

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Qana>'ah*

1. Pengertian *Qana>'ah*

Menurut bahasa *qana>'ah* adalah menerima apa adanya atau tidak serakah.¹ *Qana>'ah* diriwayatkan oleh Ja>bir bin 'Abdallah bahwa Rasulullah Saw telah bersabda:

القناعة كنز لا يفني . / اخرجہ الطبرانی , عن جا بر /

Artinya: “*Qana>'ah* (menerima pemberian Allah) adalah harta yang tidak sirna.” (HR. Thabrani).²

Qana>'ah (sikap puas dengan apa yang ada, pent). Dikatakan juga bahwa *qana>'ah* adalah sikap tenang dalam menghadapi hilangnya sesuatu yang biasa ada. Muhammad bin 'Ali at-Tirmidzi menegaskan: *qana>'ah* adalah kepuasan jiwa atas rejeki yang dilimpahkan kepadanya. ”Dikatakan *qana>'ah* adalah menemukan kecukupan di dalam yang ada di tangan.

Rasa cukup terhadap apa yang ada pada diri sendiri, merupakan ungkapan tentang kecukupan diri sehingga membuat seseorang tidak mengerahkan kemampuan dan potensinya untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dan disukainya. Suatu hal yang membuat seseorang kehilangan rasa lapar saat menghadapi sesuatu keinginan yang tidak dapat direalisasikan, atau suatu kebutuhan yang tidak mungkin dia penuhi. Dengan perasaan tersebut dia tidak perlu akan kebutuhan-kebutuhan yang orang lain mungkin sangat mendesak.³

¹Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 57.

² 'Abd Al-Karim Ibn Hawazin Al-Qusyairy, *Risalah Sufi Al-Qusyayri* terj. Ahsin Muhammad, (Bandung: Pustaka, 1994), hlm.106-107.

³ Muhammad Husain Fadhullah, *Islam dan Logika Kekuatan*, terj. Afif Muhammad dan H. Abdul Adhim, (Bandung: Anggota IKAPI, 1995), Hlm. 57.

Hamka dan Aa-Gym sepakat bahwa *qana>'ah* berarti merasa puas dan cukup. Maksudnya rezeki yang diperoleh dari Allah dirasa cukup dan disyukuri. Betapapun penghasilan yang didapat, ia terima dengan ikhlas sambil terus menerus melakukan ikhtiar secara maksimal di jalan yang diridhai Allah SWT.⁴

Qana>'ah yaitu rela dengan sekedar keperluan berupa makan, minum, dan pakaian. Maka hendaklah ia merasa cukup sekedar yang paling sedikit dan dengan jenis yang kurang. Tangguhkan keinginan padanya hingga suatu hari atau hingga satu bulan agar dirinya tidak terlalu lama bersabar atas kefakiran. Hal itu mendorong pada ketamakan. Hal itu dapat mendorong pada ketamakan, meminta-minta dan merendahkan dirinya pada orang-orang kaya.⁵

Menurut kaum sufi *qana>'ah* adalah salah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang. Sikap *qana>'ah* membebaskan pelakunya dari cekam kecemasan dan memberinya kenyamanan psikologis ketika bergaul dengan manusia.⁶

Jadi orang yang memiliki sifat *qana>'ah* akan merasa puas dengan yang diperolehnya dan menjadikan kenikmatan tersebut untuk menghindari dari hal-hal yang buruk, *qana>'ah* juga menjadikan seseorang tidak sombong karena berfikir apa yang mereka dapat hanyalah titipan yang kapan saja bisa hilang.

2. Ruang Lingkup *Qana>'ah*

Dikatakan pula bahwa *qana>'ah* adalah awal dari ridha dengan rezeki yang dibagi oleh Allah SWT, dirasa cukup meskipun sedikit dan tidak mengejar kekayaan dengan cara meminta-minta dan mengemis

⁴Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), hlm. 246

⁵ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin Cet 1*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Penerbit Mizan), 2008, hlm. 277

⁶ Muhammad Fauki Hajjad, *Tasawuf Islam dan Akhlak*. terj. Kamran As'ad Irsyady dan Fakhri Ghazali, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 338-339

terhadap manusia.⁷ *Qana>'ah* ialah menerima dengan cukup. Dalam *qana>'ah* itu mengandung lima perkara:

- a. Menerima dengan rela apa yang ada
- b. Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan berusaha.
- c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan.
- d. Bertawakal kepada Tuhan.
- e. Tidak tertarik oleh tipu daya manusia.⁸

Itulah yang dinamai *qana>'ah*, dan itulah kekayaan yang sebenarnya. *Qana>'ah* itu amatlah luas, menyuruh percaya yang betul-betul akan adanya kekuasaan yang melebihi kekuasaan manusia, menyuruh sabar menerima ketentuan Illahi jika ketentuan itu tidak menyenangkan diri, dan bersyukur jika dipinjami-Nya nikmat, sebab terbang entah terbang pula nikmat itu kelak.⁹

