeriksaan relevansi (keterkaitan), Penulis kemudian mencermati pokok bahasan, temuan, dan simpulan dari penelitian-penelitian dan kajian-kajian tersebut. Berikut adalah penelitian-penelitian dan kajian-kajian terdahulu yang membahas seputar Etika Islami, Etika Hamka, *Qana'ah*, dan *Qana'ah* dalam Pemikiran Hamka.



### 1.5.1 Penelitian Seputar Etika Islami

Dalam hal penelitian seputar Etika Islami, telah banyak dikaji tentang etika dalam Islam dan kaitannya dengan akhlak seseorang. Pertama misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Rahmad Alkhadafi berjudul *Mengenal Etika Dalam Perspektif Filsafat Islam*.<sup>16</sup> Dalam artikel ini Alkhadafi mensyarahkan penjelasan-penjelasan dari ilmuwan Muslim yang membahas tentang etika dalam Islam. Secara umum, Alkhadafi menyatakan bahwa etika dalam filsafat Islam tidak hanya menetapkan norma-norma moral yang berlandaskan pada *Al-Qur'an* dan Hadits, namun juga menggunakan pendekatan filosofis. Pemaduan *Al-Qur'an* dan Hadits dengan pendekatan filosofis, dapat membangun jembatan antara aspek spiritualitas dan kehidupan praktis, dengan memastikan bahwa prinsip-prinsip moralnya tidak hanya dipegang teguh, tetapi juga dipahami secara mendalam dan diterapkan dengan bijaksana dalam setiap aspek kehidupan manusia. Kajian Alkhadafi diawali dengan menyatakan bahwa dalam Islam, etika diistilahkan dengan akhlak yang berasal dari bahasa Arab *Al-Akhlak (Al-Khuluq)* yang berarti budi pekerti, tabiat atau watak. Oleh karena itu, etika dalam Islam identik dengan ilmu akhlak, yakni ilmu tentang keutamaan-keutamaan dan bagaimana cara mendapatkannya agar manusia berhias dengannya; serta ilmu tentang hal yang hina dan bagaimana cara menjauhinya agar manusia terbebas dari padanya. Alkhadafi mengemukakan karakteristik Etika Islam menurut Hamzah Ya'qub sebagai berikut:

1. Etika Islam mengajarkan dan menuntun manusia kepada tingkah laku yang baik dan menjauhkan diri dari tingkah laku yang buruk.
2. Etika Islam menetapkan bahwa yang menjadi sumber moral, ukuran baik buruknya perbuatan, didasarkan kepada *Al-Qur'an* dan Hadits.
3. Etika Islam bersifat universal dan komprehensif, dapat diterima oleh seluruh umat manusia di segala waktu dan tempat.
4. Ajaran-ajaran Etika Islam yang praktis dan tepat, cocok dengan fitrah (naluri) dan akal pikiran manusia, maka etika Islam dapat dijadikan pedoman oleh seluruh manusia.

---

<sup>16</sup> Alkhadafi, Rahmad, "Mengenal Etika Dalam Perspektif Filsafat Islam". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* Vol. 4 No. 3 (Agustus 2024): 179-192.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpiu/article/view/37087/11690> (diunduh 03 Mei 2025).



5. Etika Islam mengatur dan mengarahkan fitrah manusia ke jenjang akhlak yang luhur dan meluruskan perbuatan manusia di bawah pancaran sinar petunjuk Allah Swt menuju keridhaan-Nya.

Alkhadafi juga memaparkan kerangka Etika Islam berdasarkan pandangan dari M. Amin Abdullah sebagai berikut:

1. Islam berpihak pada teori tentang etika yang bersifat fitri. Artinya, semua manusia, baik itu Muslim ataupun bukan, memiliki pengetahuan fitri tentang baik dan buruk.
2. Moralitas dalam Islam didasarkan pada prinsip keadilan, yakni menempatkan segala sesuatu pada porsinya yang tepat.
3. Tindakan etis dalam Islam dipercaya pada puncaknya akan menghasilkan kebahagiaan bagi pelakunya. Kebahagiaan yang dimaksud di sini bukan hanya kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara, tetapi juga kebahagiaan akhirat yang abadi.
4. Tindakan etis dalam Islam bersifat rasional.

Selanjutnya adalah penelitian Mibtadin berjudul *Etika Dalam Diskursus Pemikiran Islam Dari Wacana Menuju Islamologi Terapan*.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini Mibtadin mengkaji dimensi teologi Islam dan etika sebagai upaya Islamologi terapan. Kajiannya diawali dengan mengutip pendapat Fazlur Rahman yang menyatakan bahwa *Al-Qur'an* sebagai kitab suci yang menjadi pedoman dan sumber inspirasi memberikan pengaruh yang menentukan atas perjalanan umat Islam dalam menjalani kehidupannya. Mibtadin Mengutip pendapat M. Amin Abdullah yang menyatakan bahwa kajian etika, politik, dan ekonomi dalam khazanah pemikiran Islam biasa dimasukan dalam apa yang disebut sebagai filsafat praktis (*al-hikmah al-'amaliyyah*). Filsafat praksis ini sendiri berbicara tentang segala sesuatu “sebagaimana seharusnya” (*das sollen*), meskipun demikian etika ini tetap mendasarkan pada filsafat teoritis (*al-hikmah al-nazhariyyah*) yang membicarakan tentang segala sesuatu “sebagaimana adanya” (*das sein*). Dari kajian ini

<sup>17</sup> Mibtadin, “Etika Dalam Diskursus Pemikiran Islam Dari Wacana Menuju Islamologi Terapan”. *Jurnal SUHUF*, Vol. 31, No. 1, Mei 2019: 72-85.  
<https://journals.ums.ac.id/index.php/suhuf/article/view/9007/4876> (diunduh 03 Mei 2025).

Mibtadin menegaskan bahwa dalam sistem teologi Islam, segenap perbuatan manusia baik urusan pribadi maupun urusan kolektif merupakan titah Allah sebagaimana dalam *Al-Qur'an*, yang didalamnya memuat berbagai nilai, norma, dan besaran tema-tema moral-etik lainnya. Berbagai konsep dan pesan moral-etik dalam teologi Islam diarahkan pada nilai-nilai substansial tentang ajaran dan norma-norma hidup yang mengedepankan visi kemanusiaan universal. Bangunan teologi Islam menempatkan etika sebagai media untuk mengarahkan manusia agar berakhlak baik, bertindak-tanduk baik, terpuji, dan ramah baik terhadap manusia, lingkungan alam, dan terhadap Tuhan Sang Pencipta, demikian penjelasan Mibtadin.

Jika dicermati lebih lanjut, kajian tentang etika religius dalam Islam nampak dekat dengan kajian etika keutamaan (*virtue*) dan eksistensialisme yang populer pada kajian filsafat. Yang membuat khas kajian-kajian tersebut dalam perspektifnya yang Islami adalah luasnya elaborasi terhadap wahyu Allah Swt dalam *Al-Qur'an* (sebagai wujud perintah, kehendak, dan penjelasan Tuhan) serta contoh perilaku serta pernyataan-pernyataan Rasulullah Muhammad Saw dalam As-Sunnah/Hadits (sebagai wujud tokoh moral ideal/*insan kamil-uswatun hasanah*). Elaborasi-elaborasi tersebut dianggap relevan untuk menjelaskan apa dan siapa manusia, apa yang harus dilakukan manusia semasa hidupnya di dunia, serta ke mana tujuan manusia setelah meninggalkan kehidupan di dunia ini. Dengan demikian, perlu juga dicermati kajian-kajian tentang eksistensialisme dalam Islam.

Kajian pertama misalnya dilakukan oleh Chafid Wahyudi dengan judul *Tuhan dalam Perdebatan Eksistensialisme*.<sup>18</sup> Pada artikel tersebut Wahyudi menjelaskan bahwa perbedaan menonjol yang membedakan eksistensialisme ateistik dengan eksistensialisme teistik adalah yang ateistik menolak Tuhan demi kebebasan manusia, sedangkan yang teistik justru mensyaratkan keimanan pada Tuhan; karena dengan menerima Tuhan maka manusia mendapatkan kebebasannya. Baik eksistensialisme ateistik maupun teistik sama-sama menekankan pentingnya individualitas dan kebebasan; termasuk juga memandang manusia sebagai realitas terbuka yang terus menjadi (tidak pernah selesai). Dalam argumen eksistensialisme ateistik, eksistensi Tuhan harus dihilangkan karena jika Tuhan

---

<sup>18</sup> Chafid Wahyudi, "Tuhan Dalam Perdebatan Eksistensialisme". *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 2 (2): 369-88. <https://jurnal.fuf.uinsa.ac.id/index.php/teosofi/article/view/78> (diunduh 03 Mei 2025).

diterima maka eksistensi manusia menjadi semu sebab kebebasannya dibatasi oleh kemahakuasaan Tuhan. Sebaliknya eksistensialisme teistik berpendapat bahwa manusia dapat mengatasi realitas temporal yang menjadi ciri eksistensinya dengan menjadikan Tuhan sebagai masa depannya. Dalam kaitan yang terakhir ini Wahyudi menukil pembahasan Iqbal tentang eksistensialisme yang menyatakan bahwa seluruh alam mewakili Yang Mutlak yang merupakan bentuk tertinggi individuasi yang oleh manusia disebut sebagai “Tuhan”. Untuk mewujudkan keunikan mereka, semua manusia harus menjadi semakin menyerupai Tuhan. Ini berarti setiap manusia harus menjadi lebih individual, lebih kreatif dan mesti mengungkapkan kreativitasnya dalam bentuk perbuatan.

Selanjutnya adalah kajian oleh Inayatul Mas’adah dengan judul *Unsur-Unsur Eksistensialisme Religius Dalam Al-Qur’an: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*.<sup>19</sup> Dalam penelitian tersebut Mas’adah mengkaji tentang penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat *Al-Qur’an* terutama tentang hakikat manusia dalam Tafsir Al-Azhar yang menunjukkan unsur-unsur eksistensialisme manusia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat *Al-Qur’an* yang membicarakan tentang manusia memiliki keselarasan dengan prinsip eksistensialisme manusia dalam kajian filsafat; terutama pada aspek individu, kesadaran, kebebasan, dan tanggungjawab. Penelitian Mas’adah ini juga menggarisbawahi bahwa konsep eksistensi manusia yang dipahami Hamka kental dengan semangat spiritualitas dengan menjadikan iman (keyakinan) sebagai tonggak penting eksistensi manusia. Berpijak pada paradigma tersebut Hamka menyatakan bahwa tanpa iman manusia tidak akan meraih eksistensinya.

Selanjutnya adalah penelitian dari Alim Roswanto yang berjudul *Eksistensialisme Teistik Muhammad Iqbal*.<sup>20</sup> Dalam artikel tersebut Roswanto menegaskan posisi Muhammad Iqbal sebagai salah satu pemikir eksistensialisme dari kalangan sarjana Muslim. Roswanto menegaskan bahwa meski Iqbal tidak secara khusus menganggap dirinya sebagai seorang eksistensial, tetapi rekonstruksi filsafat Islamnya menunjukkan

<sup>19</sup> Inayatul Mas’adah, *Unsur-Unsur Eksistensialisme Religius Dalam Al-Qur’an: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*, (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022) <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/55153/> (diunduh 03 Mei 2025).

<sup>20</sup> Alim Roswanto, “Eksistensialisme Teistik Muhammad Iqbal”. *Jurnal Hermeneia*, Vol. 3, No. 2, 2004: 1-23. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/8438/> (diunduh 03 Mei 2025).

elemen-elemen eksistensialistik. Konsep egologi Iqbal sangat mewakili tema-tema eksistensialisme.

Pada artikelnya Roswanto mengetengahkan konsep Iqbal tentang “*Khudi*” yang sepadan dengan konsep ego. Menurut Iqbal, *Khudi* berarti kemandirian, personalitas, dan individualitas. Iqbal menegaskan bahwa manusia adalah individual, unik, dan bebas. Manusia menanggung risiko atas perbuatan yang ia lakukan. Moralitas dalam pandangan Iqbal bersifat terbuka, artinya manusia menciptakan nilainya sendiri dan tidak terikat oleh “norma” tradisional. Manusia (*Khudi*) mencari Tuhan (*Khuda*) dengan kekuatan dan martabatnya sendiri. Dalam tahap religiusnya, manusia menemukan suatu Diri yang juga berkarakter individual dan personal, yaitu Ego Mutlak. Ego Mutlak inilah yang dinamakan Tuhan (*Khuda*). Hubungan manusia dengan Tuhannya terjadi karena ia mengimani eksistensi Tuhan melalui pengalaman pribadi dalam perjalanan hidupnya. Iman kepada Tuhan adalah pilihan mandiri. Pandangan Iqbal tersebut dikategorikan oleh Roswanto sebagai eksistensialisme teistik, suatu pemikiran eksistensial yang beriman kepada Tuhan.

Senada dengan Roswanto, Husna Amin juga melakukan penelitian tentang *Ego Manusia dalam Pemikiran Eksistensialistik Muhammad Iqbal*.<sup>21</sup> Dalam penelitian tersebut Amin mengkaji konsep ego manusia dalam pemikiran Muhammad Iqbal dan menyimpulkan bahwa corak pemikiran eksistensial Muhammad Iqbal adalah teistik dengan epistemologi Quranik. Pemikiran Iqbal tentang ego berangkat dari konsep manusia sebagai “*being is subjectivity/individuality*”, yang berlawanan dengan konsep manusia sebagai “*being is objectivity*”. Simpulan Amin ini senada dengan temuan Alim Roswanto yang menyebutkan bahwa pemikiran eksistensial Muhammad Iqbal berangkat dari pemahaman manusia sebagai individu yang bebas. Visi eksistensial Iqbal adalah penegasan individualitas manusia dan pembebasan dari belenggu esensialisme, baik esensialisme filosofis maupun esensialisme religius. Eksistensi manusia ditegaskan sebagai “pribadi” (*Khudi*), dasarnya adalah iman yang kuat. Manusia harus melakukan segala sesuatu yang memperkuat Ego-nya dan menghindari segala sesuatu yang merendahkan atau melemahkannya. Cinta pada Ego mengantarkan manusia pada hakikat.

