

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

RINGKASAN DISERTASI

Mubarak Ahmad
NIM: 0840108519
(Program Doktor)



Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

2025

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

Disertasi ini dipertahankan dalam Sidang Terbuka Program
Pascasarjana sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Doktor dari Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

Sabtu, 14 Juni 2025

Mubarak Ahmad
NIM: 0840108519



Promotor	:	Prof. Dr. Justinus Sudarminta
Ko-Promotor I	:	Prof. Dr. M. Yunan Yusuf, MA
Ko-Promotor II	:	Prof. Dr. Antonius Sudiarja
Penguji I	:	Dr. Heribertus Dwi Kristanto
Penguji II	:	Dr. Budhy Munawar-Rachman
Penguji III	:	Dr. Simon Lili Tjahjadi

Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara

2025

DAFTAR ISI

1. Pendahuluan.....	3
1.1 Rumusan Masalah.....	6
1.2 Tesis Hasil Penelitian.....	6
1.3 Tujuan	13
1.4 Metode	13
2. Kerangka Teoritis.....	14
3. Hasil dan Pembahasan	15
3.1 <i>Qana'ah</i> dan Bahagia	15
3.2 <i>Qana'ah</i> sebagai Etika Normatif Islami	25
4. Kesimpulan, Kontribusi, Alur Baru, Keterbatasan dan Agenda Penelitian Mendatang	26
4.1 Kesimpulan	26
4.2 Kontribusi	27
4.3 Alur Baru	29
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	30
4.5 Agenda Penelitian Mendatang	30
5. Daftar Pustaka.....	31
Ucapan Terima Kasih.....	34
Riwayat Hidup.....	36
Publikasi Artikel	37

1. Pendahuluan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya masalah kegelisahan yang dialami oleh manusia modern, terutama yang berusia muda. Temuan I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 yang mensurvei remaja Indonesia pada 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 atau hiperaktivitas.¹ Peringatan tentang meningkatnya keluhan kesehatan mental juga disampaikan oleh survei 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%).² Survei yang dilakukan oleh I-NAMHS dan Manulife setidaknya memberi gambaran bahwa isu kesehatan mental menjadi salah satu masalah yang dikeluhkan oleh manusia modern, khususnya di Indonesia.

Salah satu hal yang dianggap sebagai sumber kegelisahan manusia modern adalah kompleksitas relasi sosial karena ruang interaksi yang intens dari semula fisik meluas pada yang virtual, dari semula terarah meluas pada yang non-linear, dari semula jarang menjadi selalu. Mudahnya akses informasi dan terbukanya relasi melalui berbagai aplikasi media sosial memicu keinginan seseorang untuk selalu terhubung dan tercitra, termasuk untuk mengetahui dan diketahui oleh orang lain. Keinginan untuk mengetahui dan diketahui orang lain memunculkan gejala FOMO (*Fear of Missing Out*) dan YOLO (*You Only Live Once*). Istilah FOMO dimengerti sebagai kondisi

¹ 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.

² Survei tentang *Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Masyarakat Indonesia tahun 2024*.

kecemasan yang dialami seseorang akibat tidak dapat mengikuti pengalaman orang lain yang menyenangkan, yang seringkali dilihatnya lewat media sosial sehingga memicu tekanan mental dan emosional pada orang tersebut.³ Saat dalam kondisi FOMO, seseorang mengandaikan dirinya sebagai subjek yang tidak boleh ketinggalan apapun sehingga berupaya untuk selalu mengujarnya.⁴ Hal-hal yang sering di-FOMO-kan adalah konsumsi, kepemilikan, dan atau validasi orang lain atas pencapaian dirinya.

Jika FOMO menciptakan perasaan bahwa hidup yang tidak mengikuti tren adalah hidup yang tidak berarti, terdapat pula motivasi seseorang untuk mengejar sesuatu karena berpandangan bahwa hidup hanya sekali, rugi jika tidak pernah mencoba. Fenomena ini populer dengan istilah YOLO (*You Only Live Once*). YOLO dipahami sebagai perilaku seseorang yang memaksakan dirinya untuk mengalami dan menikmati sesuatu karena menganggap bahwa hidup ini hanya sekali.⁵

Fenomena FOMO dan YOLO menunjukkan bahwa manusia modern tengah menghadapi situasi dilematis. Di satu sisi kemajuan dan capaian modernisme memudahkan manusia memenuhi kebutuhan hidupnya, namun di sisi lain modernisme menghadapkan manusia pada situasi yang mengusik. Manusia jadi sering gelisah dan disibukkan oleh keinginan-keinginannya. Kondisi tersebut diperburuk oleh tekanan sosial yang berorientasi target sehingga menuntut seseorang untuk terus berhasil, terus mencapai, terus ingin ini dan ingin itu hingga stres dan kelelahan mental sulit dibedakan dengan tenang dan tenteram. Kegelisahan atas FOMO dan YOLO

³ Amna Alabri. "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: 2.

⁴ Patrick J McGinnis, *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu banyak Pilihan*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), 5.

⁵ Noor Azillah dkk., *Generasi FOMO dan YOLO*. (Bulletin Academy of Language Studies, Universiti Teknologi MARA Negeri Sembilan Branch, Rembau Campus: Malaysia), 32.

mengundang pertanyaan: apakah hidup yang demikian merupakan hidup yang bahagia?

Secara naluriah, manusia menginginkan kebahagiaan yang konstan. Namun tantangannya justru terasa sejak awal: bagaimana cara menghadirkan bahagia? Terkait dengan upayanya menghadirkan bahagia, terdapat manusia yang cenderung mengejar kebahagiaan eksternal (seperti kesuksesan, kepemilikan harta benda, validasi orang lain, dan lain sebagainya); dan ada juga yang lebih mengutamakan kebahagiaan internal (seperti ketenangan, ketenteraman, lega hati, dan suka cita). Terkait dengan kebahagiaan internal inilah konsepsi *qana'ah* menarik untuk dikaji. Istilah *qana'ah* populer di lingkungan pengamal tasawuf dan dibahas oleh Hamka dalam buku berjudul *Tasawuf Modern*.⁶ Dalam buku itu terdapat bab khusus yang menjelaskan tentang *qana'ah*. Untuk memahami lebih dalam, konsep *qana'ah* perlu dikonstruksi secara sistematis agar dapat diidentifikasi karakteristik dan langkah-langkah apa dalam *qana'ah* agar dapat mengantarkan manusia pada kebahagiaan.

Pada penelitian terdahulu yang berhasil diakses, belum ditemukan kajian tentang pemikiran Hamka yang terfokus atau yang secara langsung mengkaji tentang *qana'ah* secara filosofis, terutama kajian tentang hubungan langsung *qana'ah* dengan bahagia serta justifikasi ilmiah yang menegaskan apakah *qana'ah* merupakan prakondisi, kondisi, atau implikasi bahagia. Juga belum ditemukan penelitian dan kajian yang menunjukkan hubungan langsung sikap *qana'ah* dengan kegelisahan manusia modern. Belum ditemukan juga penelitian yang memutuskan apakah *qana'ah* merupakan suatu etika dan jika memang suatu etika, etika jenis apa. Dengan demikian, perlu kiranya dikaji tentang: 1) Apakah *qana'ah* berkorelasi dengan bahagia? 2) Apakah *qana'ah* relevan dengan masalah kegelisahan manusia modern? 3) Apakah *qana'ah* dapat diputuskan sebagai suatu etika serta dapat dikembangkan dalam kerangka etika normatif sehingga bisa menjadi

⁶ Penelitian ini menggunakan buku *Tasawuf Modern* cetakan ke XVIII terbitan Yayasan Nurul Iman tahun 1981 dengan pertimbangan untuk menangkap gaya bahasa Hamka saat masih hidup. Buku *Tasawuf Modern* cetakan terbaru diterbitkan oleh Republika tahun 2019 dengan bahasa yang telah disesuaikan dengan kaidah bahasa Indonesia saat ini.

panduan etis di kehidupan modern? Berdasarkan masalah-masalah tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji konsepsi *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dan hubungannya dengan bahagia dalam kerangka etika normatif Islami.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan dua topik yang hendak dikaji dalam penelitian ini. Topik pertama adalah mengkaji pemikiran Hamka yang berhubungan dengan *qana'ah* dan bahagia. Topik kedua adalah mengkaji sejauh mana konstruksi manusia *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat dilakukan untuk pengembangan kajian etika normatif Islami. Masalah utama yang diteliti yaitu: apakah pemikiran Hamka tentang *qana'ah* berhubungan dengan bahagia serta apakah pemikiran Hamka tentang *qana'ah* dapat berkontribusi bagi pengembangan kajian etika normatif Islami? Pertanyaan tersebut diurai dalam tiga pertanyaan sebagai berikut:

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

1.2 Tesis Hasil Penelitian

Tesis utama penelitian yaitu menghadirkan bahagia dengan *qana'ah* adalah niscaya; dan menempatkan gagasan *qana'ah* sebagai suatu etika normatif dapat berkontribusi bagi kajian etika normatif Islami. Tesis ini terjawab dengan penjelasan bahwa secara rasional dapat

dibuktikan bahwa kebahagiaan sudah ada dalam diri manusia.⁷ Usaha yang perlu dilakukan adalah menghadirkan bahagia, yang dalam konstruksinya dapat dibuktikan bahwa *qana'ah* merupakan prakondisi hadirnya bahagia. Kebahagiaan yang hadir melalui *qana'ah* adalah jiwa yang tenang. Sikap *qana'ah* berfokus pada upaya meregulasi dan mengendalikan hawa nafsu yang bersemayam dalam batin manusia.⁸