---

<sup>21</sup> Husna Amin, *Ego Manusia dalam Pemikiran Eksistensialistik Muhammad Iqbal*. (Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2001). <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/6492> (diakses 03 Mei 2025).

Manusia harus menghindarkan dirinya dari sikap kolektivisme yang dapat melebur individualitasnya dan membuat eksistensinya menjadi kabur.

### 1.5.2 Penelitian Seputar Etika Hamka

Dalam hal penelitian seputar Etika Hamka, telah banyak pula dikaji tentang etika Islami yang didasarkan pada gagasan dan pemikiran Hamka yang biasanya dikaji dalam diskursus panduan perilaku (akhlak). Misalnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Eska Hifdiyah Sahal dan Asri Sulastri dengan judul *Relevansi Dimensi Etika Sosial Dalam Interpretasi Al-Azhar Oleh Hamka*.<sup>22</sup> Pada artikel tersebut Sahal berupaya mengidentifikasi corak etika sosial (*adab ijtima'i*) dalam tafsir Al-Azhar karya Hamka. Sahal mengutip penjelasan dari Manna' al-Qatthan yang mengatakan bahwa tafsir *adabi ijtimai* adalah jenis tafsir yang mengintegrasikan pemahaman historis *salaf al-ummah* dan menawarkan penafsiran yang komprehensif tentang *sunnatullah* yang berlaku di seluruh masyarakat. Dalam terang definisi tersebut, Sahal mencermati tafsir Al-Azhar karya Hamka yang menghubungkan QS. Asy-Syura: 51-52 dengan program Keluarga Berencana, menghubungkan QS. Asy-Syura: 28 dengan situasi dan kondisi bangsa Indonesia yang pernah terjajah lalu kemudian merdeka; menghubungkan QS. Ad-Dukhan: 16 dengan kejadian-kejadian kontemporer (di masa Hamka) seperti misalnya pengeboman di Hiroshima dan Nagasaki; dan lain sebagainya.

Melalui kajiannya, Sahal menyimpulkan bahwa tafsir Al-Azhar karya Hamka adalah sebuah karya tafsir Al-Quran yang menggambarkan corak *adab ijtima'i*, yang merupakan pandangan atau pendekatan dalam penafsiran Al-Quran dengan fokus pada aspek-aspek sosial dan etika masyarakat. Prinsip-prinsip *adab ijtima'i* tercermin ketika Hamka memperhatikan nilai-nilai sosial, etika, dan norma-norma masyarakat yang tercermin dalam teks *Al-Qur'an*, sehingga *Al-Qur'an* menjadi pedoman bagi kehidupan sosial dan perilaku manusia.

---

<sup>22</sup> Eska Hifdiyah Sahal dan Asri Sulastri, "Relevansi Dimensi Etika Sosial dalam Interpretasi Al-Azhar Oleh Hamka". *Almarhalah: Jurnal Pendidikan Islam* 7 (2) 2021: 221-235.  
<https://journal.almarhalah.ac.id/index.php/almarhalah/article/view/121> (diunduh 03 Mei 2025).



Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Siti Khadijah Zanuri dengan judul *Implementasi Etika Hamka dalam Islam*.<sup>23</sup> Dalam penelitian tesis magisternya tersebut Zanuri menegaskan bahwa Hamka memiliki karakteristik pemikiran skriptural, teologis, rasional (filosofis), dan religius. Dalam pendekatan pemikiran etikanya Hamka banyak menjelaskan atau menggambarkan masalah-masalah etika melalui keempat karakteristik tersebut; terlihat dari peran dalil *Al-Qur'an* dan Hadits dalam moral etikanya, karakteristik teologis yang bersifat rasional serta religius dengan karakteristik keagamaan dan kesufian yang kompleks. Menurut Zanuri, berbagai karakteristik etika Hamka terjalin secara integral dan membentuk sebuah konsep etika yang utuh dan lengkap. Zanuri menegaskan bahwa implementasi etika Hamka mencakup dua hal, yaitu: 1) Etika sebagai perbuatan. Ini bisa dipahami bahwa etika hanya bisa disebut etika atau teori tentang baik dan buruk bila sudah mewujudkan dalam sebuah tindakan, dan 2) Etika sebagai tujuan hidup. Tujuan utama dari etika Hamka adalah mencapai kebahagiaan setinggi-tingginya, bahwa tujuan seseorang berperilaku baik dan bermoral adalah untuk mencapai kebahagiaan.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin Arifin dengan judul *Konsep Etika Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah): Kontribusi bagi pendidikan Islam di Indonesia*.<sup>24</sup> Penelitian ini mengkaji substansi etika yang dikonstruksi oleh Hamka dan untuk mengetahui sumbangsih pemikiran etika Hamka dalam bidang pendidikan Islam. Hasil penelitian Arifin menunjukkan bahwa faktor yang melatarbelakangi terbentuknya konsepsi etika Hamka meliputi dua faktor, yaitu: faktor internal yang merupakan pengaruh langsung dari lingkungan keluarga, masyarakat, dan alam Minangkabau; serta faktor eksternal yang berasal dari pengaruh guru-gurunya, figur tokoh intelektual Muslim Indonesia, serta dan reformis Muslim modern lainnya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa substansi etika Hamka dapat diketahui lewat empat masalah etika yang dikemukakannya, yaitu etika religius, etika individual, etika sosial, dan etika kebahagiaan. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa salah satu kontribusi etika Hamka yang besar dan dominan bagi umat Islam di Indonesia, adalah di bidang

<sup>23</sup> Siti Khadijah Zanuri, *Implementasi Etika Hamka dalam Islam*. (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2020). <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/45663/> (Diunduh 03 Mei 2025).

<sup>24</sup> Zainuddin Arifin, *Konsep Etika Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah): Kontribusi bagi pendidikan Islam di Indonesia*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2009), <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/43075> (diunduh 03 Mei 2025).



pendidikan Islam; terutama andil Hamka dalam merekonstruksi bangunan pendidikan Islam dari pendidikan yang bersifat tradisional menjadi pendidikan yang bercorak modern.

### 1.5.3 Penelitian Seputar *Qana'ah*

Demikian pula penelitian-penelitian seputar *qana'ah* sudah cukup banyak dikaji, terutama dalam kaitannya dengan upaya pengendalian diri. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Tri Rahayuningsih dengan tajuk *Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan terhadap Perilaku Belanja Kompulsif*.<sup>25</sup> Dalam artikel tersebut Rahayuningsih membahas fenomena perilaku belanja kompulsif sebagai gangguan kontrol impuls yang ditandai dengan keinginan kuat untuk berbelanja secara berlebihan. Masalah ini menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan, gangguan harga diri, dan masalah keuangan yang signifikan. Rahayuningsih memposisikan sikap *Qana'ah* sebagai pendekatan Islami untuk menangani perilaku belanja kompulsif. Rahayuningsih mengutip definisi *Qana'ah* dari Hamka, yaitu suatu sikap menerima dengan sabar ketentuan Ilahi, bersyukur atas nikmat yang ada, bertawakal, dan tidak tergoda oleh tipu daya duniawi. Berdasar pada tesis bahwa ketiadaan sikap *Qana'ah* membuat individu mudah terjerumus dalam pola pikir konsumtif, Rahayuningsih menyimpulkan bahwa sikap *Qana'ah* efektif untuk mengatasi perilaku belanja kompulsif. Sikap tersebut mampu mengurangi dorongan emosional perilaku konsumtif, disamping terdapat pula pilihan-pilihan terapi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pembiasaan hidup sederhana, konseling keuangan, dan atau terapi obat.

Selanjutnya juga terdapat kajian tentang *qana'ah* yang dilakukan oleh Mohammed Farid Ali pada artikel ilmiah dengan judul *Contentment (Qana'ah) and its Role in Curbing Social and Environmental Problems*.<sup>26</sup> Dalam artikel tersebut Ali mengeksplorasi konsep *qana'ah* (*contentment*) dalam Islam sebagai pendekatan etis untuk mengatasi berbagai masalah sosial dan lingkungan. Penelitian ini menyoroti

<sup>25</sup> Tri Rahayuningsih, "Sikap *Qana'ah* Sebagai Pendekatan terhadap Perilaku Belanja Kompulsif", *Jurnal PSIKOLOGIKA* Vol. 21 No. 2 Juli 2016: 105-110. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/15801> (diunduh 03 Mei 2025).

<sup>26</sup> Mohammed Farid Ali, "Contentment (*Qana'ah*) and its Role in Curbing Social and Environmental Problems". *ICR Journal*, 5(3) 2014: 430-445. <https://icrjournal.org/index.php/icr/article/view/391> (diunduh 03 Mei 2025).

dampak sikap ketidakpuasan (*non-contentment*) dan keserakahan yang mengarah pada perilaku konsumtif, pemborosan sumber daya, dan kerusakan lingkungan. Ali menghubungkan sikap *non-contentment* dengan degradasi karakter manusia yang memicu masalah seperti kelebihan konsumsi, pemborosan makanan, dan kerusakan sosial. Dalam konteks ini, *qana'ah* dipandang sebagai solusi spiritual yang mendorong moderasi, kedisiplinan diri, dan rasa syukur. Ali mendefinisikan *qana'ah* sebagai sikap puas dengan apa yang dimiliki tanpa keinginan berlebih untuk mendapatkan lebih. Pengertian *qana'ah* tersebut dikaitkannya dengan konsep “*hayatan tayyibah*” (kehidupan yang baik dan bersih) yang terdapat dalam *Al-Qur'an* surat Al-Nahl ayat 97. Menurut Ali, perilaku *qana'ah* dapat menyasar dua hal, yaitu ke dalam diri dengan mengendalikan perilaku pemborosan dan berlebihan; dan ke luar diri dengan etika berbagi serta solidaritas sosial. Hal-hal ini pada akhirnya berdampak pada perilaku sosial yang ramah lingkungan seperti mengurangi eksploitasi alam untuk konsumsi berlebihan, mengurangi pencemaran lingkungan, mendukung kebersihan dan kerapian lingkungan, dan lain sebagainya.

Selanjutnya terdapat artikel yang ditulis oleh Fisnu Anggara Fitrianta dan Ayatullah Kutub Hardew dengan judul *Hubungan Qana'ah dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau*.<sup>27</sup> Dalam artikel tersebut Fisnu mengkaji hubungan antara *Qana'ah* dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa rantau. Masalah yang diangkat adalah perilaku mahasiswa rantau yang boros, mengalami defisit keuangan (pengeluaran yang melebihi anggaran), serta kecenderungan mengikuti gaya hidup hedonis, dan kurangnya kontrol terhadap pengelolaan keuangan. Dengan berpijak pada asumsi bahwa semakin tinggi sikap *Qana'ah* maka semakin rendah perilaku konsumtif mahasiswa rantau; penelitian ini menemukan bahwa hubungan sikap *Qana'ah* dengan perilaku konsumtif mahasiswa rantau cukup kecil (17,9 %); dibandingkan dengan aspek lain yang mungkin seperti kontrol diri, literasi keuangan, gaya hidup, dan manajemen keuangan. Meski Fisnu mengajukan hipotesis bahwa jika semakin tinggi sikap *Qana'ah* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah perilaku konsumtif mereka; Namun temuan penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan antara *Qana'ah* dan perilaku konsumtif

---

<sup>27</sup> Fitrianta Fisnu Anggara dan Ayatullah Kutub Hardew, “Hubungan *Qana'ah* dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau”. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* Vol. 7, No. 1 Maret 2024: 119-131. <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/view/2639> (diunduh 03 Mei 2025).

mahasiswa rantau ternyata cukup kecil, hanya sekitar 17,9%. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti kontrol diri, literasi keuangan, gaya hidup, dan manajemen keuangan lebih berpengaruh terhadap perilaku konsumtif para mahasiswa rantau.

Selanjutnya penelitian dari Ngatoillah Linnaja dan Robingun Suyud El Syam dengan judul *Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah*.<sup>28</sup> Artikel yang ditulis oleh Linnaja ini membahas bagaimana sikap *Qana'ah* dapat menjadi solusi menghadapi ketidakpastian hidup. Masalah utama yang disoroti adalah kecenderungan manusia untuk tidak puas dengan keadaan, sehingga mudah jatuh dalam keputusan atau memilih jalan pintas, seperti korupsi atau tindakan melawan hukum untuk memenuhi dorongan hasratnya. Menghadapi masalah tersebut, Linnaja mengusulkan sikap *Qana'ah* sebagai bentuk terapi diri untuk mengatasi tekanan mental, emosi negatif, dan ketidakpuasan yang kerap membayangi kehidupan manusia. Melalui praktek hidup *Qana'ah* seperti bersyukur dan menerima kenyataan hidup, Ngatoillah Linnaja dan Robingun Suyud El Syam menyimpulkan bahwa sikap *Qana'ah* mampu memberi solusi dalam mengatasi ketidakpastian nasib manusia karena *Qana'ah* mendorong sikap menerima keadaan, menjauhkan diri dari perasaan iri, mencegah putus asa, serta memperkuat motivasi untuk terus bersyukur dan berusaha. Melalui pembiasaan *Qana'ah*, seseorang dapat membangun karakter yang lebih stabil, tenang, dan harmonis baik secara emosional maupun spiritual.

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, dan Anggi Wahyu Ari yang bertajuk *Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)*.<sup>29</sup> Pada artikel yang memuat penelitiannya tersebut, Kamalia dkk mengkaji konsep *qana'ah* dalam *Al-Qur'an* dan implementasinya di era modern, dengan menyoroti pemahaman yang sering keliru bahwa *qana'ah* berarti pasrah tanpa usaha. Dengan merujuk pada QS. Al-Hajj [22]: 36, Kamalia dkk mengangkat pentingnya *qana'ah* sebagai akhlak mulia yang mendorong

<sup>28</sup> Ngatoillah Linnaja dan Robingun Suyud El Syam, "Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat *Qana'ah*", *Jurnal IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol.1, No. 3 September 2023: 123-133. <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/IHSANIKA/article/view/590> (diunduh 03 Mei 2025).