⁷ Kebahagiaan ada dalam diri manusia karena secara sadar manusia memiliki jiwa dan secara sadar pula jiwa dapat merasakan bahagia. Hal ini selaras dengan konsepsi bahagia menurut Platon yang menyatakan bahwa kebahagiaan terkait dengan keadilan, dan keadilan terkait dengan keharmonisan jiwa, lihat dalam Plato, Allan Bloom (pen.) *The Republic of Plato Second Edition*, (USA: Basic Books, 1991, [354a] 33.). Selaras juga dengan pandangan Plotinus yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah melepaskan jiwa dari hal-hal di luar dirinya kemudian meleburkan jiwa kepada Yang Satu (*To Hen*), lihat Plotinus, Eric D Perl, *Plotinus: Ennead V.1 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, 2015), 64 bag 1, 16-17. Kebahagiaan jiwa yang dimaksud oleh Hamka juga relevan dengan konsep kebahagiaan Aristoteles yang menyatakan bahwa kebahagiaan hakiki menyatu dengan suatu tindakan baik, artinya kebahagiaan tidak hanya sekedar dibayangkan, melainkan diwujudkan dalam bentuk tindakan baik (lihat dalam Aristotle, *Nicomachean Ethics*, *Translated with introduction and notes by C.D.C. Reeve*, [Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc, 2014], iv). Kemudian, pandangan tentang kebahagiaan jiwa juga dapat di lihat dari pandangan Epikuros tentang ketenangan pikiran (*ataraxia*) yang dicapai dengan menjalani hidup yang sederhana dan bijaksana (lihat dalam Phillip Mitsis, *Epicurus' Ethical Theory: The Pleasures of Invulnerability*, [Ithaca & London: Cornell University Press, 1988], 15) serta penjelasan dari Bertrand Russell tentang kebahagiaan batin ala Epikuros sebagai kebahagiaan yang lebih tahan lama karena batin mampu merefleksikan pengalaman dari tubuh sehingga kebahagiaannya dapat dikontemplasikan melampaui sensoris-motoris tubuh (Bertrand Russell, *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, 1947], 266). Konsepsi kebahagiaan jiwa Hamka juga relevan dengan pandangan kaum Stoik terutama pada aspek kemampuan diri menerima kenyataan (lihat dalam William B Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, [New York: Oxford University Press, 2009], 102-103). Dalam filsafat timur juga terdapat konsepsi tentang kebahagiaan jiwa, misalnya pandangan Dalai Lama tentang bahagia sebagai sikap bijak terhadap penderitaan (Dalai Lama membagi penderitaan ke dalam tiga jenis, yaitu penderitaan dari penderitaan, penderitaan perubahan, dan penderitaan terkondisi); Lihat HH. Dalai Lama, Renuka Singh (ed.), *Live in Better Way: Reflection on Truth, Love, and happiness*, (New York: Viking Compass), 177-178. Pandangan Hamka tentang kebahagiaan jiwa juga relevan dengan konsep kesejahteraan (*well-being*) dalam psikologi positif, terutama dalam kaitannya dengan emosi positif seseorang; lihat Martin E. P. Selligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, (New York: Free Press, 2011), 14-16.

⁸ Dalam pandangan tasawuf, sikap *qana'ah* merupakan salah satu bentuk dari *zuhud* (mengendalikan jiwa agar tidak terperangkap hawa nafsu). Sebagai *zuhud*, Sikap *qana'ah* sesuai pemikiran Hamka memiliki kesamaan dengan konsepsi *qana'ah* Al-Ghazali, terutama

Sikap *qana'ah* dilakukan dengan menerima dengan rela apa yang ada, memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha, menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan, bertawakal kepada Tuhan, serta tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Sikap *qana'ah* tidak bisa dipahami sebagai perilaku hidup yang pasif, fatalistik, dan menghindari urusan-urusan dunia karena mensyaratkan kesungguhan usaha manusia yang sebaik-baiknya dan sepantas-pantasnya lewat *mujahadah* (berusaha/berjuang) dan *riyadah* (latihan/olah batin) hingga tercapai *thuma'ninah* (ketenangan). Konsepsi *qana'ah* untuk menghadirkan bahagia dapat menjadi poin dalam pengembangan kajian etika normatif Islami karena relevan dengan prinsip-prinsip etika normatif dan etika Islam.⁹ Tesis utama ini diuraikan dalam tiga sub-tesis sebagai berikut:

Sub-tesis satu, gagasan *qana'ah* menurut pemikiran Hamka dapat dikonstruksi menjadi konsep Manusia *Qana'ah* dalam konteksnya

pada aspek rida, merasa cukup, hidup sederhana, meletakkan *qana'ah* sebagai kekayaan jiwa, dan menghindari keraguan 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. Lihat dalam Jeffri Maulana, *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka*, (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023).

⁹ Pengertian etika normatif dalam penelitian ini adalah suatu pedoman yang mengandung prinsip-prinsip bagi tindakan, kehidupan, serta karakter moral seseorang. Pada etika normatif terdapat aturan, penjelasan, serta upaya untuk mempertahankan prinsip-prinsip tersebut agar seseorang menjalani kehidupan dalam terang etika (lihat dalam Shelly Kagan, *Normative Ethics*, [Colorado: Westview Press, 1998], 2). Sedangkan pengertian etika normatif Islami dalam penelitian ini adalah suatu etika normatif yang hidup dan berkembang dalam tradisi Islam dengan ciri menggabungkan pendekatan rasional dan religius untuk memutuskan suatu keputusan moral. Kata etika dalam Islam berpadanan dengan kata *akhlak* yang berarti tingkah laku atau budi pekerti (Lihat pengertian etika Islam dalam Fakhry [xi], Haris [183], dan Miswanto [165]).

sebagai prakondisi menghadirkan bahagia dalam jiwa manusia.¹⁰ Postur manusia *qana'ah* dapat dikonstruksi melalui tiga proses *mujahadah*, yaitu internalisasi, *riyadah*, dan refleksi. Proses internalisasi bertujuan untuk membangun disposisi moral *qana'ah*. Internalisasi dilakukan dengan mengambil pelajaran dari ketajaman akal budi, belajar dari pengalaman, mengikuti teladan, menerima nasihat baik, dan melek terhadap ajaran-ajaran moral seperti etika religius dan atau tasawuf *akhlaqi*.¹¹ Proses *riyadah* bertujuan untuk melatih diri bersikap sesuai nilai-nilai *qana'ah*. *Riyadah* dilakukan dengan: 1). Menerima dengan rela akan apa yang ada; 2). Memohon tambahan yang pantas kepada Tuhan dan berusaha; 3). Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan; 4). Bertawakal kepada Tuhan; 5). Tidak tertarik tipu daya dunia). Proses refleksi bertujuan untuk mengevaluasi (*muhasabah* dan *muraqabah*) sikap *qana'ah* dan berusaha meningkatkan kualitas *qana'ah* melalui: 1). Menanamkan sikap takut kepada Allah Swt; 2). Menanamkan pemahaman bahwa dalam kehidupan masih dan selalu saja ada *raja'* (harapan); 3). Membiasakan kaji diri; 4). Membiasakan *tafakkur* (merenung). Melalui proses internalisasi, *riyadah*, dan refleksi; sikap *qana'ah* dapat menimbulkan *thuma'ninah* sehingga jiwa menjadi tenang (*nafsul muthma'innah*).¹²

¹⁰ Yang dimaksud dengan *qana'ah* sebagai prakondisi bahagia dalam penelitian ini adalah penerapan sikap *qana'ah* melalui usaha *i'tidal* (menjaga keseimbangan) dan *mujahadah* (berusaha/berjuang) agar jiwa seseorang menjadi tenang (*thuma'ninah*). Ketenangan jiwa ini dapat menghadirkan bahagia.

¹¹ Istilah *tasawuf akhlaqi* dalam penelitian ini dipahami sebagai ajaran tasawuf yang menerangkan sisi moral dari seorang hamba dalam rangka melakukan *taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Tuhan melalui *riyadah*. Lihat dalam Achmad Miftachul Ulum, "Korelasi Tasawuf Akhlaqi, Irfani dan Falsafi (antara Abdul Qodir al-Jilani, Rabi'ah al-'Adawiyah dan Ibn 'Arabi)". *Putih: Jurnal Pengetahuan tentang Ilmu dan Hikmah* Vol. VII, No. 2 (September 2022): 81-90.

¹² Dalam buku *Falsafah Hidup* (Hamka, *Falsafah Hidup*, [Jakarta: Pustaka Panjimas, 1994], 64) Hamka menjelaskan tiga jenis nafsu, yaitu: *Nafsul Muthmainnah*, *Nafsul Lawwamah*, dan *Nafsul Ammaarah*. Pada tafsir Al-Azhar Hamka menerjemahkan kata النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (*nafsul muthma'innah*) sebagai jiwa yang telah mencapai ketenteraman, dan menafsirkannya sebagai jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman serta penderitaan. Karena *nafsul muthma'innah* telah melalui berbagai proses kehidupan, maka kondisi jiwa tersebut menjadi tangguh (Hamka menggambarkannya dengan: "tidak lagi mengeluh ketika mendaki, karena dibalik pendakian pasti ada penurunan; dan tidak gembira melonjak lagi ketika menurun, karena sudah tahu pasti

Sub tesis dua, konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka relevan dengan upaya mengatasi kegelisahan yang dialami manusia modern. Dalam kehidupan modern yang kompetitif dan terbuka, manusia modern seringkali tidak menyadari dorongan kompulsif-impulsif dalam dirinya yang oleh Hamka dimengerti sebagai hawa nafsu. Dorongan kompulsif-impulsif tersebut mewujudkan dalam siklus keinginan tiada akhir yang memicu kegelisahan (dalam bentuk *hedonic adaptation* dan atau *hedonic treadmill*).¹³ Dalam konsepsi *qana'ah* Hamka, dorongan kompulsif-impulsif harus dijelaskan asal, tujuan, dan jalannya untuk dapat diputuskan apakah berasal dari hawa nafsu atau berasal dari *iradah* (kemauan). Proses memutuskannya lewat prinsip *i'tidal* (keseimbangan) berdasarkan keadilan.¹⁴ Dari prinsip *i'tidal* dapat diputuskan afeksi *qana'ah*-nya. Afeksi *qana'ah*

bahwa dibalik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai Iman! Karena telah matang oleh berbagai percobaan"). Lihat dalam Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 7996-7997.