<sup>29</sup> Malikhatul Kamalia dkk., "Makna *Qana'ah* dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)". *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* Volume 3, No. 1, April 2022: 45-61. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/631> (diunduh 03 Mei 2025).

penerimaan, usaha maksimal, dan syukur atas hasil yang diperoleh. Salah satu temuan yang menarik pada penelitian ini adalah kata *qana'ah* ternyata hanya muncul satu kali dalam QS. Al-Hajj [22]: 36 dengan lafazh *al-qani'*, yang merujuk pada orang fakir yang puas dengan rezeki yang diterima dan menjaga kehormatan diri dengan tidak memintaminta. Kamalia dkk mengutip pandangan ulama seperti Imam Syafi'i, Quraish Shihab, dan Hamka, yang menjelaskan *qana'ah* sebagai kekayaan jiwa yang meliputi penerimaan ikhlas, usaha maksimal, dan ketenangan hati terhadap rezeki Allah Swt. *Qana'ah* di era modern tidak berarti menolak usaha atau pasrah, melainkan berusaha maksimal dengan sabar dan tetap berserah diri kepada Allah Swt.

Kemudian terdapat hasil penelitian tentang *qana'ah* yang diterbitkan dalam artikel ilmiah dari Wulan Muawaliyah dan Ahmad Saifuddin dengan judul *Consumptive Behavior in Female University Students: Qana'ah and Hedonic Lifestyle as Predictors*.<sup>30</sup> Artikel yang dibuat oleh Muawaliyah ini didasarkan pada hasil penelitian terhadap pergeseran gaya hidup individu sebagai akibat dari kemajuan teknologi dan keterbukaan komunikasi dan informasi. Dengan berpijak pada asumsi bahwa kemajuan teknologi komunikasi dan informasi dapat memengaruhi gaya hidup, dan gaya hidup dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, maka penelitian yang dilakukan oleh Muawaliyah berupaya menggali gaya hidup konsumtif mahasiswi diantara hedonisme dan *Qana'ah*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Qana'ah* dan gaya hidup hedonistik memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku konsumtif pada mahasiswi dengan kontribusi sebesar 50,8%. Sisanya sebesar 49,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti budaya, status sosial, referensi dari kelompok pertemanan, dan keluarga. Temuan ini membuktikan bahwa perilaku hedonistik memiliki pengaruh positif terhadap munculnya perilaku konsumtif; sedangkan perilaku *Qana'ah* berkorelasi negatif dengan perilaku konsumtif. Dengan demikian, *Qana'ah* dapat menjadi solusi untuk mengontrol perilaku konsumtif.

---

<sup>30</sup> Wulan Muawaliyah dan Ahmad Saifuddin, "Consumptive Behavior in Female University Students: *Qana'ah* and Hedonic Lifestyle as Predictors", *Islamic Guidance and Counseling Journal* Vol. 6, No. 1: 70-82. <https://journal.iaimnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj/article/view/3241> (diunduh 03 Mei 2025).

Selanjutnya terdapat kajian dari Atif Khalil dengan judul *Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology*.<sup>31</sup> Pada artikel ini Khalil membahas konsep *ridha* (*rida*) dalam tradisi moral sufi awal, khususnya untuk memahami bagaimana konsep *rida* yang berarti sikap rela terhadap ketentuan Tuhan dikembangkan dalam tradisi Islam, khususnya masa tasawuf awal. Konsep *rida* bersama dengan konsep lainnya seperti sabar dan syukur menjadi bagian penting dalam perjalanan spiritual para sufi untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Khalil menyatakan bahwa konsep *rida* memiliki keterkaitan dengan *qana'ah* sebagaimana penjelasan yang dikutipnya dari Abu Sulayman al-Darani dan Makki bahwa *qana'ah* adalah tahap awal dari *rida*. Khalil menyimpulkan bahwa *rida* adalah salah satu konsep inti dalam sufisme karena mencerminkan penyerahan diri kepada kehendak Ilahi. Sebagai perpanjangan dari sikap patuh dalam Islam, *rida* menjadi ekspresi tertinggi dari cinta dan keyakinan kepada Tuhan sekaligus juga proses transformasi spiritual yang melibatkan introspeksi, kontrol diri, dan pengendalian ego.

Terakhir adalah kajian yang dilakukan oleh Elaheh Shahpasand dan Samaneh Ahmadpoor Dehghan dengan judul *Qur'anic Principles in Content of Traditions About Contentment (Qina'a)*.<sup>32</sup> Pada artikel tersebut Shahpasand & Dehghan mengkaji tentang konsep moral *qina'ah* (*qana'ah*, Pen.) dalam *Al-Qur'an*. Menurut Shahpasand & Dehghan, secara eksplisit kata *qina'ah* hanya terdapat pada dua ayat *Al-Qur'an* tanpa penjelasan tentang seperti apa dan bagaimana konsep *qina'ah* tersebut. Kata *qina'ah* hanya muncul pada Surah Ibrahim ayat 43 dengan kata "*muqni'een*" yang berarti "mengangkat kepala" atau "penampilan tertentu" dan pada Surah Al-Hajj ayat 36 dengan kata "*qani'a*" yang berarti rela dengan apa yang ada padanya. Oleh karena itu, Shahpasand & Dehghan berupaya melakukan penafsiran dengan menelusuri tema-tema yang terkait dengan *qina'ah*. Dari penafsiran dan penelusurannya tersebut Shahpasand & Dehghan menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor dan dampak dari *qina'ah*, diantaranya yaitu:

<sup>31</sup> Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology", *Jurnal Studies in Religion/ Sciences Religieuses* Vol. 43 (3) 2014: 371–389. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0008429814538227> (diunduh 03 Mei 2025).

<sup>32</sup> Elaheh Shahpasand and Samaneh Ahmadpoor Dehghan, "Qur'anic Principles in Content of Traditions About Contentment (Qina'a)". *Quranic comentations*, 4(7) 2022: 93-111. [https://tavil.quran.ac.ir/article\\_148259.html](https://tavil.quran.ac.ir/article_148259.html) (diunduh 03 Mei 2025).



1. Faktor-faktor *qina'ah*:

- 1) Takwa,
- 2) Sering mengingat kematian,
- 3) Pengetahuan tentang hikmah Allah,
- 4) Keyakinan akan pemberian Allah,
- 5) Doa, dan
- 6) Perhatian kepada orang-orang yang kurang beruntung.

2. Dampak-dampak *qina'ah*:

- 1) Kepuasan hidup,
- 2) Menolak keserakahan, dan
- 3) Merasa kaya.

#### 1.5.4 Penelitian Seputar *Qana'ah* Berdasarkan Pemikiran Hamka

Dari apa yang di paparkan di atas nampak bahwa kajian dan atau penelitian yang relevan tentang etika Islam, Etika Hamka, dan *qana'ah* sudah cukup banyak dilakukan oleh para sarjana. Lantas apakah hal demikian juga terjadi pada kajian tentang konsep *qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka? Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan oleh Penulis, setidaknya terdapat enam kajian dan atau penelitian yang berupaya mengelaborasi konsepsi *qana'ah* berdasarkan pemikiran Hamka. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Abdul Ghofur dengan judul *Konsep Qana'ah menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*.<sup>33</sup> Penelitian ini mengkaji tentang konsep *qana'ah* dalam tafsir Al-Azhar dan mencari relevansinya dalam kehidupan manusia modern. Bertolak dari masalah kehidupan modern berupa gaya hidup berfoya-foya, malas-malasan, syirik, kurangnya rasa syukur, dan menghalalkan segala cara untuk mencapai suatu tujuan, penelitian ini menyimpulkan bahwa sikap *qana'ah* dapat menentramkan jiwa dan membebaskan diri dari kecemasan terutama karena pemahaman yang mendalam bahwa apa yang diberikan oleh Allah Swt merupakan yang terbaik bagi seseorang.

---

<sup>33</sup> Abdul Ghofur, *Konsep Qana'ah menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*, (IAIN Ponorogo, 2022), [https://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/1/210416017\\_Abdul%20Ghofur\\_Ilmu%20Al-Qur%27an%20dan%20Tafsir.pdf](https://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/1/210416017_Abdul%20Ghofur_Ilmu%20Al-Qur%27an%20dan%20Tafsir.pdf) (diunduh 03 Mei 2025).



*Qana'ah* menjadi relevan dengan usaha seseorang untuk mengendalikan dirinya dari keinginan yang berlebihan, hasrat yang tanpa batas serta dorongan yang salah.

Selanjutnya terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Girista Ali dengan judul *Nilai-nilai Qana'ah dan Tawakal menurut Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern*.<sup>34</sup> Penelitian ini mengkaji konsep tasawuf, konsep *qana'ah*, dan konsep tawakal menurut pemikiran Buya Hamka dalam Buku *Tasawuf Modern* yang berangkat dari keingintahuan tentang konsep tasawuf, konsep *qana'ah*, dan konsep tawakal Hamka yang ditengarai berhubungan dengan kebahagiaan serta kesejahteraan jiwa manusia. Hasil penelitian menyatakan bahwa konsep *qana'ah* menurut Buya Hamka adalah suatu sikap untuk menerima pemberian Allah Swt, tidak menuntut sesuatu yang belum bisa dicapai (menggerutu), serta selalu berikhtiar dalam segala urusan yang diinginkan. Sementara konsep tawakal Buya Hamka dipahami sebagai sikap pasrah diri terhadap kehendak Allah Swt dengan terlebih dahulu melakukan usaha.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Husni Mubarak Hasibuan yang berjudul *Konsep Qana'ah Perspektif Hamka*.<sup>35</sup> Penelitian Hasibuan ini mengkaji konsep *qana'ah Hamka* dalam kaitannya dengan kecenderungan tabiat manusia yang menyukai keindahan, menyukai sesuatu yang menarik, juga yang menawan. Kecenderungan tabiat tersebut menyebabkan seseorang menjadi tamak, tidak pernah puas, selalu ingin lebih, mendambakan kekayaan yang melimpah, serta rela berperang antar sesama manusia. Kajian Hasibuan menyimpulkan bahwa sikap *qana'ah* perspektif Hamka dapat membebaskan seseorang dari rasa takut, gelisah, dan putus asa ketika keinginannya belum terwujud dengan meyakini akan adanya kekuasaan Allah Swt. Hikmah *qana'ah* berdasarkan perspektif Hamka adalah memenuhi hati dengan keimanan, pandai bersyukur, serta terhindar dari perbuatan dosa dan maksiat; sementara relevansi *qana'ah* dengan kehidupan modern adalah dapat mengendalikan diri seseorang dari keinginan yang berlebihan, hasrat nafsu yang tanpa batas serta dorongan yang salah sehingga

---

<sup>34</sup> Girista Ali, *Nilai-nilai Qana'ah dan Tawakal menurut Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern*, (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022), <https://repository.uin-suska.ac.id/59390/> (diunduh 03 Mei 2025).

<sup>35</sup> Husni Mubarak Hasibuan, *Konsep Qana'ah Perspektif Hamka*, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/68018> (diunduh 03 Mei 2025).

terhindar dari perbuatan dosa yang menjerumuskan dirinya ke lembah kehinaan dan kesengsaraan.

Selanjutnya ada pula penelitian dari Jeffri Maulana yang berjudul *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka*.<sup>36</sup> Penelitian ini membandingkan rumusan pemikiran *qana'ah* menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka yang dihadapkan dengan perilaku berfoya-foya, bermalas-malasan, berbuat syirik, dan menghalalkan segala cara untuk mencapai suatu tujuan. Hasil penelitian Jeffri menyimpulkan bahwa konsep *qana'ah* menurut Al-Ghazali adalah mencukupkan segala hal yang dimiliki, sedikit keinginan serta meninggalkan keinginan untuk mencari lebih, serta lebih dekat dengan sabar serta kepasrahan seseorang atas keadaan fakir atau kekurangan dalam harta. Sedangkan konsep *qana'ah* menurut Buya Hamka adalah keadaan hati menerima cukup, *rida* dan rela atas apa yang telah diberikan Allah Swt setelah melakukan usaha yang maksimal, serta menjauhkan rasa tidak puas dalam menerima berbagai nikmat dari Allah Swt. Penelitian Jeffri mengemukakan bahwa kesamaan konsep *qana'ah* menurut al-Ghazali dan Buya Hamka adalah: 1) *Qana'ah* menurut al-Ghazali maupun Hamka sama-sama memiliki pengertian sifat maupun sikap selalu merasa ridha, ikhlas, serta cukup terhadap pemberian dari Allah Swt; 2) *Qana'ah* mengajarkan hidup sederhana; 3) *Qana'ah* merupakan kekayaan sejati yang terletak pada hati atau jiwa; dan 4) *Qana'ah* menghindarkan segala keraguan dalam hidup. Sedangkan perbedaan konsep *qana'ah* menurut al-Ghazali dan Buya Hamka adalah: 1) Al-Ghazali mengambil bentuk *qana'ah* sebagai penerimaan takdir, sedangkan Buya Hamka mengambil bentuk *qana'ah* sebagai usaha aktif; 2) Al-Ghazali mengartikan *qana'ah* tidak boleh meminta lebih dan harus mengambil sesuatu yang paling sedikit, sedangkan menurut Buya Hamka *qana'ah* dianjurkan meminta tambahan yang pantas; 3) Al-Ghazali lebih menekankan *qana'ah* pada aspek spiritual dan kepuasan batin, sedangkan Buya Hamka menggabungkan aspek material dan spiritual; 4) Pemikiran Al-Ghazali tentang *qana'ah* muncul dalam konteks budaya dan kehidupan menghadapi tantangan dan keserakahan dalam masyarakat, sedangkan Hamka mengembangkan konsep *qana'ah* dalam konteks budaya dan kehidupan dengan memperhatikan realitas sosial, ekonomi, dan politik di Indonesia.

---

<sup>36</sup> Jeffri Maulana, *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka*, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/72882> (diunduh 03 Mei 2025).

Selanjutnya terdapat penelitian dari Suratno yang mengkaji *Pemikiran Hamka tentang Sikap Hidup Qana'ah Perspektif Kesehatan Mental*.<sup>37</sup> Penelitian Suratno ini berfokus pada sikap hidup *qana'ah* menurut pemikiran Hamka yang diasumsikan sebagai suatu tasawuf positif terhadap upaya menjaga kesehatan mental. Berangkat dari hipotesis bahwa orang yang hidup *qana'ah* adalah orang yang sehat mentalnya, Suratno menyimpulkan bahwa prinsip-prinsip *qana'ah* merupakan suatu sikap hidup positif dengan karakteristik sebagai berikut: 1) Pandangan positif-kritis terhadap dunia, 2) Realistis terhadap fakta kehidupan, dan 3) Kesadaran akan realitas transendental. Kemudian dari perspektif kesehatan mental, sikap hidup *qana'ah* dapat bermakna bagi kesehatan mental, yaitu: 1) Dari perspektif teori kontrol diri, sikap hidup *qana'ah* dapat menjadi sarana membangun kemampuan kontrol diri. Karena orang yang hidup *qana'ah* pada hakekatnya adalah orang yang memiliki kemampuan kontrol diri, maka orang yang hidup *qana'ah* adalah orang yang sehat mentalnya. 2) Dari perspektif teori logoterapi ditegaskan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang berhasil mencapai realisasi hidup bermakna. Karena sumber makna hidup menurut teori logoterapi terkandung juga dalam sikap hidup *qana'ah*, maka sikap hidup *qana'ah* dapat merealisasikan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) yang berarti pula bahwa sikap tersebut dapat membangun kehidupan mental yang sehat.

Terakhir, ada juga artikel ilmiah yang ditulis oleh Silvia Riskha Fabriar dengan tajuk *Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental*.<sup>38</sup> Artikel ini membahas tentang hidup manusia modern yang tidak tenteram dan tidak nyaman sehingga berdampak pada kesehatan mental. Dengan mencermati konsep *qana'ah* Hamka yang dipahami sebagai merasa berkecukupan dan puas atas apa yang di miliki, Fabriar menengarai bahwa seseorang dapat membentuk mental yang sehat dengan mengamalkan konsep *qana'ah* Hamka tersebut. Hasil kajian Fabriar menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan *qana'ah* dalam kehidupan sehari-

---

<sup>37</sup> Suratno, *Pemikiran Hamka tentang Sikap Hidup Qana'ah Perspektif Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2006), [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/54118/1/01220814\\_Bab%20I\\_Bab%20V\\_Daftar%20Pustaka.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/54118/1/01220814_Bab%20I_Bab%20V_Daftar%20Pustaka.pdf) (diunduh 03 Mei 2025).

<sup>38</sup> Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana'ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental". *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3 (02): 227-243. <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v3i02.465> (diunduh 03 Mei 2025).

hari, seseorang dapat menjadi pribadi yang optimis, pantang menyerah dan tidak serakah dalam segala hal. Dengan *qana'ah* seseorang mempunyai kendali dalam kehidupannya.

#### 1.5.5 Buku yang Mengkaji Pemikiran Filosofis Hamka dan Etika Berdasarkan Pemikiran Hamka

Adapun kajian dalam bentuk buku yang membahas tentang pemikiran Hamka misalnya terdapat dalam buku berjudul *Etika Hamka: Konstruksi Etik Berbasis Rasional Religius* yang ditulis oleh Abd. Haris.<sup>39</sup> Buku tersebut secara khusus mencermati dimensi pemikiran Hamka baik sebagai etika teoretis maupun etika terapan. Haris menempatkan pemikiran etika Hamka sebagai etika rasional-religius karena Hamka menggabungkan antara pendekatan rasional dan religius dalam membahas masalah-masalah yang berkaitan dengan etika yang dimaksudkan untuk menyeimbangkan antara peran akal dan agama dalam menentukan keputusan moral.

Terdapat pula kajian yang membahas pemikiran Hamka dari sudut pandang ilmu Kalam dengan judul *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar: Sebuah Telaah Atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam* yang ditulis oleh Yunan Yusuf.<sup>40</sup> Dalam buku tersebut, Yunan Yusuf mengkaji delapan masalah kalam dalam tafsir al-Azhar karya Hamka. Kesimpulan akhir dari kajiannya adalah Yunan Yusuf mengkategorikan corak pemikiran kalam Hamka bersifat rasional dengan menempatkan model pemikiran Hamka tentang kehendak bebas (*free will* dan *predestination*), konsep iman, kekuasaan dan kehendak mutlak Tuhan, keadilan Tuhan, perbuatan-perbuatan Tuhan, dan sifat-sifat Tuhan sejalan dengan pemikiran Mu'tazilah serta menempatkan model pemikiran Hamka tentang kekuatan akal dan fungsi wahyu sejalan dengan pemikiran Maturidiyyah Bukhara.

Kemudian terdapat juga buku berjudul *Pemikiran Etika Hamka* yang ditulis oleh Abdul Rahman Abdul Aziz.<sup>41</sup> Pada buku tersebut, Aziz mengkaji pemikiran-pemikiran etika yang terdapat dalam berbagai karya sastra yang dikarang oleh Hamka. Di akhir

<sup>39</sup> Abd Haris, *Etika Hamka: Konstruksi Etik Berbasis Rasional Religius*, (Yogyakarta: LKiS, 2010)

<sup>40</sup> Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar: Sebuah Telaah Atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam*, (Jakarta: Penamadani, 2004).

<sup>41</sup> Abdul Rahman Abdul Aziz, *Pemikiran Etika Hamka*, (Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors SDN BHD, 2007).

kajiannya, Aziz menyimpulkan bahwa karya-karya sastra Hamka sarat dengan nilai-nilai etika, terutama etika Islam. Nilai-nilai etika tersebut nampak pada ajaran dan nasihat tentang kedamaian dan ketenteraman yang ditengarai hanya timbul dalam kesederhanaan dan kesucian jiwa. Berdasarkan kesederhanaan dan kesucian jiwa tersebut, Hamka menetapkan ciri-ciri etika yang baik dan dikontekstualisasikan dengan tradisi Melayu-Islam. Aziz juga menyatakan bahwa pemikiran Hamka lebih bercorak mistik atau tasawuf dengan ruang lingkup bahasan seputar etika kehidupan.

#### 1.5.6 Pantulan *Qana'ah* dalam Karya Sastra Hamka

Sastra memiliki kemampuan untuk mengajak manusia pada pemaknaan mendalam tentang kehidupan karena sifatnya yang mampu menggugah perasaan, menggambarkan pengalaman manusia, dan menawarkan berbagai sudut pandang terhadap realitas. Melalui sastra, manusia diajak untuk merenung, berempati, dan membenamkan pemahamannya pada berbagai aspek kehidupan. Sastra lebih leluasa mengantarkan permenungan, perluasan perspektif, dan refleksi diri bagi pembacanya. Hamka sepertinya juga mencermati hal ini. Untuk menyampaikan perspektifnya tentang kehidupan manusia, dia mengarang beberapa novel semasa hidupnya. Ketika mencermati beberapa novel Hamka, tersirat nuansa tentang *qana'ah* yang seringkali terhubung dengan tema-tema eksistensi manusia. Berikut adalah pantulan konsep *qana'ah* dalam karya sastra Hamka, terutama dari novel berjudul *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, dan *Merantau ke Deli*.

##### 1.5.6.1 Pantulan *Qana'ah* Tentang Menerima dengan Relakan Apa yang Ada dalam Sastra Hamka

Pembahasan tentang sikap menerima dengan rela terhadap apa yang ada mengarahkan seseorang untuk merenungkan makna keadilan dan kebahagiaan. Dalam novel *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, terdapat saran Sang Ibu kepada Hamid:

“Memang anak cinta itu Adil sifatnya, Allah telah mentakdirkan dia dalam keadilan, tidak membeda-bedakan antara raja dengan orang meminta-minta, tiada menyisahkan orang kaya dengan orang miskin, orang mulia dengan orang hina, bahkan kadang-kadang tidak juga berbeda baginya antara bangsa dengan bangsa, tetapi aturan pergaulan hidup, tiada membiarkan yang demikian itu berlaku, orang sebagai kita ini telah dicap dengan darjat ‘bawah’ atau kebanyakan sedang mereka diberi nama cabang atas. Cabang atas ada



kalanya kerana pangkat dan ada kalanya kerana harta benda. Cincin emas orang sayang hendak memberi bermatakan kaca, tentu dicarikan orang, biar lama, permata intan berlian, atau zamrud dan nilam yang telah diasah oleh orang rantai perintang-perintang hatinya, kerana lama menanggung dalam penjara”.<sup>42</sup>

Dari kutipan di atas nampak bahwa urusan cinta secara sosial seringkali terhalang oleh sesuatu yang bersifat budaya. Aturan-aturan pergaulan hidup (termasuk aturan adat) dapat membatasi dan menentukan siapa yang berhak menerima cinta atau siapa yang dipandang pantas untuk diberi cinta. Klasifikasi dan stratifikasi sosial dapat mempengaruhi bagaimana seseorang diperlakukan termasuk dalam hal cinta. Secara budaya, perasaan cinta berhubungan dengan pertimbangan-pertimbangan kepatutan adat, harta, atau kedudukan. Masyarakat cenderung mengukur kualitas cinta berdasarkan atribut eksternal, seperti kekayaan atau status sosial, alih-alih murni berdasarkan kesejatan perasaan itu sendiri. Pada situasi yang seperti ini, Ibunya Hamid lebih memilih realistis karena menyadari seperti apa tantangan yang harus dihadapi jika Hamid nekat memaksakan cintanya pada Zainab. Kegagalan senada juga dialami oleh Zainuddin kepada Hayati (begitupun sebaliknya dialami oleh Hayati kepada Zainuddin) dalam novel *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*:

“Disinilah dia teringat kembali salah satu dari isi surat Zainuddin kepadanya dahulu, yang menusuk sangat ke dalam jantungnya, yang kian lama kian nyata kembali meskipun beberapa waktu lamanya tersembunyi: ‘Jangan sampai terlintas dalam hatimu bahwa adapula bahagia selain bahagia cinta. Kalau kau percaya ada pula satu kebahagiaan selain kebahagiaan cinta, celaka diri kau dik! Kau menjatuhkan ponis kematian ke atas diri kau sendiri!’”.<sup>43</sup>

Dialog-dialog dalam novel di atas menegaskan pesan tentang kegelisahan manusia. Hamka menggambarkan betapa kuatnya perasaan cinta pada batin seseorang sehingga perlu usaha dan pengkondisian tertentu untuk bisa menerima situasi dan kondisi meski hal itu tidak sesuai harapan. Contoh situasi dan kondisi ini misalnya terjadi ketika Zainuddin kembali bertemu Hayati namun menolak permintaannya:

<sup>42</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka’bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 29-30.

<sup>43</sup> Hamka, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 211-212.



“Kiranya sekarang bukan dirinya yang pulang kembali, tetapi surat cerai dan kabar yang mengerikan. Maka sebagai seorang sahabat pula, engkau akan kulepas pulang ke kampungmu, ke tanah asalmu, tanah Minangkabau yang kaya raya, yang beradat berlembaga, yang tak lapuk dihujan, tak lekang dipanas. Ongkos pulangmu biar saya mencarikan, demikian pun belanja berapa sedangnya. Dan kalau saya masih hidup, sebelum engkau beroleh suami pula: Insya Allah kehidupan selama di kampung akan saya bantu”.<sup>44</sup>

Apa yang dilakukan Zainuddin menggambarkan ketegangan antara sikap harus memiliki versus harus melepaskan. Paradoks ini menggambarkan dualitas dalam hati manusia, di satu sisi terdapat keinginan untuk mencintai dan dihargai, namun di sisi lain ada rasa takut, ragu, atau bahkan rasa sakit yang mendorong Zainuddin untuk menghindari kemelekatan yang dalam. Konflik batin seperti ini sangat manusiawi, namun keputusan rasional tetap harus di pilih meski menyakitkan.

#### 1.5.6.2 Pantulan *Qana'ah* Tentang Memohonkan Kepada Tuhan Tambahan yang Pantas dan Berusaha dalam Sastra Hamka

Dalam novel *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, terdapat ungkapan Hamid yang harus pergi meninggalkan Zainab:

“Cinta itu adalah ‘jiwa’ antara cinta yang sejati dengan jiwa tak dapat dipisahkan, cinta pun mereka sebagaimana jiwa, ia tidak memperbesarkan di antara darjat dan bangsa, di antara kaya dan miskin, mulia dan papa demikianlah jiwa saya, diluar dari pada resam basi, terlepas daripada kekang kerendahan saya dan kemuliaannya; saya merasainya, bahawa Zainab adalah diri saya, Saya merasai ingat kepadanya adalah kemestian hidup saya. Rindu kepadanya membukakan pintu angan-angan saya menghadapi zaman yang akan datang”.<sup>45</sup>

Ungkapan Hamid menyiratkan tentang kuatnya perasaan cinta yang dapat melampaui batasan-batasan rasional. Hamid merasa bahwa cinta kepada Zainab lebih dari sekadar perasaan. Cinta tersebut menjadi energi untuk menggerakkan. Itulah yang membuat Hamid memutuskan pergi, meskipun motif lain yang juga kuat di balik kepergiannya adalah berusaha menghindar dari Zainab. Pengembaraan

<sup>44</sup> Hamka, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 235.

<sup>45</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 24.

Hamid untuk menghindari Zainab mencerminkan cinta yang berada di tengah dua dorongan kuat: dorongan hasrat dan dorongan akal budi. Cinta yang seperti ini tidak hanya sentimental, namun juga harus rasional karena meniscayakan tanggung jawab.