Hamka menerjemahkan kata *نَفْسُ اللَّوَامَةِ* (*nafsul lawwamah*) sebagai jiwa yang menyesal, dan menafsirkan *nafsul lawwamah* sebagai akibat dari diperturutkannya *nafsul ammaarah* yang mendorong manusia berbuat salah. Hamka menjelaskan bahwa dalam ilmu modern *nafsul ammaarah* disebut *instinct* kebinatangan yang terdapat dalam diri manusia. "Dia berbuat sesuka hati, asal yang akan memuaskan kehendaknya saja. Setelah dia terlanjur berbuat salah, atau setelah gejala *an-nafsul ammaarah* itu mereda atau turun...timbulah sesal. Mengapa menyesal? Sebab awak manusia. Seekor binatang yang berkelahi sesamanya binatang, sampai badannya luka-luka, tidaklah akan ada rasa penyesalan karena merasa bersalah. Tetapi manusia mempunyai rasa penyesalan itu". Lihat dalam Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 7752-7754. Mengenai *nafsul ammaarah*, Hamka menafsirkan kata *إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَّارَةٌ* (*nafsul ammaarah*) sebagai nafsu *syahwat* manusia, yaitu *syahwat* perut dan *syahwat faraj* (*faraj* pada bahasa Arab dalam konteksnya yang biologis berarti organ genital perempuan, Pen.) yang tidak bisa dipisahkan sama sekali dari diri manusia selama manusia itu masih hidup. Lihat dalam Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 3661-3665.

¹³ Istilah *hedonic treadmill* merujuk pada kecenderungan seseorang untuk kembali ke kepuasan dasar setelah mengalami suatu peristiwa tertentu. Seiring waktu, seseorang menjadi terbiasa dengan suatu situasi dan kembali ke titik dasar kepuasannya. Konsep ini menjelaskan bahwa tercapainya suatu kepuasan tidak dapat menyebabkan kebahagiaan yang langgeng karena seiring waktu kepuasan tersebut akan menurun ke kondisi awal. Lihat dalam Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis. Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science*, (London: Arrow Books, 2006), 86.

¹⁴ Hamka mengartikan *i'tidaal* sebagai pertengahan antara berlebih-lebihan dan berkurang-kurangnya. Lihat dalam Hamka, *Akhlaqul Karimah*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), 8.

akan menuntun disposisi moral *qana'ah*; inilah yang kemudian dipahami sebagai sikap *qana'ah*, yaitu sikap merasa cukup.

Sub tesis tiga, konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka dapat diputuskan sebagai suatu etika normatif Islami serta dapat dikembangkan menjadi etika religius¹⁵ bercorak etika keutamaan.¹⁶ *Qana'ah* mengandung norma moral keadilan yang mewujudkan dalam prinsip *i'tidal*. Prinsip *i'tidal* terkait dengan hal-hal yang mendasari sikap *qana'ah* untuk menciptakan ketenangan jiwa.¹⁷ *I'tidal* diwujudkan dalam bentuk meregulasi hawa nafsu dan mengusahakan *iradah* (kemauan). Usaha *qana'ah* melibatkan dua aspek fundamental,

¹⁵ Menurut Majid Fakhry, ciri utama dari etika religius adalah: 1) Berakar dalam Al-Qur'an dan Sunnah, 2) Cenderung melepaskan kepelikan "dialektika" atau "metodologi", dan 3) Memusatkan pada usaha untuk mengeluarkan spirit moralitas Islam dengan cara yang lebih langsung. Lihat dalam Majid Fakhry, *Etika dalam Islam* (judul asli: *Ethical Theories in Islam*). Diterjemahkan oleh Zakiyuddin Baidhawiy. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar bekerjasama dengan Pusat Studi Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1996), 68.

¹⁶ Konsep etika keutamaan yang dipahami dalam penelitian ini mengacu pada penjelasan Sudarminta, yaitu etika yang erat kaitannya dengan keberadaan nilai-nilai luhur yang layak diusahakan oleh manusia sehingga menjadi jelas kualitas dari watak dan kepribadian orang tersebut [156]; bisa dilatih dan dibiasakan pada seseorang [158]; serta meniscayakan adanya tokoh moral ideal [161]. Lihat dalam J. Sudarminta, *Etika Umum: Kajian Tentang Beberapa Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif*. (Yogyakarta: Kanisius, 2013). Dalam hal watak dan kepribadian utama, sikap *qana'ah* mencerminkan nilai-nilai kebaikan, keadilan, keseimbangan, dan kesederhanaan. Sikap *qana'ah* juga bisa dilatih dan dibiasakan melalui *mujahadah* lewat cara *riyadah*. Sikap *qana'ah* meneladani karakter-karakter baik (bisa melalui perkataan maupun perbuatan) para bijak bestari, terutama meneladani Rasulullah Muhammad Saw yang diyakini sebagai *uswatun hasanah* (teladan yang baik). Konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka juga dapat dikategorikan sebagai suatu etika keutamaan dengan mempertimbangkan relevansinya dengan maksud atau tujuan dari *syari'at* (*maqashid asy-syariah*), terutama pada konsep *maqashid dharuriyyat* as-Syathibi, yaitu: memelihara agama (*hifdz al-Din*), memelihara jiwa (*hifdz al-Nafs*), memelihara keturunan (*hifdz an-Nasl*), memelihara harta (*hifdz al-Mal*), dan memelihara akal (*hifdz al-Aql*). Lihat dalam Ibrāhīm ibn Mūsā Abū Ishāq al-Shātibī, Imran Ahsan Khan Nyazee (translated), Raji M. Rammuny (reviewed), *The Reconciliation of the Fundamentals of Islamic Law (Al-Muwāfaqāt fī Usūl al-Sharī'a) Volume II*, (UK: Garnet Publishing, 2014), 10; dan Abdurrahman Kasdi. "Maqasyid Syari'ah Perspektif Pemikiran Imam Syatibi Dalam Kitab Al-Muwafaqat". *JUDISIA*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014: 46-63.

¹⁷ Hamka, *Akhlaqul Karimah*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), 8-9. Dalam buku ini Hamka menyatakan: "*i'tidaal* itulah tanda kesehatan batin...jika badan yang terlalu dingin atau terlalu panas itu diusahakan mengobatinya, maka batin yang telah keluar dari ukuran pertengahan itu (ukuran *i'tidaal*) wajib pula diobati. Yaitu dengan menghapuskan budi pekerti yang rendah dan mencari budi pekerti yang mulia".

yakni menjaga fitrah manusia dan *mujahadah* (memperjuangkan) *amar ma'ruf nahi munkar* (melakukan kebaikan dan mencegah kemungkaran). Fitrah manusia sebagai ciptaan Allah Swt dipahami sebagai yang suci sehingga cenderung mengarah pada kebaikan-kebaikan seperti hidup selamat, hidup mulia, dan hidup bahagia. *Mujahadah* dipahami sebagai berjuang terhadap hawa nafsu (melalui regulasi dan kontrol keinginan) serta memperjuangkan *iradah* (berusaha sepanjang jangkauan dan hinggaaan) takdir Tuhan.¹⁸ Tolak ukur moral dari konsep *qana'ah* menurut pemikiran Hamka adalah keadilan.¹⁹ Adil yang dipahami dalam sikap *qana'ah* adalah adil sebagai sikap lurus.²⁰ Dengan bersikap lurus, seseorang akan proporsional menakar sesuatu sesuai ukurannya dan menempatkan sesuatu sesuai pada tempatnya. Justifikasi moral *qana'ah* sebagai sesuatu yang normatif didasarkan pada pernyataan Hamka bahwa segala sesuatu dalam kehidupan perlu dijalankan sesuai dengan undang-undang (*sunatullah*, Pen.).²¹ Sumbangan yang dapat ditawarkan dari konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka bagi pengembangan etika normatif Islami adalah menempatkannya sebagai kajian etika religius dengan *qana'ah* sebagai isu sentral guna menghadapi kegelisahan jiwa masyarakat modern.²²

¹⁸ Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar: Sebuah Telaah Atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam*, (Jakarta: Penamadani, 2004), 205.

¹⁹ Mengenai keadilan, Hamka menyatakan: "Sokongan besar akan diberikan Tuhan kepadamu lantaran engkau menegakkan keadilan itu. Hanya dengan keteguhan menegakkan keadilan, ketenteraman dan kekuatan akan tercapai dan ummat pun akan merasa bahagia. Adillah yang menjadi tiang-tiang dari bangunan ummat". Lihat dalam Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 1739.

²⁰ Rudi Irawan, "Analisis Kata Adil Dalam Al-Qur'an", *Jurnal Rayah Al-Islam* Vol. 2, No. 2, Oktober 2018: 232-247.

²¹ Hamka, *Tasauf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 50.

²² Konsep kegelisahan jiwa yang dipahami dalam penelitian ini mengacu pada pandangan-pandangan diantaranya dari Freud tentang konflik antara *id* yang bergerak berdasarkan prinsip kesenangan (*pleasure principle*) dengan ego yang bergerak berdasarkan prinsip realitas serta super-ego yang bergerak berdasarkan prinsip norma moral. Lihat dalam Sigmund Freud, *The Ego and The Id. Translated By Joan Riviere, Revised and Edited By James Strachey*, (New York: W.W. Norton & Company, 1960), 11-21. Kegelisahan jiwa yang dipahami dalam penelitian ini mengacu pada kondisi budaya yang menekankan kompetisi, pencapaian, dan isolasi emosional (Karen Horney, *The Neurotic Personality of Our Time*, [Oxon: Routledge,

1.3 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *qana'ah* dan bahagia serta merumuskan secara normatif pemikiran Hamka tentang *Qana'ah* dengan mengkaji sejauh mana konsepsi tersebut dapat disumbangkan bagi pengembangan kajian etika normatif Islami.