Hal demikian juga terjadi pada Leman dan Poniyeem dalam novel *Merantau Ke Deli*. Leman dan Poniyeem membulatkan tekad untuk berumah tangga dengan manajemen risiko sebagai berikut:

“Diantara beribu makhluk yang percaya akan kekayaan Tuhan, memang bumi membuahkan padi dan tanah menghasilkan emas, yang tidak putus asa, yang percaya bahwa selama nyawa dikandung badan, rezeki telah tersedia, adalah terdapat kedua suami istri itu, keluar dengan hati yang gembira, percaya akan pertolongan Tuhan, dan yakin perhubungan yang ada dalam sanubari mereka sendiri, yaitu cinta suami istri yang sejati..! Majulah kemuka, tempuhlah lautan baharu yang luas itu, beranikan hati menghadapi gelombang yang bergulung-gulung. Karena dengan bermain ombak dan membiasakan menempuh gelora itulah makanya penyakit mabuk laut akan hilang”.<sup>46</sup>

Dalam teks yang dikutip Hamka ingin menyampaikan bahwa dalam menjalani kehidupan butuh orientasi yang yakin dan usaha yang tekun. Kisah pada novel menggambarkan perjuangan pasangan hidup yang percaya penuh kepada takdir dan rezeki dari Tuhan serta menunjukkan semangat untuk terus berusaha meskipun banyak kesulitan yang dialami, termasuk ketidakpastian masa depan. Penggambaran bumi yang membuahkan padi dan tanah yang menghasilkan emas merupakan simbol dari potensi yang Tuhan berikan namun untuk memanfaatkannya diperlukan suatu usaha sungguh-sungguh. Seseorang harus berani menghadapi berbagai tantangan dengan penuh semangat karena kesulitan merupakan keniscayaan eksistensial sebagaimana kemudahan. Pada halaman lain di novel tersebut juga terdapat teks yang menegaskan perlunya usaha sungguh-sungguh:

“Sekarang bertemu pulalah kesulitan dan gelombang yang lain. Karena sudah demikian mestinya hidup itu, habis kesulitan yang satu akan menimpa pula kesulitan yang lain. Kita hanya beristirahat buat sementara, guna mengumpulkan kekuatan untuk menempuh perjuangan yang baru dan mengatasinya. Sebab itulah maka tak usah kita menangis diwaktu mendaki, sebab dibalik puncak perhentian pendakian itu telah menunggu daerah yang

<sup>46</sup> Hamka, *Merantau Ke Deli*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1939), 37-38.

menurun. Hanya satu yang akan kita jaga disana, yaitu kuatkan kaki, supaya jangan tergelincir. Dan tak usah kita tertawa diwaktu menurun, karena kelak kita akan menempuh pendakian pula, yang biasanya lebih tinggi dan menggoyahkan lutut daripada pendakian yang dahulu. Dan barulah kelak diakhir sekali, akan berhenti pendakian dan penurunan itu, di satu sawang luas terbentang, bernama maut. Di sana akan bertemu alam datar, tak berpendakian, tak berpenurunan lagi”.<sup>47</sup>

Kutipan di atas menyampaikan pesan bahwa kesulitan dan tantangan hidup adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup itu sendiri. Kesulitan harus dipandang sebagai suatu hal yang alami. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, dia seharusnya tidak berputus asa karena kesulitan adalah bagian dari hidup manusia. Meskipun tantangan datang silih berganti, motivasi untuk melanjutkan usaha dan berupaya mengatasi kesulitan hidup harus selalu ada. Tidak perlu larut dalam emosi berlebihan baik saat sulit maupun mudah, saat berhasil maupun gagal. Semangat untuk terus maju dan menjaga keseimbangan hidup adalah kunci untuk menapaki aras kehidupan. Tekad untuk terus melangkah meskipun tantangan hidup pasti saja ada menggambarkan kekuatan batin yang tegar dan tabah menghadapi kenyataan.

#### 1.5.6.3 Pantulan *Qana'ah* Tentang Menerima dengan Sabar Akan Ketentuan Tuhan dalam Sastra Hamka

Dalam perjalanan hidup, setiap orang pasti menghadapi berbagai tantangan dan ujian kehidupan. Bahagia pernah dirasakan, kesedihan juga pastinya pernah dialami. Sabar adalah kunci, dan dalam kondisi tersebut sikap *qana'ah* menyarankan untuk menerima dengan lapang dada segala ketentuan takdir Allah Swt. Dalam novel *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, Hamka menampilkan kegelisahan Hamid yang mencintai Zainab:

“Dahulu saya tidak pedulikan hal itu, tetapi setelah saya besar dan berpisah daripadanya, barulah saya insaf, bahawa kalau bukan di dekatnya, saya berasa kehilangan. Mustahil ia akan dapat menerima cinta saya, kerana dia langit dan saya bumi, bangsanya tinggi dan saya daripada kasih sayang ayahnya. Bila saya tilik diri saya, tidak ada padanya tempat buat lekat hati Zainab. Jika kelak datang waktunya orang tuanya bermenantu, mustahil pula saya akan temasuk golongan orang yang terpilih untuk menjadi menantu Engku Haji Jaafar,

<sup>47</sup> Hamka, *Merantau Ke Deli*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1939), 45.

kerana tidak ada yang akan dapat diharapkan dari saya. Tetapi tuan, kemustahilan itulah yang kerap kali memupuk cinta”.<sup>48</sup>

Pada kutipan di atas nampak kegelisahan Hamid setelah berpisah dengan Zainab. Hamid galau karena tidak ada celah objektif untuk bisa melekatkan cintanya pada Zainab. Kegelisahan tersebut menggambarkan wawas diri atas keterbatasan manusia terhadap keinginannya. Dalam konstruk *fides quaerens intellectum*, kondisi ini dipahami sebagai ketentuan Tuhan di atas usaha manusia. Sikap yang tepat adalah sabar jika hati ingin tenang dan tenteram. Penggambaran ini juga terlihat pada respons Hamid atas saran dari Ibunya:

“Terima kasih, ibu, nasihat ibu masuk benar kedalam hatiku, semuanya benar belaka, sebenarnya sudah lama pula anakanda merasa yang demikian, sehingga dengan hati sendiri anakanda berjanji hendak melupakannya, yang amat ajaib ialah peperangan otak dengan hati. Tetapi bila kelihatan rumah tangga, atau kelihatan rupanya sendiri, dan kadang-kadang bila namanya disebut orang hati ini lupa akan perintah otak, ia kembali berdebar, ia surut kepada kenang-kenangannya yang lama. Inilah yang kerap kali mengalahkan anakanda”.<sup>49</sup>

Hamid yang tengah dilema berusaha menyikapi suasana batinnya dengan bijak. Terjadi kemelut dalam batinnya saat dorongan emosi bertemu dengan dorongan akal budi dan keduanya sama kuat. Perasaan demikian memicu kegelisahan. Pertimbangan moral yang menekankan untuk melupakan kenangan lama demi kebaikan dan kebijaksanaan diri mengindikasikan bahwa akal budi berusaha menilai situasi secara objektif, berdasarkan kebaikan dan moralitas, meskipun perasaan dan emosi bertentangan dengan objektivitas tersebut. Konflik ini menggambarkan pertentangan yang sangat manusiawi: di satu sisi ada kebutuhan untuk bertindak sesuai kaidah moral dan kebijaksanaan; di sisi lain ada perasaan kuat untuk bertindak nekat (kompulsif-impulsif) yang menyampingkan pertimbangan akal budi.

<sup>48</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 24-25.

<sup>49</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 30-31.

Dalam novel *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck* juga terlihat bagaimana gelisahanya Zainuddin ketika mengetahui bahwa Hayati akan menikah dengan Aziz, sebagaimana tercermin dalam tulisan:

“Bang Muluk! Saya hendak minta tolong supaya abang sudi menyelidiki siapakah agaknya Aziz itu, adakah dia pantas menjadi jodoh Hayati..Tolong abang, selidiki! Kalau memang pantas jadi jodohnya, kalau memang Aziz itu berperangai baik, untung Hayatilah yang bahagia, nasib saya jugalah yang malang. Tetapi kalau Hayati teraniaya, kalau perangai Aziz dapat menyebabkan Hayati makan hati berulat jantung bersuamikan dia, saya akan tetap menjaga dia, saya akan tetap jadi saudaranya, menjadi pembelanya, sehingga nyawa saya bercerai dengan badan. Cobalah bang Muluk selidiki siapa dia, di mana dia tinggal, bagaimana kelakuannya, berapa saja ongkos yang perlu, saya akan membayar!”<sup>50</sup>

Nukilan pernyataan Zainuddin di atas menggambarkan bagaimana kalutnya hati Zainuddin saat menghadapi kenyataan pahit dalam kehidupannya. Melalui kejadian ini Hamka sepertinya hendak menyampaikan bahwa demikianlah kehidupan, selalu saja bercampur antara senang dan susah, ingin ini, tapi ingin juga itu. Dalam konteks *qana'ah*, sikap batin yang diperlukan adalah menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan. Zainuddin lebih memilih berdamai dengan dirinya sendiri dan berusaha menerima kenyataan. Zainuddin tetap mendukung Hayati dalam menentukan jodohnya, meski itu berarti dia harus kehilangan kekasih yang sangat dicintainya.

#### 1.5.6.4 Pantulan *Qana'ah* Tentang *Bertawakal* Kepada Tuhan dalam Sastra Hamka

Hamka juga berupaya menginjeksi nilai-nilai *qana'ah* terutama tentang bagaimana semestinya manusia *bertawakal* kepada Allah Swt jika ingin batinnya tenang dan seimbang. Dalam novel *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, aspek *tawakal* ini banyak sekali di ulas, seperti saat Hamid membujuk Zainab untuk menikah dengan kerabatnya yang sama-sama satu adat:

“...nikmat hati hanya lalu sebagai khayal belaka. Setelah melayap laksana satu bayangan, iapun hilang dan tidak akan kembali lagi. Kepada Tuhan dapatlah saya menghantarkan satu kesyukuran yang bersih, sebab saya telah dapat memberikan suatu pengorbanan untuk seorang perempuan yang lemah, saya telah menolongnya, memujuk anaknya yang keras. Untuk itu perasaan hati

<sup>50</sup> Hamka, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 150.

sendiri telah saya tekankan; sungguh besar sekali korban yang saya berikan, memang kalau diukur dengan fikiran, saya ini hanya pantas menjadi saudara Zainab, menjadi pembelanya, tetapi cinta mempunyai suatu lapangan yang lebih luas daripada ukuran fikiran itu. Inilah yang tertulis dalam hati, yang sukar dilupakan selamanya”.<sup>51</sup>

Jelas dinyatakan bahwa Hamid berusaha berdamai dengan dirinya saat tahu bahwa Zainab hendak dinikahkan dengan laki-laki lain. Penerimaan diri (*self-acceptance*) tercermin dalam sikap Hamid yang dengan tulus mengakui bahwa dia berusaha menahan egonya demi kebahagiaan Zainab. Dia menerima kenyataan bahwa kadang-kadang hidup tidak selalu sesuai dengan harapannya, dan perasaan itu perlu diterima dengan ikhlas. Dia tidak memaksakan diri untuk menentang keadaan. Hamid tetap bersyukur dan menyadari bahwa apa yang terjadi adalah bagian dari takdir Tuhan; dan ini adalah bukti dari sikap *tawakal*.

Selanjutnya Hamid juga berusaha memberikan sinyal bahwa dirinya betul-betul mencintai Zainab dengan tetap menjaga adabnya sebagai orang yang telah banyak dibantu oleh keluarga Zainab. Hamid mengungkapkannya melalui sebuah surat:

“...saya buat surat kepada Zainab, sesudah hati saya, saya beranikan; itulah surat saya yang pertama kali kepadanya. Jika kelak ternyata dia tak cinta kepada saya, syukur, sebab saya tak melihat mukanya yang kesal membaca surat. Tetapi kalau ia nyata ada mempunyai perasaan sebagi yang saya rasai dan surat itu diterimanya dengan sepertinya, tentu sekurang-kurangnya saya akan menerima belas kasihannya, sebagai seorang melarat yang diarak oleh untung nasib saya”.<sup>52</sup>

Kita dapat menganalisis aspek *tawakal* Hamid lewat upaya menyampaikan maksud hatinya tersebut. Meskipun ragu, Hamid tetap berusaha mengungkapkan perasaannya. Meski dia merasa bahwa kemungkinan respons dari Zainab sangat spekulatif. Sikap ini mencerminkan usaha terbaik yang kemudian disusul dengan menyerahkan semua hasilnya kepada takdir Tuhan. Keikhlasan untuk menerima setiap kemungkinan menunjukkan keseimbangan batin manusia yang prima. Pada

<sup>51</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 42.

<sup>52</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 44.



bagian akhir novel, Hamka memberi testimoni terhadap apa yang telah diperjuangkan oleh Hamid dan Zainab:

“‘Hidupmu yang tiada mengenal putus asa, kesabaran dan ketenangan hatimu menanggung sengsara, dapatlah menjadi tamsil dan ibarat kepada kami. Engkau telah mengambil jalan yang lurus dan jujur di dalam memupuk dan mempertahankan cinta. Allah adalah Maha adil, jika sempit bagimu dunia ini berdua, maka alam akhirat adalah lebih lapang dan luas, di sanalah kelak makhluk menerima balasan dari kejujuran dan kesabarannya; di sanalah penghidupan yang sebenarnya, bukan mimpi dan bukan tonil. ‘Kami pun dalam menunggu titah pula, sebab ada masanya datang dan ada masanya pergi’”<sup>53</sup>

Hamka menekankan bahwa buah dari *tawakal* pasti akan manis pada waktunya. Setiap sakit dan derita yang dialami, setiap lelah dan gelisah yang ditanggung akan mengantarkan seseorang pada kualitasnya yang autentik. Hamka menyiratkan pentingnya merawat keyakinan dan harapan bahwa masih ada kehidupan yang lebih baik dan lebih luas setelah kehidupan di dunia ini sebagai wujud keadilan Tuhan bagi seluruh makhluk-Nya.

#### 1.5.6.5 Pantulan *Qana'ah* Tentang Tidak Tertarik Oleh Tipu Daya Dunia dalam Sastra Hamka

Pantulan sikap *qana'ah* paling banyak ditemukan dalam novel *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, dan *Merantau Ke Deli* adalah tentang tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Pada novel *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, aspek tidak tertarik oleh tipu daya dunia digambarkan sebagai berikut:

“Dahulu kalau disebut orang kepada saya untung dan bahaya, tidak lain yang terlintas dalam fikiran saya daripada rumah yang indah, gedung yang permai, wang berbilang, emas bertahil, cukup dengan kenderaan dan kehormatan, dijunjung orang ke mana pergi. Sekarang saya telah insaf, bahawa semua itu bukan untuk bahagia, yang sejati ialah jika kita tahu, bahawa kita bukan hidup terbuang di dalam dunia ini, tetapi ada orang yang mencintai kita”<sup>54</sup>

Tipu daya dunia dimaknai oleh Hamid setelah dia merenungkan pengalaman hidupnya. Hamid yang awalnya memandang bahwa sumber kebahagiaan dalam

<sup>53</sup> Hamka, *Ibid*, 71-72.

<sup>54</sup> Hamka, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), 58.

hidup adalah tersedianya akses materiil untuk membuka kunci-kunci kesenangan, ternyata sejatinya tidak terletak pada hal-hal tersebut. Pada novel *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck* juga aspek *qana'ah* tentang tidak tertarik oleh tipu daya dunia muncul misalnya dalam pernyataan Zainuddin ketika menanggapi pernyataan Hayati meski dia merupakan cinta sejatinya:

“Siapakah diantara kita yang kejam, hai perempuan muda? Saya kirimkan berpucuk-pucuk surat, meratap, menghinakan diri, memohon dikasihani, sehingga saya, yang bagaimana pun hina dipandang orang, wajib juga menjaga kehormatan diri. Tiba-tiba kau balas saja dengan suatu balasan yang tak tersudu di itik, tak termakan di ayam. Kau katakan bahwa kau miskin, saya pun miskin, hidup tidak akan beruntung kalau tidak dengan wang. Sebab itulah kau pilih hidup yang lebih senang, mentereng, cukup wang, berenang di dalam mas, bersayap wang kertas”.<sup>55</sup>

Kegalauan batin Zainuddin yang ditunjukkan dalam teks di atas sangat jelas, terutama dalam caranya mengungkapkan kebingungan atas keputusan Hayati. Zainuddin merasa bahwa dirinya telah merendahkan diri dengan mengirim surat-surat yang penuh dengan permohonan dan pengharapan, namun yang diterimanya tidak sesuai harapan. Zainuddin mengalami ketegangan batin yang kuat terutama dalam kontras antara harapannya dan respons yang di terimanya. Ia merasa usaha dan pengorbanannya tidak dihargai, malah dibandingkan dengan takaran yang dipahaminya rendah yaitu melulu kepentingan materi. Ketika Hayati menjawab bahwa dia lebih memilih hidup yang “lebih senang, mentereng, cukup wang”, Zainuddin merasakan ketegangan batin antara nilai-nilai luhur (kehormatan diri dan cinta sejati) dengan nilai-nilai duniawi yang materialistik. Sikap Hayati pada saat itu seolah menunjukkan bahwa dia lebih tertarik pada harta benda Aziz ketimbang cinta sejati Zainuddin.

“Dari sedikit ke sedikit telah nyata bahwa cinta Aziz kepada Hayati, adalah cinta sebagaimana disebut orang pada waktu sekarang. Yaitu cinta yang ditakuti oleh Zainuddin dan telah pernah diterangkannya dalam suratnya kepada Hayati seketika dia akan kawin. Aziz sanggup memberikan segenap kesenangan kepada Hayati, yakni kesenangan harta benda, tetapi hati mereka sejak bergaul, bukan kian lama kian kenal, hanya kian lama kian nyata bahwa haluan tidak sama. Cinta menurut artian yang dipakai oleh Aziz ialah pada rupa yang mungil dan cantik, pada bunga yang baru kembang yang mekar. Bilamana sebab-sebab itu sudah tak ada lagi, cinta pun kendorlah. Sejak

<sup>55</sup> Hamka, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 234.

mulai kendornya, maka kesungguhan-kesungguhan telah berganti dengan pura-pura. Diberikannya muka yang manis dan mulut yang manis kepada si isteri, tetapi oleh si isteri sendiri terasa bahwa ini hanya pura-pura”.<sup>56</sup>

Gambaran situasi di atas juga dapat dipahami sebagai bentuk dari tipu daya dunia. Secara eksistensial, setiap orang memang memiliki kebebasan untuk memilih, namun pilihan tersebut selalu meniscayakan konsekuensi dan tanggung jawab. Penggalan kalimat dalam novel *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck* di atas menunjukkan pergeseran hubungan antara Aziz dan Hayati yang dinyatakan sebagai “kesungguhan yang berganti pura-pura”. Ini menunjukkan ketegangan antara autentisitas di satu sisi dengan kemunafikan di sisi lainnya. Cinta yang awalnya tulus berubah menjadi dangkal dan manipulatif, mencerminkan hilangnya makna dalam hubungan tersebut. Dalam tinjauan *qana'ah*, situasi seperti ini dekat dengan prinsip tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Meskipun hubungan Aziz dan Hayati nampak harmonis dari luar, namun sejatinya mereka semakin terpisah secara eksistensial. Kebebasan dengan tanggungjawab menjadi pecah kongsi, Aziz dan Hayati menjadi terasing satu sama lain.

“Di zaman kini belum sampai pikiran orang kepada menyelidiki haluan cinta dan derajat, mencari pasangan angan dan cita. Di zaman kini yang lebih dipentingkan orang ialah perkawinan wang, bangsa, perkawinan adat dan turunan. Manusia di zaman kini baru melihat kulit. Kalau dilihatnya rumah yang indah, keindahan itu yang mencengangkannya bukan kepintaran yang mengatur petanya. Kalau dibacanya hikayat yang bagus, bukan pikiran pengarang yang diselaminya, tetapi dia menggeleng-geleng membaca susun katanya. Kalau dia tertarik dengan rupa perempuan cantik, kepada hawa nafsu kesetananlah terhadap pikirannya, bukan kepada kekuasaan Tuhan yang menciptakannya”.<sup>57</sup>

Nukilan kalimat di atas juga mencerminkan kegelisahan Hamka tentang perubahan zaman di mana nilai-nilai masyarakat telah bergeser demikian masif. Dunia semakin materialistik, dangkal, dan cenderung mengeksploitasi hasrat. Hamka nampaknya merasakan bahwa nilai-nilai luhur seperti cinta sejati, pemahaman yang dalam, dan nilai-nilai spiritual telah banyak diabaikan dalam

<sup>56</sup> Hamka, *Ibid*, 202-203.

<sup>57</sup> Hamka, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 204.

pergaulan masyarakat modern. Disambung pula dengan refleksi Zainuddin tentang kegelisahan batinnya:

“Diakuinya sekarang dia sudah kaya, sudah ada padanya sumber mas. Asal dia mengarang satu buku, bukan dia lagi yang mengantarkan kepada penerbit, tetapi oranglah yang mencari dan meminta dengan tidak ada kesabaran Wang pusaknya telah berlipat ganda, dalam pergaulan dia terkenal, pendeknya sudah hampir cukup kemegahan yang sepadan dengan dirinya. Tetapi.....apakah gunanya, rumah cantik yang ditinggalinya, perkakas rumah yang cukup, kemegahan dan kepujian, kalau sekianya tidak ada tempat hati, tempat cinta pertama yang mula-mula membukakan hatinya, dan sekarang telah tertutup kembali. Satu makhluk pun tak ada yang kuasa membukanya, kalau bukan yang pertama jua”.<sup>58</sup>

Dari kutipan novel di atas dapat dipahami bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditambahkan pada kekayaan atau kemegahan duniawi. Meskipun seseorang telah meraih puncak kesuksesan dan memiliki segala sesuatu yang dianggap dapat memberikan kebahagiaan, Hamka menekankan bahwa bahagia yang demikian hanya hampa dan kosong karena batinnya tidak tersentuh. Digambarkan dengan Zainuddin yang belum menemukan cinta sejatinya. Hamka mengajak pembaca novel *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck* untuk merenung dan menyadari bahwa pencapaian-pencapaian materiil tidak mampu menutup kekosongan batin; karena di dasar eksistensinya, autentisitas manusia tidak imbang dibarter dengan keduniawian semata.

Dalam novel *Merantau Ke Deli* pun demikian, Hamka merefleksikan tentang tipu daya dunia misalnya pada teks:

“Bolehkah keberuntungan itu di namakan kepada uang berbilang dan emas berkarung-karung bukan, bukan dari sana asalnya mulanya, sebab banyak orang dilingkungi oleh kebahagiaan dunia, tetapi hatinya senantiasa kesal”.<sup>59</sup>

Paradoks kebahagiaan yang tersirat dalam pernyataan di atas terletak pada kontradiksi antara kebahagiaan duniawi yang nampak dari luar (seperti uang dan emas) dengan ketidakbahagiaan yang dirasakan di dalam hati. Dalam pernyataan itu disebutkan bahwa meskipun seseorang dikelilingi oleh harta dan kekayaan yang

<sup>58</sup> Hamka, *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), 209.

<sup>59</sup> Hamka, *Merantau Ke Deli*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1939), 38.

melimpah, hatinya tetap merasa kesal dan tidak puas. Ini menunjukkan bahwa tidak ada kedamaian dan kepuasan autentik ketika seseorang berusaha memperolehnya lewat hasrat duniawi. Atau misalnya ketika Leman tergoda untuk berpoligami:

“Setelah selesai membaca surat itu, terbang pulalah kembali di ruang matanya wajah gadis cantik yang berdiri di dekat oto ketika dia akan berangkat itu. Badan penuh, dada bidang, tinggi semampai, kalau itu dikenangnya, dia lupa akan pekerjaannya, lupa akan perniagaannya. Dia hanya rintang mengantang asap, memandang langit, memikir-mikirkan keberuntungan di zaman yang akan datang. Kalau dia tengah berfikir itu, perniagaan sudah di serahkannya saja kepada anak semangnya yang setia itu, Suyono. Akan hilang akan menungnya apabila di kejutkan oleh Poniem bahwa nasi telah terhidang. Dan sedang dia makan itu, walaupun ditegur bagaimana, jawabannya hanya satu-satu saja, sebab fikirannya kepada yang lain kepada yang jauh... Pendeknya, sejak kembali dari kampung dan di datangi pula oleh sepucuk surat itu dia gelisah saja, tidurnya tidak senang lagi, dan tidurnya usik”.<sup>60</sup>

Dorongan kompulsif sering kali berkaitan dengan tindakan berulang yang dilakukan seseorang untuk meredakan kecemasan atau ketidaknyamanan yang dirasakan, begitu pun dorongan impulsif yang membuat seseorang melakukan hal-hal yang spontan dan tidak terduga karena gelisah. Dalam teks ini, perilaku Leman menunjukkan dorongan kompulsif yang menjebak perasaannya dalam kenangan akan kecantikan dan kemolekan Mariatun. Hamka betul-betul menggambarkan Leman sebagai orang yang sedang dimabuk nafsu. Gabungan dari dorongan kompulsif dan impulsif menyebabkan Leman gelisah dan tidak nyaman. Ini menunjukkan bahwa dorongan hawa nafsu yang tidak terkendali dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, menciptakan ketegangan mental yang kuat dan merusak kedamaian dalam hatinya.

Pada bagian akhir, Hamka menegaskan kembali betapa berisikonya tipu daya dunia terhadap ketenangan dan keseimbangan batin seseorang:

“Sungguh banyak sekali manusia yang lemah tak dapat mengendalikan dirinya untuk menahan hawa nafsu. Perturutkan dahulu Buruk baiknya hitung dari belakang. Demikian kata hatinya setelah dia menempuh suatu perbuatan yang ditolak oleh timbangan halusnyanya, tetapi dikehendaki oleh nafsunya. Kelak zaman belakang waktu berhitung itu akan tiba juga. Maka cerahlah

<sup>60</sup> Hamka, *Merantau Ke Deli*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1939), 64.



langit teranglah awan, hakikat kebenaran itupun tampaklah, sebab bila hawa nafsu telah lepas, tinggallah tanggungan bathin yang maha berat”.<sup>61</sup>

Beberapa orang yang gagal mengendalikan hawa nafsu dalam tindakannya sebenarnya tahu bahwa tindakan tersebut tidak baik baginya. Namun, meski seseorang menyadari bahwa dorongan tersebut bertentangan dengan hati nurani, jika tidak terbiasa mengendalikan diri maka mereka cenderung takluk terhadap hawa nafsunya itu. Ketimbang menyesal di kemudian hari, usaha mengendalikan hawa nafsu dan menghindari tipu daya dunia menjadi layak demi batin yang tenang, tenteram, dan bahagia.

## 1.6 Metode Penelitian

Penentuan topik dan masalah filosofis dalam penelitian ini bertumpu pada usaha menggali dan memahami gagasan-gagasan filosofis Hamka terkait dengan konsep manusia, konsep *qana'ah*, dan konsep bahagia. Masalah utama yang dikaji adalah konsep “*qana'ah*” yang menurut pernyataan Hamka merupakan resiprokal dari bahagia (Hamka menyatakan tiada *qana'ah* selain bahagia dan tiada bahagia tanpa *qana'ah*). Kata *qana'ah* merujuk pada sikap merasa cukup, yang tidak hanya berkaitan dengan ketenangan batin, tetapi juga dengan cara seseorang menjalani hidup sesuai dengan prinsip-prinsip moral dan etika. Hal ini menimbulkan pertanyaan filosofis mengenai hubungan antara *qana'ah* dengan bahagia, budi, dan prinsip moral yang mendasari kehidupan manusia. Dalam penelitian ini konsep “akal budi” diidentifikasi sebagai kemampuan akal pikiran dalam mempertimbangkan moral terbaik untuk mendasari tindakan dan perilaku manusia. Pemikiran Hamka mengenai budi, tasawuf, dan akhlak menjadi bahan kajian untuk melihat bagaimana nilai-nilai etika dalam konsep-konsep tersebut dapat membimbing manusia menghadirkan bahagia.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan argumen filosofis yang menghubungkan gagasan-gagasan tentang *qana'ah*, manusia, kebahagiaan, dan prinsip-prinsip etika seturut pemikiran Hamka, serta merefleksikannya dalam konteks pengembangan etika normatif Islami. Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya mengkaji gagasan filosofis Manusia *Qana'ah* seturut pemikiran Hamka, namun juga mengkonstruksi bagaimana

---

<sup>61</sup> Hamka, *Ibid*, 117.



sikap *qana'ah* dapat menghadirkan bahagia dan dapat diterapkan dalam kehidupan modern, serta bagaimana caranya konsepsi *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat berkontribusi bagi kajian etika normatif Islami. Kajian utama penelitian ini mencakup dua topik mayor: Pertama, mengapa pemikiran Hamka tentang *qana'ah* dapat menghadirkan bahagia; Kedua, bagaimana pemikiran tersebut dapat berkontribusi bagi kajian etika normatif Islami.