1.4 Metode

Penelitian dilakukan lewat studi pustaka dengan mencermati gagasan-gagasan yang relevan dengan tema manusia, kebahagiaan, etika, dan masalah manusia modern. Prosesnya dilalui dengan menyusun dan menstrukturalisasi gagasan-gagasan pokok, mengkategorisasi, menganalisa, dan menarik kesimpulan. Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah *fides quaerens intellectum* (keimanan mencari pengertian).²³ Paradigma ini memberi ruang bagi kajian filosofis untuk mengerti bagaimana suatu keimanan yang intim dapat menjadi prinsip-prinsip tertentu yang dipedomani seseorang dalam membuat keputusan moral. Alur penelitian bersifat deduktif, dimulai

1999], 41); pemisahan tajam antara dunia material dan dunia spiritual (Seyyed Hossein Nasr, *Man and Nature, The Spiritual Crisis of Modern Man*, [London: Unwin Paperbacks, 1990], 37-38); terjebak menjadi manusia satu dimensi (Herbert Marcuse, *One-Dimensional Man, Studies in The Ideology of Advanced Industrial Society*, [London: Routledge Classics, 2007], 7); terjebak siklus konsumsi tanpa akhir serta perbedaan status sosial (Robert Bocoock, *Consumption*, [New York: Routledge, 1993], 64-65); terjebak dalam paradigma kesuksesan yang menuntut untuk beraktivitas terus-menerus selama 24 jam dalam 7 hari tanpa jeda (Jonathan Crary, *24/7 Late Capitalism and the Ends of Sleep*, [London: Verso, 2013], 16-17); mengalami kelelahan mental (*burnout*) karena terobsesi pada pencapaian (Byung-Chul Han, *The Burnout Society*, [California: Stanford University Press, 2015], 11); cemas jika pilihan-pilihannya tidak sesuai harapan dan atau tidak tercapai (Renata Salecl, *Choice*, [London: Profile Books, 2010], 11-14). Terhadap karakteristik dari kegelisahan-kegelisahan yang demikian, Hamka menengarai bahwa semuanya berasal dari satu hal dalam diri manusia, yaitu jiwa (*an-nafs*).

²³ Kalimat "*fides quaerens intellectum*" berarti keimanan mencari pengertian. Kalimat ini dinyatakan oleh Anselmus dalam buku *Proslogion*, yaitu: "*Neque enim quaero intellegere, ut credam; sed credo, ut intellegam. Nam et hoc credo, quia nisi credidero, non intellegam*"; kurang lebih artinya: "Aku tidak mencari pengertian untuk keimanan, melainkan aku beriman agar bisa mengerti. Sebab aku juga percaya bahwa tanpa iman, aku tidak akan mengerti". Lihat Anselm, *Proslogion*, (București: Editura Științifică, 1997), 63.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 *Qana'ah* dan Bahagia

Hamka bersandar pada pemahaman bahwa untuk meraih kebahagiaan seseorang harus terlibat dalam kehidupan sehari-hari.²⁴

Pertanyaannya, keseharian seperti apa yang harus dilakukan seseorang agar dirinya bahagia? Poin awal untuk menjawab pertanyaan tersebut adalah kesadaran. Kesadaran berhubungan dengan akal. Menurut Hamka, akal manusia terdiri dari akal lahir dan akal batin. Akal lahir bersifat mempertimbangkan karena terdiri dari pikiran (*al-fiqr*), kemauan (*al-iradah*), dan perasaan (*al-wijdaan*); sementara akal batin bersifat mendorong karena terdiri dari naluri (*gharizah/ instinct*).²⁵

Hamka membandingkan konsep akal batin dengan konsep dorongan bawah sadar Freud. Hamka mengutip penjelasan Freud tentang *id* dan menyatakan bahwa dorongan seksual yang tidak dikelola dengan baik bisa berdampak negatif pada kehidupan sosial dan moral seseorang; bahkan Hamka menyatakan bahwa pembuatan iklan di zaman modern berhubungan dengan teori Freud terutama tentang manipulasi *id* agar manusia selalu terpicu dan ingin terus mengonsumsi sesuatu.²⁶

²⁴ Hamka mengkritik anggapan bahwa untuk memperoleh keselamatan akhirat maka dunia harus ditinggalkan. Menurutny: "Hal ini kerap menerbitkan salah sangka dalam kalangan mereka yang tidak faham rahasia agama. Mereka lemparkan kepada agama suatu tuduhan, bahwa dia memundurkan hati bergerak. Agama membawa manusia malas, sebab dia senantiasa mengajak ummatnya membenci dunia, terima saja apa yang ada, terima saja takdir, jangan berikhtiar melepaskan diri. Sebab itu maka bangsa yang bukan beragama itu beroleh kekayaan, zuhud demikian terlempar kepada kemiskinan, katanya! ...Tuduhan demikian terbit lantaran salah persangkaan pemeluk agama sendiri. Mereka sangka bahwa yang bernama *qana'ah*, ialah menerima saja apa yang ada, sehingga mereka tidak berikhtiar lagi. Mereka namai taqwa orang yang hanya karam dalam mihrab. Mereka katakan saleh orang yang menunjung serban besar, tetapi tidak mempedulikan gerak-gerik dunia. Mengatur hidup, mengatur kepandaian, ilmu dunia, semuanya mereka sangka tidak boleh, dilarang agama! Sebab kesalahan persangkaan pemeluk agama itu, salah pulalah persangkaan orang yang tidak terdidik dengan agama, bukan kepada pemeluk agama yang salah pasang itu, tetapi salah sangka kepada agama sendiri. Lihat dalam Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 180-181.

²⁵ Hamka, *Pelajaran Agama Islam: Membincang Rukun Iman dalam Bingkai Wahyu dan Akal Jilid 3*, (Jakarta: Republika, 2018), 171.

²⁶ Hamka, *Ibid*, 171-174.

Jika seseorang selalu saja menuruti akal batin, maka jiwanya dipenuhi oleh hawa nafsu. Hamka tidak menempatkan hawa nafsu sebagai sesuatu yang melulu tidak bermoral,²⁷ maka untuk mendekati hawa nafsu secara moral adalah mendialogkan akal lahir dan akal batin. Upaya ini disebut sebagai proses mengendalikan diri. Proses mengendalikan diri terkait dengan upaya *i'tidal*, dan dalam rangka *i'tidal* inilah *qana'ah* dilakukan.

Secara bahasa, kata *qana'ah* ada terdapat dalam Al-Qur'an surah Al-Hajj ayat 36 yaitu: وَأَطِيعُوا أَلْفَاقَ وَالْمَعْتَرُ dan dalam tafsir Al-Azhar Hamka menerjemahkannya: "dan beri makanlah fakir yang menahan diri dan fakir yang meminta". Kata *qaani'a* (أَلْفَاقَ) diartikan oleh Hamka dengan menahan diri.²⁸ Dalam buku *Tasauf Moderen*, Hamka mengartikan *qana'ah* sebagai sikap menerima cukup.²⁹ Kata cukup dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menunjukkan nilai tengah tidak lebih dan tidak kurang, pas. Kata cukup bisa dipahami sebagai kondisi ideal karena berada pada proporsi dan posisi yang tepat. Seseorang yang merasa cukup adalah yang dapat mengakses apa yang menjadi kebutuhannya (baik kebutuhan lahir maupun batin) tanpa merasa kekurangan sebab dia mensyukuri apa yang ada tersebut. Menurut Hamka, hanya dua jenis orang yang dapat ber-*qana'ah*, yaitu orang yang memilih untuk hidup sederhana dan orang yang memiliki akhlak mulia.³⁰

Sikap *qana'ah* merupakan kecenderungan seseorang pada keadilan dan harmoni. Secara subjektif, sikap tersebut dicontohkan Hamka: "Gembira ria atau muram durja di dalam dunia ini hanya menurut kacamata orang yang memandangnya. Air setengah gelas terletak di atas meja. Orang yang memandang dunia dengan kacamata jernih akan

²⁷ Menurut Hamka ada hawa yang terpuji dan ada yang tercela. "...yang terpuji ialah perbuatan Allah yang dianugerahkan kepada manusia supaya dia dapat membangkitkan kehendak mempertahankan diri dan hidup menangkis bahaya yang akan menimpa, berikhtiar mencari makan dan minum dan kediaman. Hawalah yang mendorongnya. Yang tercela ialah hawa nafsu yang terbit dari kehendak nafsu jahat (nafsu amarah), kehendak kepada laba yang berlebih dari keperluan". Lihat dalam Hamka, *Tasauf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 78.

²⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 4694.

²⁹ Hamka, *Tasauf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 180.

³⁰ Hamka, *Ibid*, 180.

berkata, 'Syukurlah masih ada setengah gelas lagi untuk aku minum'. Dan orang yang memandang dengan kaca mata muram akan berkata, 'Cuma tinggal setengah gelas lagi'".³¹

Dalam perspektif akal lahir, harmoni merupakan hal yang layak diupayakan. Harmoni dipahami sebagai cara hidup diantara tegangan-tegangan. Tegangan memunculkan kegelisahan. Kegelisahan jiwa didorong oleh adanya keinginan-keinginan. Ada keinginan yang di dorong oleh hawa nafsu, ada keinginan yang di dorong oleh *iradah* (kemauan); keduanya merupakan produk akal. Ketika jiwa mengalami gelisah, hendaknya seseorang ber-*mujahadah* dengan *i'tidal*. *I'tidal* bagi Hamka merupakan tanda kesehatan batin.³²

Penelitian ini kemudian menstrukturalisasi prinsip *i'tidal* dalam bentuk sikap *qana'ah* ke dalam tiga proses; yaitu internalisasi, *riyadah*, dan refleksi. Proses internalisasi *qana'ah* adalah proses menyuplai masukan-masukan bagi akal lahir. Upaya yang dilakukan adalah meningkatkan kemampuan berpikir (akal budi), belajar dari pengalaman, teladan, nasihat baik, dan tasawuf *akhlaqi*. Akal budi merupakan anugerah dari Allah Swt yang memungkinkan seseorang untuk menganalisis, mempertimbangkan berbagai pilihan, dan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan terbaik. Dengan pengalaman, seseorang dapat belajar untuk mengenali, memahami, dan beradaptasi. Untuk memperoleh pengalaman, seseorang harus masuk ke dalam kehidupan. Dalam kehidupan, seseorang tidak dapat begitu saja relevan dengan norma-norma umum tanpa proses meniru dan beradaptasi. Dalam hal ini, teladan niscaya diperlukan sebagai contoh untuk bersikap, berperilaku, dan bertindak. Teladan mensyaratkan nilai. Oleh karena itu, teladan harus ideal sebagai contoh yang baik karena contoh yang buruk tidak dapat dianggap teladan. Begitu juga dengan nasihat yang baik. Nasihat merupakan cerminan dan arahan. Nasihat yang baik seperti menghadapkan seseorang di depan cermin, dengannya seseorang melakukan koreksi diri. Nasihat yang baik juga merupakan arahan, karena hikmah tidak harus selalu lewat pengalaman. Hamka mengutip

³¹ Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2001), 112-113.

³² Hamka, *Akhlaqul Karimah*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), 16.

pernyataan Jalinus At-Thabib: “supaya kita tahu cacat diri,...pilihlah seorang tolan yang setia, yang sanggup menasehati jika kita berbuat perbuatan yang tercela. Teman yang tidak mau menyatakan aib kita, yang hanya memuji dan meninggikan, bukanlah sahabat yang setia”.³³

Proses internalisasi *qana'ah* selanjutnya adalah tasawuf *akhlaqi*. Penelitian ini memilih kata tasawuf *akhlaqi* karena corak dari tasawuf Hamka yang bersifat praktis, yaitu membersihkan jiwa, mendidik, memperhalus perasaan, menghidupkan hati menyembah Tuhan dan mempertinggi derajat budi, menekan segala kelobaan dan kerakusan, memerangi syahwat yang berlebih dari keperluan untuk kesentausaan diri.³⁴ Dengan demikian proses internalisasi tasawuf *akhlaqi* adalah proses-proses kognisi dan afeksi merawat jiwa, mendidik budi pekerti, serta membiasakan sikap dan perilaku *qana'ah*.

Proses selanjutnya adalah *riyadah qana'ah*. Proses-prosesnya mencangkum: 1) Menerima dengan rela akan apa yang ada, 2) Memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha, 3) Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan, 4) Bertawakkal kepada Tuhan, dan 5) Tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Dalam konteks *riyadah qana'ah* untuk menerima dengan rela akan apa yang ada, Hamka mencontohkan hal tersebut dalam kaitannya dengan harta benda. Bagi Hamka, orang yang miskin adalah orang yang tidak pernah merasa cukup, tidak pernah merasa kenyang dengan apa yang ada dan meminta lebih terus-terusan.³⁵ Hamka juga menganjurkan untuk tidak membandingkan harta benda sendiri dengan harta benda orang lain, sebagaimana nasihatnya: “Orang yang mempunyai sifat *qana'ah* telah memagar hartanya sekedar apa yang dalam tangannya dan tidak menjalar fikirannya kepada yang lain”.³⁶

Kehidupan adalah misteri, demikian orang bijak memaknai ketidakpastian hidup. Kesadaran tentang hidup yang mentak mendorong seseorang bersikap bijak. Menerima dengan rela adalah cara menjauhkan efek negatif dari kecewa. Sikap menerima dengan

³³ Hamka, *Tasawuf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 120.

³⁴ Hamka, *Ibid*, 21.

³⁵ Hamka, *Ibid*, 180.

³⁶ Hamka, *Ibid*, 180.

rela bukan berarti pasif. Seseorang harus berusaha seoptimal dan semaksimal mungkin untuk menegaskan rela. Usaha adalah bagian dari eksistensi manusia, dan kata “yang ada” mencerminkan sebetulnya kesadaran manusia. Supaya bisa menerima dengan rela akan apa yang ada, diperlukan suatu pengertian tentang batas-batas keinginan dan batas-batas usaha. Terdapat cara untuk memberi batas antara kedua konsep tersebut. Batas-batas keinginan dan batas-batas usaha dapat dikonstruksi sebagai berikut: 1) Batas-batas keinginan; dibuat untuk memisahkan antara mana yang prioritas (berdasarkan pertimbangan terhadap *iradah*) dan mana yang melampaui batas (berdasarkan pertimbangan terhadap hawa nafsu). Batas-batas keinginan mencangkum keinginan yang realistis, keinginan yang bernilai dan merupakan prioritas, keinginan yang sehat dan tidak merugikan orang lain, dan keinginan yang bukan karena perasaan dengki. 2) Batas-batas usaha; dibuat agar suatu perbuatan tepat sasaran, tepat hasil, dan tepat guna. Batas-batas usaha mencangkum usaha yang didasarkan pada kemampuan diri, usaha yang realistis dan memiliki peluang, menentukan batas-batas usaha demi menjaga hidup tetap seimbang, membatasi usaha yang beresiko mengorbankan nilai, membatasi usaha dari aspek waktu (mengatur waktu usaha), dan yang terakhir adalah usaha tersebut tidak mengorbankan kualitas hubungan sosial.

Riyadah qana'ah memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha dijelaskan Hamka dalam konteks usaha (*ikhtiar*), sebagaimana dinyatakan Hamka: “Tuan tidak dilarang bekerja mencari penghasilan, tidak disuruh berpangku tangan dan malas lantaran harta telah ada, karena yang demikian bukan *qana'ah*, yang demikian adalah kemalasan. Bekerjalah, karena manusia dikirim ke dunia buat bekerja, tetapi tenangkan hati, yakinlah bahwa di dalam pekerjaan itu ada kalah dan menang. Jadi tuan bekerja bukan lantaran memandang harta yang telah ada belum mencukupi, tetapi bekerja lantaran orang hidup tak boleh menganggur”.³⁷ Memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas merupakan wujud pengakuan yang tulus dari seseorang bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini berasal dari Allah Swt. Diksi “tambahan yang pantas” dapat dipahami dalam dua

³⁷ Hamka, *Tasauf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 180.

perspektif. Pertama, kalimat tersebut menegaskan bahwa seseorang dengan sadar mengakui keterbatasannya; Kedua, seseorang membatasi kebutuhan hanya yang pantas saja. Kriteria kebutuhan yang pantas sesuai pedoman agama dan pertimbangan moral setidaknya mencangkum: 1) Kesadaran akan takdir dan karunia Allah Swt; 2) Niat yang benar; 3) Berlandaskan pada kebutuhan; 4) Selaras dengan prinsip moral dan etika; 5) Berguna untuk diri sendiri dan orang lain, atau setidaknya tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Dengan mempertimbangkan lima kriteria tersebut, seseorang dapat menjalani hidup diantara do'a dan usaha dengan hati yang tenang. Aspek tambahan yang pantas dapat ditinjau pula dari tata kelola harta benda, seperti dari mana harta benda itu diperoleh, bagaimana cara memperolehnya, dan untuk apa harta benda itu digunakan; sebagaimana dinyatakan Hamka: "Memang, harta benda kemegahan yang didapati di dunia inipun dari sisi Allah juga. Tetapi kalau cara mencapainya tidak dengan wajar, tidaklah dia menjadi anugerah dan kurnia, tetapi menjadi kutuk. Maka pemberian yang datang dari sisi Allah, baik yang halal di dunia ini, apatah lagi ganjaran di akhirat, adalah anugerah yang mengandung bahagia, sebab diberikan dengan ridha".³⁸

Riyadah qana'ah menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan dijelaskan Hamka dalam kaitannya dengan berperasangka baik (*husnudzhan*).³⁹ *Husnudzhan* kepada Tuhan adalah memahami bahwa apapun yang terjadi pada manusia pada prinsipnya merupakan suatu kebaikan, meskipun manusia tidak dapat langsung memahaminya. Nilai moral dari *husnudzhan* adalah menghadirkan optimisme dalam diri seseorang yang pada akhirnya mewujudkan dalam sikap sabar dan tangguh. Selanjutnya *riyadah* kesabaran, dapat diusahakan dengan menguatkan yakin dan menghindari ragu. Hamka mengatakan: "Maka yang sebaik-baik obat buat menghindarkan segala keraguan dalam hidup ialah berikhtiar dan percaya kepada takdir, hingga apapun bahaya yang mendatang, kita tidak syak dan ragu".⁴⁰ *Qana'ah* dalam konteks menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan adalah suatu

³⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 1046.

³⁹ Hamka, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 182.

⁴⁰ Hamka, *Ibid*, 182.

upaya yang langsung berurusan dengan kondisi batin seseorang, termasuk stres. Dengan memahami stres sebagai tegangan dan tekanan batin yang timbul karena realitas faktual tidak sesuai dengan harapan, maka bersikap *qana'ah* dengan sabar adalah sebetulnya koping agar jiwa tidak oleng. Kesabaran dapat memupuk durabilitas (daya tahan) seseorang dalam menghadapi kesulitan, bangkit dari kegagalan, dan belajar dari setiap pengalaman. Tantangan sabar adalah goncangan emosi dan dorongan hawa nafsu yang sering kali mengacaukan sikap seseorang untuk tetap tenang dan jernih menanggapi suatu keadaan.

Pada masyarakat Indonesia terdapat adagium “sabar itu ada batasnya”. Kesabaran di atas mengasumsikan bentuk kesabaran yang ideal. *Qana'ah* harus membedakan kesabaran emosional dengan kesabaran rasional. Sebagai sesuatu yang emosional, sabar akan bercampur dengan hawa nafsu. Sebagai sesuatu yang rasional, kesabaran harus ditempatkan pada pertimbangan akal (baik secara *ghayah* [tujuan] maupun *wasilah* [jalan]). Dalam sudut pandang *'iffah*⁴¹, batasan moral sabar adalah kehormatan diri. Jika sikap sabar tidak lagi sesuai dengan *'iffah*, maka tindakan selanjutnya disesuaikan dengan *syaja'ah*.⁴² Jadi, batas kesabaran rasional adalah etika. Pertimbangan untuk memutuskan batas sabar diantaranya: (1) Apabila situasi dan kondisi menjadi stagnan dan *deadlock* setelah berkali-kali diusahakan dengan optimal, (2) Terdapat risiko dan ancaman strategis yang fatal baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, (3) Tidak sesuai dengan prinsip-prinsip iman dan moral, (4) Merupakan suatu ketidakadilan yang mengancam eksistensi manusia, (5) Tersedia alternatif lain yang lebih utama, (6) Mencukupkan hal tersebut dan hijrah (transformasi) ke kemungkinan-kemungkinan baru yang lebih strategis. Sifat dan sikap sabar membutuhkan pemahaman mendalam, komitmen, berpikir positif, dan usaha yang sungguh-sungguh. Untuk itu, konstruksi sabar yang relevan dengan pengertian tersebut adalah: (1) Menerima keadaan dengan ikhlas, (2) Fokus pada proses, (3) Tahan banting, (4)

⁴¹ Hamka memahami *'iffah* sebagai sikap menjaga kehormatan diri. Lihat dalam Hamka, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 41.