Proses Penelitian dilakukan melalui metode studi pustaka dengan mencermati gagasan-gagasan yang relevan dengan tema filsafat manusia, kebahagiaan, problem manusia modern, dan etika normatif. Prosesnya dilalui dengan menyusun dan menstrukturkan gagasan-gagasan pokok, mengkategorisasi, serta menarik kesimpulan tentang *qana'ah*, bahagia, dan kontribusi konsep *qana'ah* dalam kajian etika normatif Islami. Peneliti memulai kajian dengan membahas kompleksitas jiwa manusia, terutama dalam kaitannya dengan pergulatan emosi, perasaan, dan pikiran. Penekanan diberikan pada pentingnya mengkaji kondisi jiwa manusia yang dipengaruhi oleh cara pandang, pengalaman hidup, serta interaksi sosial dalam memahami kebahagiaan. Pemahaman atas hal tersebut membuka jalan bagi analisis tentang bagaimana kebahagiaan dapat dihadirkan melalui sikap hidup *qana'ah*. Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah *fides quaerens intellectum*. Paradigma ini memberi ruang bagi kajian filosofis untuk mengerti bagaimana suatu keimanan yang intim dapat membentuk prinsip-prinsip tertentu yang menjadi pedoman seseorang dalam memutuskan rasionalisasi atas tindakan-tindakannya. Topik-topik yang relevan dengan tema manusia, bahagia, dan etika normatif kemudian dihubungkan dengan pemikiran Hamka, khususnya tentang *qana'ah*. Alur penelitian bersifat deduktif, dimulai dengan mengajukan konsep-konsep makro seputar manusia, bahagia, dan etika. Selanjutnya, dilakukan konstruksi terhadap pemikiran Hamka tentang *qana'ah* untuk membentuk postur Manusia *Qana'ah*, memutuskan *Qana'ah* sebagai suatu Etika Normatif, dan mengajukan *Qana'ah* sebagai salah satu kajian yang dapat dikembangkan dalam lingkup etika normatif Islami.

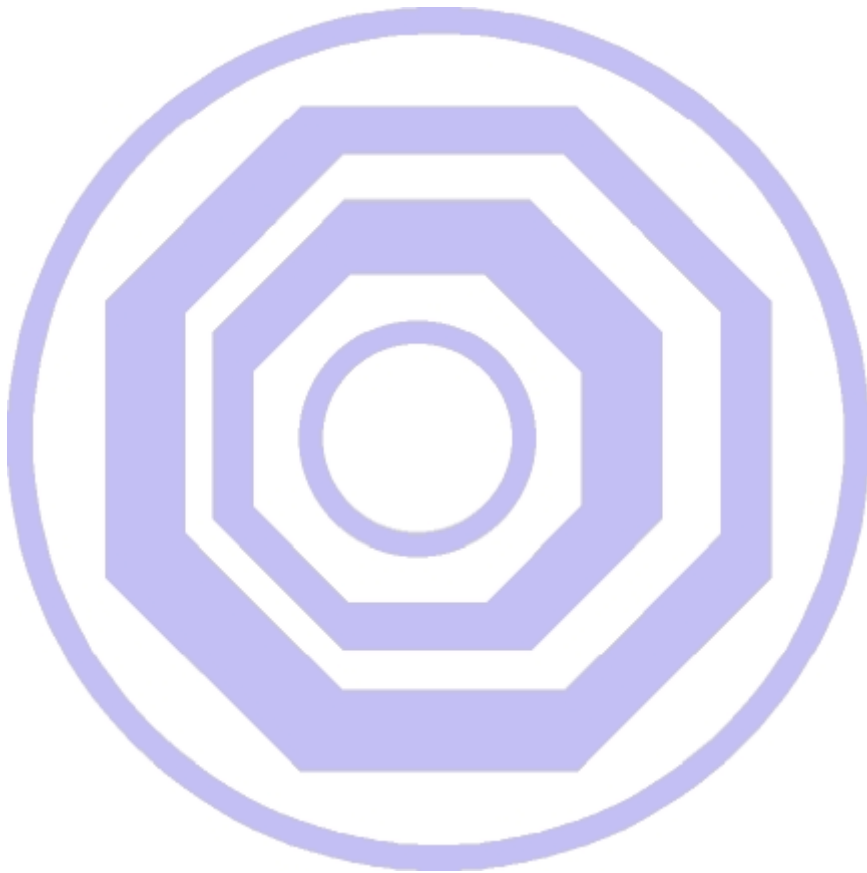
## 1.7 Sistematika Penulisan

Dalam upaya menstrukturisasi konsep Manusia *Qana'ah* Seturut Pemikiran Hamka Serta Sumbangannya Bagi Kajian Etika Normatif Islami, penelitian ini disusun dengan sistematika sebagai berikut:

1. Bab I: Pendahuluan; terdiri dari sub kajian yaitu: Latar Belakang, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Tesis Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian, diakhiri dengan Sistematika Penulisan.
2. Bab II: Mengenal Hamka Selayang Pandang; terdiri dari sub kajian yaitu: Biografi Hamka, Aktivitas Jurnalisme Hamka, Pengaruh Gerakan Tajdid dan Latar Budaya Minangkabau Pada Hamka, Karya dan Kekhasan Pemikiran Hamka, Corak Pemikiran Hamka, Konsepsi Manusia Seturut Pemikiran Hamka, diakhiri dengan Kesimpulan Bab II.
3. Bab III: Pengantar Atas Konsepsi *Qana'ah* Sebagai Etika Normatif Islami; terdiri dari sub kajian yaitu: Memahami Tegangan Batin Manusia, Krisis Batin Manusia Modern dalam Hidup Sosial yang Serba Terbuka, Dimensi-Dimensi Kebahagiaan Jiwa, Konsepsi *Qana'ah* dan Relevansinya dengan Kebahagiaan Jiwa, Perspektif Etika *Normatif* dan Etika Normatif Islami, diakhiri dengan Kesimpulan Bab III.
4. Bab IV: Hamka: *Qana'ah* dan Kebahagiaan; terdiri dari sub kajian yaitu: Kompleksitas Batin Manusia: Selisik Atas Dimensi-Dimensi Kebahagiaan, Konsepsi Bahagia dalam Islam, Konsepsi Bahagia Seturut Pemikiran Hamka, Konsepsi *Qana'ah* Seturut Pemikiran Hamka, diakhiri dengan Kesimpulan Bab IV.
5. Bab V: Implikasi Pemikiran Hamka tentang *Qana'ah* dalam Menghadirkan Sikap Tenang dan Seimbang dalam Kehidupan Modern; terdiri dari sub kajian yaitu: Implikasi Filosofis *Qana'ah* sebagai Paradigma Hidup, Implikasi Praktis Bahagia dengan *Qana'ah* Sebagai Strategi Menghadapi Tantangan Hidup Modern, Tantangan Menjalani *Qana'ah*, Hidup Tenang dan Seimbang Dengan *Qana'ah*: Sebuah Kondisi Hadirnya Bahagia, diakhiri dengan Kesimpulan Bab V.
6. Bab VI: Sumbangan Pemikiran Hamka Tentang *Qana'ah* Bagi Kajian Etika Normatif Islami; terdiri dari sub kajian yaitu: Norma Moral dalam *Qana'ah*, Tolok Ukur Moral dalam *Qana'ah*, Tinjauan *Qana'ah* Sebagai Etika Keutamaan, Relevansi Pemikiran Hamka tentang *Qana'ah* Dengan Prinsip-Prinsip Etika Normatif, Postur Pemikiran Etika Hamka Sebagai Suatu Etika

Normatif Islami, Posisi *Qana'ah* Sebagai Etika Normatif Islami, Sumbangan Pemikiran Hamka tentang *Qana'ah* dalam Etika Normatif Islami, diakhiri dengan Kesimpulan Bab VI.

7. Bab VII: Penutup; terdiri dari sub kajian yaitu: Rangkuman Umum, Tinjauan Kritis terkait Konsepsi *Qana'ah* Hamka dan Tawarannya Sebagai Pengembangan Etika Normatif Islami, Kesimpulan Bab VII, diakhiri dengan Alur Penelitian Lebih Lanjut.



## DAFTAR PUSTAKA

### PUSTAKA UTAMA

- Hamka, 1981. *Tasauf Moderen*. Jakarta: Yayasan Nurul Iman.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Lembaga Budi*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- \_\_\_\_\_. 1994. *Falsafah Hidup*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- \_\_\_\_\_. 1985. *Renungan Tasauf*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- \_\_\_\_\_. 1992. *Akhlaqul karimah*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Dari Hati Ke Hati*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- \_\_\_\_\_. 2016. *1001 Soal Kehidupan*. Jakarta: Gema Insani.
- \_\_\_\_\_. 2018. *Pelajaran Agama Islam: Membincang Rukun Iman dalam Bingkai Wahyu dan Akal Jilid 3*. Jakarta: Republika.
- \_\_\_\_\_. 1984. *Islam: Revolusi Ideologi dan Keadilan Sosial*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 4*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 7*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Di Bawah Lindungan Ka'bah*. Jakarta: Balai Pustaka.
- \_\_\_\_\_. 2018. *Kenang-Kenangan Hidup*, Jakarta: Gema Insani.
- \_\_\_\_\_. 1939. *Merantau Ke Deli*. Jakarta: Bulan Bintang.
- \_\_\_\_\_. 1976. *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*. Jakarta: Bulan Bintang.

### PUSTAKA PENDUKUNG

- A'la, Abd. 2009. *Agama Tanpa Penganut: Memudarnya Nilai-Nilai Moralitas dan Signifikansi Pengembangan Teologi Kritis*, Yogyakarta: Kanisius.
- Alfian, M. Alfian. 2022. *Islam, Pancasila, dan Geliat Demokrasi di Indonesia*. Bekasi: Penjuru Ilmu.
- Al-Ghazali, 1965. *Ihya' Ulumuddin': Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama* (Cetakan kedua). Bandung: Rosdakarya.

- \_\_\_\_\_, 2011. *Ihya' 'Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Buku 9 (Zuhud, Cinta, & Kematian)*, Jakarta: Republika.
- \_\_\_\_\_, Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy (terj.). 2001. *Kîmiyâ' al-Sa'âdah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*. Jakarta: Zaman.
- Al-Shātībī, Ibrāhīm ibn Mūsā Abū Ishāq, Imran Ahsan Khan Nyazee (translated), Raji M. Rammuny (reviewed), 2014. *The Reconciliation of the Fundamentals of Islamic Law (Al-Muwāfaqāt fī Usūl al-Sharī'a) Volume II*. UK: Garnet Publishing.
- Ansbacher, Heinz L and Rowena R. Ansbacher, (ed.). 1956. *The Individual Psychology of Alfred Adler. A Systematic Presentation in Selections From His Writings*, New York: Basic Books, Inc Publishers.
- Anselm, 1997. *Proslogion*, București: Editura Științifică.
- Aristotle, C.D.C. Reeve (pen.). 2014. *Nichomachean Ethics. Translated with introduction and notes by. C.D.C. Reeve*, Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc.
- Azillah, Noor dkk., *Generasi FOMO dan YOLO*. (Bulletin Academy of Language Studies, Universiti Teknologi MARA Negeri Sembilan Branch, Rembau Campus: Malaysia.
- Aziz, Abdul Rahman Abdul. 2007. *Pemikiran Etika Hamka*, (Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors SDN BHD.
- Bagus, Lorens. 2005. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Baudrillard, Jean. *The Consumer Society Myth and Structures Revised Edition*, California: Sage
- Bocock, Robert. 1993. *Consumption*. New York: Routledge.
- Camus, Albert. 1946. *The Stranger*, New York: Vintage Books.
- Capra, Fritjof. 2009. *The Hidden Connections; Strategi Sistemik Melawan Kapitalisme Baru*, Yogyakarta: Jalasutra.
- Crary, Jonathan. 2013. *24/7 Late Capitalism and the Ends of Sleep*, London: Verso.
- Dreher, Diane. 1990. *The Tao of Inner Peace*, New York: Penguin Random House LLC.
- Drijarkara, N. 1978. *Percikan Filsafat (Cetakan Ketiga)*, Jakarta: PT. Pembangunan.
- Epicurus. 2012. *The Art of Happiness. Translated with an Introduction and Commentary by George K. Strodach*, London: Penguin Books.
- Fakhry, Majid. 1996. *Etika dalam Islam* (judul asli: *Ethical Theories in Islam*). Diterjemahkan oleh Zakiyuddin Baidhaw. Yogyakarta: Pustaka Pelajar bekerjasama dengan Pusat Studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Freud, Sigmund. 1960. *The Ego and The Id. Translated By Joan Riviere, Revised and Edited By James Strachey*, (New York: W.W. Norton & Company.
- Gardner, Daniel K. 2014. *Confucianism a Very Short Introduction*, New York: Oxford University Press.

- Hamka, Rusydi. 2016. *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*. Jakarta: Noura. Mizan Publika.
- Han, Byung-Chul. 2015. *The Burnout Society*, California: Stanford University Press.
- Haris, Abd. 2010. *Etika Hamka: Konstruksi Etik Berbasis Rasional Religius*, Yogyakarta: LKiS.
- Horney, Karen. 1999. *The Neurotic Personality of Our Time*, Oxon: Routledge
- Hout, Michael and Andrew Greeley. 2012. *Social Trends in American Life*. Princeton University Press.
- Irvine, William B. 2009. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. New York: Oxford University Press.
- Jung, Carl Gustav. 1971. *The Collected Works of C.G. Jung Volume 9 Part II: Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*, Princeton: Princeton University Press.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Modern Man in Search of a Soul*, London: Routledge.
- Kagan, Shelly. 1998. *Normative Ethics*. Colorado: Westview Press.
- Kuntowijoyo, 2001. *Muslim Tanpa Masjid*, Bandung: Mizan.
- Lacan, Jacques Jacques-Alain Miller, (ed.). 1977. *The Four Fundamental Concepts of Psycho-Analysis*. London: Karnac
- Lama, HH. Dalai, Howard C. Cutler. 1998. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. London: Hodder & Staughton.
- \_\_\_\_\_, Renuka Singh (ed.), *Live in Better Way: Reflection on Truth, Love, and happiness*. New York: Viking Compass
- Leahy, Louis. 2001. *Siapakah Manusia? Sintesis Filosofis Tentang Manusia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Marcuse, Herbert. 2007. *One-Dimensional Man, Studies in The Ideology of Advanced Industrial Society*. London: Routledge Classics.
- McCloskey, H.J. 1969. *Meta-Ethics and Normative Ethics*. Netherlands: Springer Science+Business Media Dordrecht.
- McGinnis, Patrick J. 2020. *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu banyak Pilihan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- McLean, George F and Richard Wollack, (ed.). 1996. *Normative Ethics and Objective Reason*, (Washington: Paideia Publishers and The Council for Research in Values and Philosophy.
- Miswanto, Agus dan M. Zuhron Arofi, 2012. *Agama, Keyakinan, dan Etika*, (Magelang: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Studi Islam Universitas Muhammadiyah Magelang P3SI UMM).
- Mitsis, Phillip. 1988. *Epicurus' Ethical Theory: The Pleasures of Invulnerability*, Ithaca & London: Cornell University Press.