⁴² Hamka memahami *syaja'ah* sebagai sikap berani karena benar, takut karena salah. Lihat dalam Hamka, *Ibid*, 42.

Tetap merawat harapan, (5) Bersikap fleksibel dan terbuka pada alternatif lainnya, (6) Menjaga keseimbangan emosi, dan (7) Belajar, bertumbuh, dan tangguh dari setiap pengalaman.

Riyadah qana'ah bertawakal kepada Tuhan mensyaratkan keseimbangan antara usaha dan berserah diri. Secara praktis, tawakal adalah bentuk pengakuan bahwa setiap langkah dan keputusan yang diambil manusia harus diiringi dengan usaha maksimal, namun di sisi lain manusia juga harus menyadari bahwa hasil dari usaha tersebut berada sepenuhnya di tangan Allah Swt. Tawakal mengajarkan pentingnya melepaskan kecemasan yang timbul akibat ketidakpastian hasil. Banyak orang tertekan oleh ekspektasinya sendiri. Seseorang bekerja keras dan berusaha dengan segala daya upaya, namun tetap khawatir dan takut gagal. Hal ini menghalanginya menikmati proses yang sedang dijalani. *Tawakal* membantu seseorang untuk melepaskan perasaan tersebut, dengan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah. Sikap tawakal memberikan kedamaian batin dan membantu seseorang untuk tetap tegar meski dilanda kecewa. Ketika seseorang meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah, maka dia dapat memahami makna sabar dan syukur. *Tawakal* juga meniscayakan tanggung jawab. Seseorang yang *tawakal* akan mendisposisi dirinya untuk bertanggung jawab terhadap apa yang diusahakannya. Tawakal adalah sikap *jalani saja, semua akan indah dalam kuasa-Nya*.

Riyadah qana'ah tidak tertarik oleh tipu daya dunia dijelaskan Hamka dalam kaitannya dengan sikap cinta dunia (*hubuddunya*). Hamka menyatakan: “Untuk menjaga kesederhanaan, dan supaya hati tetap dalam ketentramannya, jangan sampai tenggelam dalam gelombang dunia yang hebat, jangan sampai pikiran hanya kepada harta benda saja, itulah sebabnya disuruh ‘*qana'ah*’ yaitu sederhana...*Qana'ah* tidak berlawanan dengan harta, selama harta itu belum menghilangkan ketenteraman hati, sebab *qana'ah* ialah tangga ketenteraman hati, dan selama harta itu masih diikat oleh niat yang suci yaitu untuk menyokong segala keperluan hidup, berhubung dengan sesama manusia dan ibadat, untuk bersedekah kepada fakir miskin”.⁴³ Karena

⁴³ Hamka, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 187.

buah dari *qana'ah* adalah ketenteraman hati, maka segala hal yang dapat mengganggu ketenteraman hati (termasuk cinta dunia) merupakan sesuatu yang harus diregulasi dan dikendalikan. *Riyadah qana'ah* agar tidak tertarik oleh tipu-daya dunia merujuk pada sikap seseorang untuk tidak melekat pada ke-*fana-an* dunia.

Selanjutnya refleksi atas *qana'ah* diri. Refleksi atas sikap *qana'ah* merupakan upaya untuk meninjau kembali *qana'ah* yang telah dijalankan, mengevaluasi, serta merencanakan hal-hal yang kiranya dapat meningkatkan kualitas *qana'ah* di kemudian hari. Dalam upaya mengkonstruksi refleksi atas *qana'ah* diri, setidaknya terdapat empat aspek yang perlu dilakukan, yaitu: 1) Menanamkan sikap takut (*khauf*) kepada Allah Swt, 2) Menanamkan pemahaman bahwa dalam kehidupan masih dan selalu saja ada harapan (*raja'*), 3) Biasakan mengkaji diri, dan 4) Biasakan ber-*tafakur* (merenungkan). Sikap takut kepada Allah Swt dalam tulisan Hamka padan dengan kata *khauf*.⁴⁴ Sikap *khauf* secara paradigmatis diperlukan sebagai pengingat bagi seseorang agar senantiasa menjaga ketaatannya kepada Allah Swt. Mengenai sikap *raja'*, Hamka menjelaskannya sebagai pengharapan yang diikuti oleh pekerjaan mengharap rida Allah Swt.⁴⁵ Sikap *raja'* memberi optimisme dan semangat hidup. Harapan membuat seseorang yakin bahwa selalu ada solusi dari setiap masalah, dan yakin bahwa setiap upaya yang dilakukan tidak akan sia-sia sepanjang diniatkan sebagai ibadah kepada Allah Swt. Mengenai sikap mengkaji diri, Hamka menjelaskannya sebagai proses *muhasabah* (memperhitungkan diri) dan *muraqabah* (mengawasi diri).⁴⁶ Dengan mengkaji diri, seseorang dapat mengevaluasi dirinya serta dapat merencanakan upaya-upaya yang lebih baik di kemudian hari.

Selanjutnya adalah *tafakur*. Hamka menjelaskan *tafakur* sebagai: "...memandangi kebesaran Allah dan kelemahan diri sendiri. *Tafakur* menimbulkan segala dasar yang ada pada diri di dalam hal budi dan ilmu".⁴⁷ Proses *tafakur* dialami lewat permenungan yang intim dan

⁴⁴ Hamka, *Falsafah Hidup*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1994), 143-144.

⁴⁵ Hamka, *Ibid*, 143.

⁴⁶ Hamka, *Ibid*, 144.

⁴⁷ Hamka, *Ibid*, 144.

personal (intrapersonal) sehingga seseorang dapat jernih melihat dirinya.⁴⁸ Secara paradigmatis, proses *tafakur* membantu seseorang untuk menyadari kebesaran Allah Swt. Proses *tafakur* meniscayakan seseorang untuk menyadari nikmat-nikmat Allah Swt baik berupa nikmat iman, nikmat hidup, nikmat sehat, nikmat rezeki, dan nikmat-nikmat lainnya. Proses *tafakur* menghantarkan permenungan seseorang menjadi eksistensial, terutama pada makna keberadaan diri dan pengalaman hidupnya.

Ujung dari proses internalisasi, *riyadah*, dan refleksi diri adalah ketenangan (*thuma'ninah*).⁴⁹ Kondisi *thuma'ninah* adalah indikator dari *nafsul muthma'innah*. Jiwa manusia dapat mencapai ketenangan karena beberapa faktor yang berhubungan dengan keadaan batinnya. Ketenangan jiwa bukanlah suatu kondisi kekosongan perasaan dan kebekuan hati, melainkan suatu kondisi di mana seseorang menjadi tenang dan dapat menjalani kehidupan dengan arif dan bijaksana. Hidup seseorang diliputi oleh kenangan tentang kesenangan dan kesedihan, keberhasilan dan kegagalan, ke-sesuai-perkiraan-an dan atau kejutan-kejutan. Terhadap kenangan tersebut apakah hendak diambisikan, ditolak, atau diterima? Dengan mengacu pada penjelasan Hamka tentang *nafsul muthma'innah* dan konstruksi tentang sikap *qana'ah*, sebaiknya yang terkenang tersebut di-*qana'ah*-kan saja. Kalau dalam pertimbangan *qana'ah* dinilai masuk akal dan mengarah pada cita-cita selamat, mulia, dan bahagia; yang etis adalah aktifkan *iradah* seturut lanjutannya hingga hadir *nafsul muthma'innah*. Kalau dalam pertimbangan *qana'ah* dinilai masuk akal namun mengarah pada celaka, hina, dan derita; maka yang etis adalah hentikan dan tinggalkan karena dalam pertimbangan *qana'ah* yang demikian berasal dari hawa nafsu dan seturut lanjutannya adalah *nafsul ammaarah*. Kalau dalam pertimbangan *qana'ah* dinilai tidak masuk akal namun mengarah pada cita-cita bahagia, selamat, dan mulia;

⁴⁸ 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.

⁴⁹ Hamka, *Tasauf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 197.

maka yang etis adalah aktifkan *iradah* seturut lanjutannya dengan mempertimbangkan batas-batas keinginan dan batas-batas usaha yang rasional hingga hadir *nafsul muthma'innah*. Dalam hal ini *nafsul muthma'innah* hadir dalam bentuk afirmasi terhadap kementakan faktual. Lantas bagaimana jika situasinya menurut pertimbangan *qana'ah* tidak masuk akal dan melulu mengarah pada derita, celaka, dan hina? Meminjam istilah Hamka, hal ini masuk kategori waham (delusi).⁵⁰ Jika terus memaksakan, itu berarti di luar *domain* moral; perlu pihak eksternal untuk membantu (baik dalam bentuk nasihat, pendampingan, konseling, dan atau jika bersifat klinis maka perlu penanganan profesional).

3.2 *Qana'ah* sebagai Etika Normatif Islami

Dalam kaitannya sebagai suatu norma untuk menjalani kehidupan sesuai nilai-nilai moral, *qana'ah* dapat diposisikan sebagai etika. Berdasarkan pencermatan dalam penelitian ini, konsepsi *qana'ah* berkaitan dengan etika keutamaan, terutama jika mengacu pada penjelasan Sudarminta tentang etika keutamaan yang erat kaitannya dengan keberadaan nilai-nilai luhur yang layak diusahakan manusia sehingga menjadi jelas kualitas dari watak dan kepribadian orang tersebut.⁵¹ Konsepsi *qana'ah* seturut pemikiran Hamka dapat dikategorikan sebagai etika keutamaan karena nilai-nilai *qana'ah* sebagai tasawuf *akhlaqi* dan sikapnya yang mensyaratkan *i'tidal* dapat membentuk postur normatif Manusia *Qana'ah*. Selain itu, ciri lain etika keutamaan adalah keutamaan moralnya bisa dilatihkan dan dibiasakan pada seseorang.⁵² Proses latihan dan pembiasaan moral dalam konsepsi *qana'ah* seturut pemikiran Hamka adalah melalui *mujahadah* dan *riyadah*. Etika keutamaan juga meniscayakan adanya tokoh moral ideal.⁵³ Dalam konsepsi *qana'ah* seturut pemikiran Hamka, tokoh moral ideal yang menjadi teladan adalah Rasulullah

⁵⁰ Hamka, *Tasawuf Moderen*, (Jakarta: Yayasan Nurul Iman, 1981), 36.