- MS, Arifin. 2023. *Kenapa Keberadaan Tuhan Perlu Pembuktian? Bantahan Terhadap Pemikiran Ahmad Thoha Faz*. Bukurasi.
- Nasr, Seyyed Hossein. 1990. *Man and Nature, The Spiritual Crisis of Modern Man*. London: Unwin Paperbacks.
- \_\_\_\_\_. 2007. *The Essential Seyyed Hossein Nasr*. Bloomington: World Wisdom, Inc.
- Nasution, Harun. 2002. *Teologi Islam: Aliran-Aliran, Sejarah Analisa, Perbandingan*. Jakarta: UI-Press.
- Nietzsche, Friedrich, Giorgio Colli, Mazzino Montinari (ed.). 2014. *Beyond Good and Evil/ On The Genealogy of Morality*, USA: Stanford University Press.
- Petri, Herbert L and John Govern. 2013. *Motivation: Theory, Research and Application, Sixth Edition*, (Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Plato, Allan Bloom (pen.). 1991. *The Republic of Plato Second Edition*. USA: Basic Books.
- Plotinus, Eric D Perl. 2015. *Plotinus: Ennead V.I On The Three Primary Levels of Reality. The Enneads of Plotinus With Philosophical Commentaries Edited By John M. Dillon and Andrew Smith*. Las Vegas: Parmenides Publishing.
- Postow, B.C. 1996. *Reason For Action: Toward a Normative Theory and Meta-Level Criteria*. Springer Science+Business Media Dordrecht. Kluwer Academic Publishers.
- Radhakrishnan, Sir Sarvepalli. 1988. *The Hindu View of Life*. London: Unwin Paperbacks.
- Reinhardt, Tobias and John Davie, 2008. *Oxford World's Classics Seneca Dialogues and Essays*, USA: Oxford University Press.
- Rush, James. 2017. *Adicerita HAMKA*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Russell, Bertrand. 1947. *History of Western Philosophy and It's Connection With Political and Social Circumstances From The Earliest Times To The Present Day*, (London: George Allen and Unwin LTD.
- Salam, Solichin dkk. 1979. *Kenang-Kenangan 70 Tahun Buya HAMKA*, Jakarta: Yayasan Nurul Islam.
- Salecl, Renata. 2010 *Choice*. London: Profile Books.
- Seligman, Martin E. P. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, New York: Free Press.
- Sudarminta, J. 2013. *Etika Umum: Kajian Tentang Beberapa Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif*. Yogyakarta: Kanisius.
- Uttal, William R. 2004. *Dualism: the Original Sin of Cognitivism* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wibowo, A. Setyo dkk (ed.). 2019. *Filsafat [Di] Indonesia: Manusia dan Budaya*, Jakarta: Kompas.

Yusuf, Yunan. 2004. *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar: Sebuah Telaah Atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam*, Jakarta: Penamadani.

## PENELITIAN DAN PUBLIKASI ARTIKEL DARING

Alabri, Amna. 2022. "Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion", *Hindawi Human Behavior and Emerging Technologies* Volume 2022, Article ID 4824256: 2.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2022/4824256>

Ali, Girista. *Nilai-nilai Qana'ah dan Tawakal menurut Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern*, (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022), <https://repository.uin-suska.ac.id/59390/>

Ali, Mohammed Farid. "Contentment (*Qana'ah*) and its Role in Curbing Social and Environmental Problems". *ICR Journal*, 5(3) 2014: 430-445.  
<https://icrjournal.org/index.php/icr/article/view/391>

Alkhadafi, Rahmad. "Mengenal Etika Dalam Perspektif Filsafat Islam". *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* Vol. 4 No. 3 (Agustus 2024): 179-192.  
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpiu/article/view/37087/11690>

Amelia, Asti dkk. 2023. *Perbandingan Aqal, Nafsu, dan Qalbu dalam Tasawuf*, (Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah, 8 (1).

Amin, Husna. *Ego Manusia dalam Pemikiran Eksistensialistik Muhammad Iqbal*. (Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2001).  
<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/6492>

Anggara, Fitrianta Fisnu dan Ayatullah Kutub Hardew, "Hubungan Qana'ah dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau". *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* Vol. 7, No. 1 Maret 2024: 119-131.  
<https://ejurnal.uj.ac.id/index.php/CONS/article/view/2639>

Arifin, Zainuddin. *Konsep Etika Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah): Kontribusi bagi pendidikan Islam di Indonesia*, (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2009), <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/43075>

Fabriar, Silvia Riskha. "Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana'ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental". *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3 (02): 227-243. <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>

Fitrianta, Fisnu Anggara dan Ayatullah Kutub Hardew, "Hubungan *Qana'ah* dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau". *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* Vol. 7, No. 1 Maret 2024: 119-131.  
<https://ejurnal.uj.ac.id/index.php/CONS/article/view/2639>

Ghofur, Abdul. *Konsep Qana'ah menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar*, (IAIN Ponorogo, 2022),  
[https://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/1/210416017\\_Abdul%20Ghofur\\_Ilmu%20Al-Qur%27an%20dan%20Tafsir.pdf](https://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/1/210416017_Abdul%20Ghofur_Ilmu%20Al-Qur%27an%20dan%20Tafsir.pdf)

- Gunawan, Boston. “Hidup Bahagia? – Etika Epikuros”. *Jurnal Dekonstruksi* Vol. 09, No. 03, Tahun 2023: 61.  
<https://jurnaldekonstruksi.id/index.php/dekonstruksi/article/view/168>
- Hasibuan, Husni Mubarak. *Konsep Qana'ah Perspektif Hamka*, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023),  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/68018>
- I-NAMHS. 2023. *Laporan Penelitian Tingkat Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Indonesia I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey)*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.
- Irawan, Rudi. “Analisis Kata Adil Dalam Al-Qur'an”, *Jurnal Rayah Al-Islam* Vol. 2, No. 2, Oktober 2018: 232-247.  
<https://ejournal.arrayah.ac.id/index.php/rais/article/view/74>
- Kamalia, Malikhatul dkk. “Makna *Qana'ah* dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)”. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* Volume 3, No. 1, April 2022: 45-61.  
<https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/631>
- Kasdi, Abdurrahman “Maqasyid Syari'ah Perspektif Pemikiran Imam Syatibi Dalam Kitab Al-Muwafaqat”. *YUDISIA*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014  
<https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Yudisia/article/view/693>
- Khalil, Atif. “Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology”, *Jurnal Studies in Religion/ Sciences Religieuses* Vol. 43 (3) 2014: 371–389. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0008429814538227>
- Khrisananda, Swami. *The Philosophy of The Bhagavadgita*. The Divine Life Society Sivananda Ashram, Rishikesh, India (Internet Edition).
- Kosmos, Puti. *Mengenal Perbedaan Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*. Website Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Komunikasi & Ilmu Sosial, Universitas Telkom. <https://bcomms.telkomuniversity.ac.id/mengenal-perbedaan-komunikasi-interpersonal-dan-intrapersonal/>
- Linnaja, Ngatoillah dan Robingun Suyud El Syam. “Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat *Qana'ah*”, *Jurnal IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol.1, No. 3 September 2023: 123-133.  
<https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/IHSANIKA/article/view/590>
- Mas'adah, Inayatul. *Unsur-Unsur Eksistensialisme Religius Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka*, (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022) <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/55153/>
- Maulana, Jeffri. *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka*, (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023),  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/72882>
- Mibtadin, “Etika Dalam Diskursus Pemikiran Islam Dari Wacana Menuju Islamologi Terapan”. *Jurnal SUHUF*, Vol. 31, No. 1, Mei 2019: 72-85.  
<https://journals.ums.ac.id/index.php/suhuf/article/view/9007/4876>

- Mookerjee, R. & K. Beron. "Gender, religion and happiness". *The Journal of Socio-Economics*, 34(5) 2005.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053535705000272?via%3Dihub>
- Muawaliyah, Wulan dan Ahmad Saifuddin, "Consumptive Behavior in Female University Students: *Qana'ah* and Hedonic Lifestyle as Predictors", *Islamic Guidance and Counseling Journal* Vol. 6, No. 1: 70-82.  
<https://journal.iaimnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj/article/view/3241>
- Noviariski, Yogi. *Peran Komunikasi Intrapersonal Sebagai Self Healing*. Nivedana: Jurnal Komunikasi & Bahasa Volume 2 (2) 2021: 107-116.  
<https://www.radenwijaya.ac.id/jurnal/index.php/NIVEDANA/article/view/326/>
- Rahayuningsih, Tri. "Sikap Qana'ah Sebagai Pendekatan terhadap Perilaku Belanja Kompulsif", *Jurnal PSIKOLOGIKA* Vol. 21 No. 2 Juli 2016: 105-110.  
<https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/15801>
- Risky, Sulthon Nur dkk. "Agama dan Kebahagiaan: A Literatur Review". *Jurnal Risenologi KPM UNJ*. Vol. 3, No. 2, Oktober 2018.  
[https://www.researchgate.net/publication/376508537\\_Agama\\_dan\\_Kebahagiaan\\_A\\_Literatur\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/376508537_Agama_dan_Kebahagiaan_A_Literatur_Review)
- Roswanto, Alim. "Eksistensialisme Teistik Muhammad Iqbal". *Jurnal Hermeneia*, Vol. 3, No. 2, 2004: 1-23. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/8438/>
- Sahal, Eska Hifdiyah dan Asri Sulastrri, "Relevansi Dimensi Etika Sosial dalam Interpretasi Al-Azhar Oleh Hamka". *Almarhalah: Jurnal Pendidikan Islam* 7 (2) 2021: 221-235.  
<https://journal.almarhalah.ac.id/index.php/almarhalah/article/view/121>
- Sainul, Ahmad "Maqashid Asy-Syariah Syariah Tinjauan Filsafat Hukum Islam". *Jurnal Al-Maqasid Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Keperdataan Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum IAIN Padangsidempuan* Volume 6 Nomor 1 Edisi Januari-Juni 2020: 58-70, 59.  
<https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/almaqasid/article/view/2509>
- Shahpasand, Elaheh and Samaneh Ahmadpoor Dehghan. "Qur'anic Principles in Content of Traditions About Contentment (Qina'a)". *Quranic comentations*, 4(7) 2022: 93-111. [https://taval.quran.ac.ir/article\\_148259.html](https://taval.quran.ac.ir/article_148259.html)
- Suratno, *Pemikiran Hamka tentang Sikap Hidup Qana'ah Perspektif Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2006), [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/54118/1/01220814\\_Bab%20I\\_Bab%20V\\_Daftar%20Pustaka.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/54118/1/01220814_Bab%20I_Bab%20V_Daftar%20Pustaka.pdf)
- Survey tentang *Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia tahun 2024*. Hasil Survei Masalah Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia pada 2024
- Ulum, Achmad Miftachul. "Korelasi Tasawuf Akhlaqi, Irfani dan Falsafi (antara Abdul Qodir al-Jilani, Rabi'ah al-'Adawiyyah dan Ibn 'Arabi)". *Putih: Jurnal Pengetahuan tentang Ilmu dan Hikmah* Vol. VII, No. 2 (September 2022): 81-90.  
<https://journal.mahadalyalfithrah.ac.id/index.php/PUTIH/article/view/53/>



Wahyudi, Chafid. “Tuhan Dalam Perdebatan Eksistensialisme”. *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 2 (2): 369-88.

<https://jurnalfuf.uinsa.ac.id/index.php/teosofi/article/view/78>

Zanuri, Siti Khadijah. *Implementasi Etika Hamka dalam Islam*. (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2020). <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/45663/>

## WEBSITE

Almaany, *Kamus Arab-Indonesia Online*. Website Kamus Bahasa Arab-Indonesia.

<https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/tekad/>

Al-Qur'an Surah Al-Insyirah. website: <https://worldquran.com/al-insyirah>

Ensiklopedia Islam: [Adil - Ensiklopedia Islam](#)

Hadits Jami' At-Tirmidzi No. 3277. Dikutip dari website:

<https://www.hadits.id/hadits/tirmidzi/3277>

HR. Al-Bukhariy no.3158 dan Muslim no.2961. dikutip dari website: atsar.ID,

<https://www.atsar.id/2016/04/rasul-bukan-kemiskinan-yang-aku-takutkan.html>

HR. Bukhari No. 50. Dikutip dari website:

<https://www.nasehatquran.com/2024/04/pengertian-ihsan-dalam-islam-dan-dalilnya.html>

HR. Muslim, No. 2958. Dikutip dari website almanhaj: [https://almanhaj.or.id/13400-manusia-sangat-tamak-dan-rakus-terhadap-harta-dan-jabatan.html#\\_ftn8](https://almanhaj.or.id/13400-manusia-sangat-tamak-dan-rakus-terhadap-harta-dan-jabatan.html#_ftn8)

<https://www.kampunginggris.id/makna-kata-holic>

*Kamus Besar Bahasa Indonesia VI* (Aplikasi KBBI versi 1.0.0 [100]). Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Kamus Merriam-Webster *online* dengan kata kunci “*Influencer*”. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/influencer>

Penjelasan Tafsir al-Qurthuby jilid 11. Dikutip dari website Rumah Muslim.

<https://www.rumah-muslimin.com/2021/05/pengertian-dan-makna-syahwat-menurut.html>

Website Latin is Simple, Kamus daring bahasa latin. <https://www.latin-is-simple.com/en/vocabulary/adjective/6660/>

Wikipedia, Ensiklopedia bebas dengan kata kunci “motivasi”.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Motivasi>