⁵¹ J. Sudarminta, *Etika Umum: Kajian Tentang Beberapa Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 156.

⁵² J. Sudarminta, *Ibid*, 158.

⁵³ J. Sudarminta, *Ibid*, 161.

Muhammad Saw. Beliau Saw dijadikan teladan karena kesederhanaan dan keutamaan akhlakunya (*uswatun hasanah*). Konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka juga sesuai dengan maksud dan tujuan dari *syari'at* (*maqashid asy-syariah*). As-Syatibi menyatakan bahwa *maqashid dharuriyyat* (maksud pokok) dari *syari'at* terdiri dari lima hal, yaitu: 1) memelihara agama (*hifdz al-din*), 2) memelihara kehidupan (*hifdz al-nafs*), 3) memelihara keturunan (*hifdz al-nasl*), 4) memelihara harta benda (*hifdz al-mal*), dan 5) memelihara akal (*hifdz al-aql*). Ketika sikap *qana'ah* Hamka ditinjau melalui prinsip-prinsip kebaikan dasar (*maslahat dharuriyyat*) as-Syatibi, diketahui bahwa sikap *qana'ah* Hamka selaras dengan lima *maqashid dharuriyyat* tersebut. Sikap *qana'ah* juga sesuai dengan prinsip-prinsip etika normatif. Mengacu pada keterangan prinsip-prinsip etika normatif dari Sudarminta, sikap-sikap *qana'ah* menurut pemikiran Hamka tidak bertentangan dengan prinsip sikap baik (*the principle of benevolence*), prinsip tidak melakukan yang jahat/merusak/merugikan (*the principle of non-maleficence*), prinsip melakukan yang baik (*the principle of beneficence*), prinsip keadilan (*the principle of justice*), dan prinsip otonomi (*the principle of autonomy*).⁵⁴

4. Kesimpulan, Kontribusi, Alur Baru, Keterbatasan dan Agenda Penelitian Mendatang

4.1 Kesimpulan

Manusia *Qana'ah* dapat disimpulkan sebagai manusia yang mampu mengoptimalkan kemampuan spiritual, pengetahuan, dan akhlakunya untuk bersikap merasa cukup sehingga dirinya menjadi bermoral. Bagi Hamka, harapan hidup manusia senantiasa mengarah pada kebahagiaan. Resiprok bahwa bahagia adalah *qana'ah* dan *qana'ah* adalah bahagia menurut pemikiran Hamka dapat dipahami dengan *qana'ah* sebagai prakondisi bahagia. Sikap *qana'ah* diperlukan karena dalam diri manusia terdapat dorongan primordial bernama hawa nafsu. Hawa nafsu menjadi beresiko jika tidak dikendalikan karena sifatnya

⁵⁴ J. Sudarminta, *Etika Umum: Kajian tentang Beberapa Masalah Pokok dan Teori Etika Normatif*, (Yogyakarta: Kanisius, 2013), 170-175.

yang melulu mengejar senang dan nikmat. Sikap *qana'ah* diajukan untuk memagari hawa nafsu dalam bingkai wahyu dan akal. Hawa nafsu tidak untuk dihilangkan total atau dituruti total; melainkan disikapi dengan adil. Adil terhadap hawa nafsu adalah meregulasi dan mengendalikannya agar tetap dalam area moral serta rida Tuhan.

Sifat adil terhadap hawa nafsu dipahami sebagai prinsip *i'tidal* yang mewujudkan dalam sikap *qana'ah*. *Qana'ah* diandaikan berada ditengah tegangan dualitas, mewujudkan dalam bentuk kehendak yang tarik-menarik pada jiwa seseorang. Hamka membedakan kehendak hawa nafsu yang berupa keinginan dengan kehendak *iradah* yang berupa kemauan. Keputusan moral *qana'ah* adalah meng-*i'tidal*-kan hawa nafsu dan *iradah*. Caranya melalui internalisasi, *riyadah*, dan refleksi.

Pemikiran Hamka tentang *qana'ah* menawarkan konsepsi filosofis dan praktis dalam menghadapi kegelisahan manusia modern. Dalam konteks kehidupan modern yang konsumtif dan kompetitif, sikap *qana'ah* dapat menetralsisir kegelisahan yang timbul dari tekanan sosial dan dorongan hawa nafsu seseorang, atau secara kasuistik muncul dalam sikap FOMO dan YOLO. Tantangan utama penerapan sikap *qana'ah* adalah konsistensi. Agar dapat konsisten, sikap *qana'ah* harus teratur dan terukur. Wujud dari keteraturan dan keterukuran sikap *qana'ah* adalah tersedianya suatu pedoman moral yang dapat dirujuk, dipelajari, dilatihkan, dipantau, serta dievaluasi. Untuk menjangkau hal tersebut, sikap *qana'ah* dapat berbentuk etika normatif karena konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka relevan dengan karakteristik etika dalam tradisi Islam dan konsepsinya dapat diputuskan sebagai suatu etika normatif. Maka, konsepsi *qana'ah* dapat membuka alur baru bagi pengembangan etika normatif Islami.

4.2 Kontribusi

Kontribusi dari penelitian ini adalah memunculkan konstruksi sikap *qana'ah* sebagai prakondisi bahagia serta usulan konsepsi *qana'ah* sebagai etika religius bercorak etika keutamaan bagi pengembangan etika normatif Islami. Meski secara etimologi kata *qana'ah* sering dipakai dalam konteks yang ekonomis, namun secara normatif kata *qana'ah* terkait erat dengan disposisi moral seseorang, terutama

tentang bagaimana watak seseorang yang merasa cukup. Dengan terbiasa merasa cukup, seseorang terbiasa pula mengendalikan dirinya. Kemampuan mengendalikan diri akan memunculkan perasaan tenang dan tenteram hati, dan karenanya hadirilah bahagia.

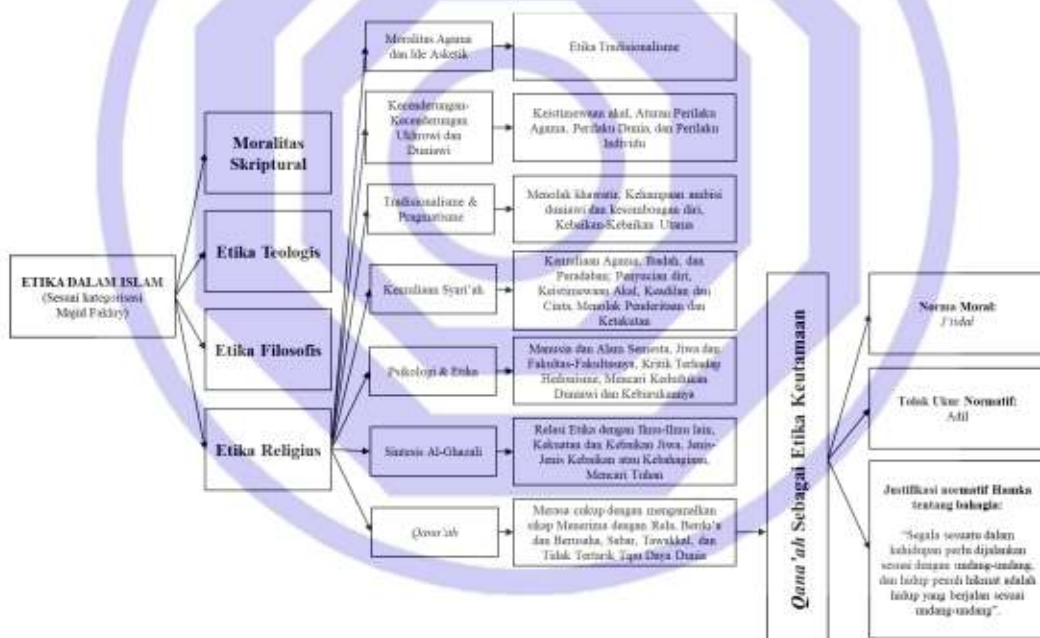
Menempatkan *qana'ah* dalam terang intrapersonalitas berangkat dari semangat *man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu* (siapa yang mengenal dirinya, maka dia akan mengenal Tuhannya), sebuah kata bijak yang populer dalam percakapan tasawuf. Intrapersonalitas memberi kesempatan pada seseorang untuk memaknai dirinya secara otonom. Kelebihan dari dialog intrapersonal adalah proses-prosesnya yang bebas dan leluasa sekaligus mensyaratkan seseorang untuk bertanggungjawab terhadap keputusan-keputusan yang diambilnya. Tantangannya adalah kualitas keputusan moral yang dihasilkan lewat intrapersonalitas sangat bergantung pada kualitas akal budi, keluasan pengalaman, referensi, dan pergaulan hidup. Jika keempat komponen tersebut defisit, ada kemungkinan pertimbangan moral yang dihasilkannya menjadi kurang memadai, apalagi jika dilanjut pada keputusan moral. Di sini upaya etika harus di dukung oleh upaya-upaya meningkatkan kualitas akal budi, memperluas pergaulan dan pengalaman, meningkatkan jangkauan referensi, latihan, serta pembiasaan etika. Jika dirangkum dalam satu kalimat, hal ini disebut pendidikan karakter.

Konsepsi *qana'ah* setidaknya mengandung tiga dimensi normatif dalam Etika Islam, yaitu: 1) Dimensi akhlak (perilaku); 2) Dimensi amal (perbuatan); dan 3) Dimensi keadilan. Dalam dimensi akhlak, konsepsi *qana'ah* memberi pemahaman tentang perilaku hidup cukup. Takaran *qana'ah* dimengerti sebagai takaran kesesuaian, kesanggupan, dan kepantasan. Dalam dimensi amal, konsepsi *qana'ah* menyumbangkan disposisi moral terhadap cara memilih, cara memutuskan, dan cara bertindak sesuai dengan *prinsip al-maslahat al-am* (kebaikan bersama). Dalam dimensi keadilan, sikap *qana'ah* mendorong seseorang untuk bersikap sesuai tujuan *syari'at (maqashid asy-syariah)*, yaitu: 1) memelihara agama (*hifdz al-dīn*), 2) memelihara kehidupan (*hifdz al-nafs*), 3) memelihara keturunan (*hifdz al-nasl*), 4) memelihara harta benda (*hifdz al-mal*), dan 5) memelihara

akal (*hifdz al-aql*). Dengan demikian, sikap *qana'ah* mencegah seseorang untuk berbuat *dzalim* (tidak adil).

4.3 Alur Baru

Pemikiran Hamka tentang *qana'ah* dapat dikategorikan sebagai Etika Religius dalam konsep etika Islam sebagaimana dikemukakan oleh Majid Fakhry. Dalam kategorisasi yang dibuat oleh Fakhry, belum terdapat jenis etika religius yang konsep utamanya bertitik-tolak dari *qana'ah*. Dengan demikian, konsepsi *qana'ah* dapat membuka alur baru dalam kajian etika normatif Islami, terutama dalam menyikapi budaya kerja dan budaya konsumtif pada masyarakat modern. Secara garis besar alur baru penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



4.4 Keterbatasan Penelitian

Pertama, diketahui bahwa penelitian ini terbatas pada pembahasan-pembahasan kegelisahan dalam diskursus moral saja, tidak klinis. Dengan demikian, konsep kegelisahan batin dalam konsepsi *qana'ah* menurut pemikiran Hamka menjadi kurang relevan dengan konsep kegelisahan mental yang bersifat patologis/klinis. Kedua, pemikiran Hamka tentang *qana'ah* menekankan konsepsi yang bersifat personal sehingga tidak menjelaskan bagaimana sikap *qana'ah* dapat mencegah masalah-masalah yang bersifat struktural seperti misalnya respon langsung terhadap kebijakan politik yang tidak adil. Ketiga, menempatkan konsepsi *qana'ah* sebagai tawaran etika normatif Islami memunculkan pertanyaan tentang prinsip keumuman *qana'ah* (aspek universalitas). Secara purposif, konsepsi *qana'ah* yang di gagas Hamka memang ditujukan kepada umat Islam. Meski demikian, secara konseptual gagasan utama Hamka tentang *qana'ah* membuka kemungkinan untuk diadaptasi ke dalam kajian-kajian lain misalnya dalam isu etika lingkungan maupun isu keberlanjutan (*sustainability*) sehingga membuka peluang bagi pihak-pihak yang tertarik dengan gagasan Hamka untuk mengaitkannya pada berbagai bidang kajian.

4.5 Agenda Penelitian Mendatang

Konsepsi *qana'ah* ditengarai relevan dengan prinsip-prinsip etika normatif dan dimensi-dimensi etika dalam Islam sehingga di kemudian hari dapat dikembangkan penelitian lanjutan dalam aras filosofis maupun praktis. Di aras filosofis, pemikiran Hamka tentang *qana'ah* dapat dilanjutkan misalnya dengan kajian ontologis tentang manusia, atau kajian eksistensialisme teistik tentang manusia *qana'ah*. Pengembangan kajian *qana'ah* juga bisa dilakukan dengan mendialogkannya bersama konsep-konsep etika lain seperti *zen*, *taoisme*, dan lain sebagainya yang membahas bagaimana manusia mengupayakan bahagia. Selain pengembangan penelitian yang bersifat filosofis, kajian tentang *qana'ah* juga dapat dikembangkan secara praktis misalnya dengan mengkaji etika belanja atau etika lingkungan berbasis *qana'ah* yang mengembangkan kepedulian ekologis berbasis etika normatif Islami.

5. Daftar Pustaka

- 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>
- 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.
- Anselm, 1997. *Proslogion*, București: Editura Științifică.
- Aristotle, C.D.C. Reeve (pen.). 2014. *Nicomachean 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.
- Bocock, Robert. 1993. *Consumption*. New York: Routledge.
- Crary, Jonathan. 2013. *24/7 Late Capitalism and the Ends of Sleep*, London: Verso.
- Fakhry, Majid. 1996. *Etika dalam Islam* (judul asli: *Ethical Theories in Islam*). Diterjemahkan oleh Zakiyuddin Baidhawiy. 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.
- Haidt, Jonathan. 2006. *The Happiness Hypothesis. Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science*. London: Arrow Books.
- Hamka, 1981. *Tasauf Moderen*. Jakarta: Yayasan Nurul Iman.
- _____. 2001. *Lembaga Budi*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- _____. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. 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 5*, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- _____. 1982. *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- _____. 1985. *Renungan Tasauf*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- _____. 1992. *Akhlaqul karimah*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- _____. 1994. *Falsafah Hidup*, Jakarta: Pustaka Panjimas.

- _____. 2018. *Pelajaran Agama Islam: Membincang Rukun Iman dalam Bingkai Wahyu dan Akal Jilid 3*. Jakarta: Republika.
- 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.
- 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.arraayah.ac.id/index.php/rais/article/view/74>
- Irvine, William B. 2009. *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. New York: Oxford University Press.
- Kagan, Shelly. 1998. *Normative Ethics*. Colorado: Westview Press.
- 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>
- Lama, HH. Dalai, Renuka Singh (ed.), *Live in Better Way: Reflection on Truth, Love, and happiness*. New York: Viking Compass
- Marcuse, Herbert. 2007. *One-Dimensional Man, Studies in The Ideology of Advanced Industrial Society*. London: Routledge Classics.
- 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>
- McGinnis, Patrick J. 2020. *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu banyak Pilihan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Nasr, Seyyed Hossein. 1990. *Man and Nature, The Spiritual Crisis of Modern Man*. London: Unwin Paperbacks.

- 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/>
- Plato, Allan Bloom (pen.). 1991. *The Republic of Plato Second Edition*. USA: Basic Books.
- Plotinus, Eric D Perl. 2015. *Plotinus: Ennead V.1 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.
- 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.
- Salecl, Renata. 2010 *Choice*. London: Profile Books.
- Selligman, Martin E. P. 2011. *Fluorish: 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.
- Survei 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/>
- Yusuf, Yunan. 2004. *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar: Sebuah Telaah Atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam*, Jakarta: Penamadani.

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 kebersamaian selama proses studi, proses penelitian, serta proses penulisan disertasi ini; TERIMA KASIH.

Riwayat Hidup

Mubarak Ahmad, lahir di Jakarta 5 Desember 1984. Menempuh pendidikan dasar di SDN Ciampea Udik 03 (1990-1995) dan SMPN 1 Ciampea (1995-1997), Kabupaten Bogor. Pendidikan menengah ditempuh di SMA YZA 2 Bogor (2001-2003). Pendidikan Sarjana ditempuh di Program Studi Pendidikan Sejarah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (2004-2009) dengan skripsi berjudul *“Pendidikan Liberal Berbasis Sufistik dalam Pandangan Abdul Munir Mulkan”*. Pendidikan Magister ditempuh di Program Studi Pendidikan Kewarganegaraan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (2012-2014) dengan tesis berjudul *“Penerapan Pembelajaran PPKn Bernuansa Profetik Untuk Meningkatkan Kecerdasan Berdemokrasi Mahasiswa”*. Saat ini sedang menempuh Pendidikan Doktor Ilmu Filsafat di Program Pascasarjana Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara (2019-Sekarang).

Mengalami kehidupan berorganisasi dan bermasyarakat sejak menempuh pendidikan di Uhamka dengan menjadi Ketua Himpunan Mahasiswa P. IPS FKIP Uhamka, Ketua Bidang Organisasi BEM FKIP Uhamka, Ketua Bidang Hikmah Pimpinan Komisariat Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah FKIP Uhamka Jakarta Timur, dan Ketua Bidang Kader Pimpinan Cabang Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Jakarta Timur. Saat ini mengemban amanah sebagai Wakil Sekretaris Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Cabang Muhammadiyah Matraman dan Anggota Majelis Hukum dan Hak Asasi Manusia Pimpinan Wilayah Muhammadiyah DKI Jakarta.

Pengalaman karir pernah menjadi guru di SMA Widya Manggala dan sekarang menjadi dosen tetap di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Uhamka. Pernah menjadi Staf Akademik di Program Pendidikan Jarak Jauh PGSD Uhamka (2010-2012), Sekretaris Pusat Pembinaan dan Pengembangan Kemahasiswaan & Alumni Uhamka (2015-2018), Ketua Pusat Pembinaan dan Pengembangan Kemahasiswaan & Alumni Uhamka (2018-2023), dan Ketua Pusat Pendidikan Hak Asasi Manusia Uhamka (2023-Sekarang).

Publikasi

Beberapa tulisan yang terbit selama studi di STF Driyarkara, diantaranya:

1. "Pendidikan Bercorak Sufisme dalam Pemikiran Abdul Munir Mulkan". *Chronologia* (2020) Vol. 2 No.2: 95-108
2. "Model Pendidikan Karakter Terintegrasi Dalam Pembelajaran PPKn dan Ekstrakurikuler". *Jurnal Cakrawala Pendas* 8 (3) 2022:819-828
3. "Implementasi Kampus Islami Ramah HAM Dengan Menerapkan Nilai-Nilai Toleransi dan Solidaritas di Dunia Pendidikan". *Ar-Risalah Media Keislaman Pendidikan Dan Hukum Islam*, 20 (1) 2022, 073-083
4. "Penguatan Rekognisi Hak-Hak Sipil pada Siswa Sekolah Dasar: Studi Kasus di SDS Muhammadiyah 4 Cawang Jakarta Timur". *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* Vol. 9 No. 3: Juli 2022 pp. 410-420
5. "The Problem Of Multicultural Attitudes in Fourth Grade Students". *Jurnal Elementaria Edukasia* 7 (3) 2024: 3134-3144