Qana>'ah, menerimanya dengan hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. Ia adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna. Karena orang yang *qana>'ah* hatinya menerima kenyataan kaya itu bukan kaya harta, tetapi kayanya hati. kaya raya dengan hati yang rakus, maka akan tersiksa dengan sikapnya itu.¹⁰ Dasar *qana>'ah* ialah firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah 2:273. Para *mufasir* menafsiri *termahayyatan tayyibatan* (kehidupan yang baik) di dunia sebagaimana perasaan menerima terhadap apa yang Allah SWT berikan (*qana>'ah*). sendiri merupakan pemberian dari Allah SWT.

Dalam hadist lain Rasulullah Saw juga bersabda: siapapun yang ingin menjadi seorang pemilik, maka Allah SWT cukup baginya. Siapa pun juga yang menginginkan ketenangan, maka al-Qur'an akan mencukupinya, dan siapapun yang menghendaki kekayaan, maka cukuplah

⁷ Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Tazkiyatun Nafs*, terj. Habiburrahman Saerozi, Jakarta: Gema Insani, 2005, hlm. 242

⁸ Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah), *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), hlm. 231

⁹ *Ibid.*, hlm. 233

¹⁰ Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: IAIN Walisongo Semarang, 2010), hlm.79

dengan *qana>'ah*. Lalu barang siapa yang menginginkan sebuah nasihat maka cukuplah dengan kematian, dan siapa pun yang merasa tidak cukup dengan keempat perkara tersebut, maka nerakalah yang akan mencukupinya.”¹¹

Orang yang *qana>'ah* adalah menerima apa adanya, dengan meninggalkan kesenangan nafsu dan sesuatu yang mewah, baik berupa makanan, pakaian maupun tempat tinggal, sebagian ulama berkata : budak akan merasa merdeka apabila menerima apa adanya, dan yang menjadi merdeka akan menjadi budak apabila meminta-minta. As-Syafi'i r.a. dalam sebuah syairnya mengatakan: ”rejekimu tidak akan pernah berhenti dengan sebab tidak bersemangat dalam bekerja. Dan rejekimu tidak akan bertambah dengan sebab bersusah payah”.¹²

Yang dimaksud di atas adalah orang yang mempunyai sifat *qana>'ah* telah memagar hartanya sekadar apa yang ada di dalam tangannya dan tidak menjalar pikirannya kepada yang lain dan merasakan ketenangan. Bukan berarti seseorang tidak boleh bekerja atau berpangku tangan tetapi yang dimaksud adalah tidak menjadikan pekerjaan untuk mendapatkan harta yang banyak tetapi bekerja lantaran orang hidup tak boleh menganggur.

Qana>'ah yang sebenarnya ialah *qana>'ah* hati, yaitu bukan *qana>>'ah* ikhtiar. Sebab itu terdapatlah dalam masa sahabat-sahabat Rasulullah Saw, orang kaya-kaya, beruang, berharta banyak, berumah mewah, memperniagakan harta-benda keluar negeri, dan mereka ber*qana>'ah* juga.

Adapun cara untuk memperoleh sifat *qana>'ah* terdiri dari tiga dasar yaitu:

¹¹ Al-Ghazali, *Samudra Pemikiran Al-Ghozali*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2002), hlm. 303

¹²Ridlwani Qoyyum Said, *Suluk Di Jalan Allah Syariat, Tharikat, Hakekat, Ma'rifat*, (Kediri: Mitra Gayatri, t.th)., hlm. 35-36

- a. Amal, yaitu kesederhanaan dalam penghidupan dan pembelanjaan. Maka barang siapa yang menghendaki kemuliaan *qana>'ah*, hendaklah ia mengurangi pengeluaran dan belanja dengan kata lain hemat, tidak boros seperti yang diterangkan dalam Qur'an surat al-A'raf ayat 31.
- b. Pendek angan-angan sehingga ia tidak bergelut dengan kebutuhan-kebutuhan sekunder.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخَوْفُ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ إِثْنَانِ طُولُ الْأَمَلِ وَإِتْبَاعُ الْهَوَىٰ وَإِنَّ طُولَ الْأَمَلِ يُنْسِي الْأَخِرَةَ وَإِتْبَاعُ الْهَوَىٰ يَصْدَعُ الْحَقَّ.

Artinya: *Nabi SAW bersabda: Perkara yang paling aku takutkan atas kalian semua ada dua yaitu panjangnya angan-angan dan mengikuti hawa nafsu. Karena sesungguhnya panjangnya angan-angan melalaikan akhirat dan mengikuti hawa nafsu itu menceraikan kebenaran.*¹³

- c. Hendaklah ia mengetahui apa yang dikandung di dalam sifat *qana>'ah* berupa kemuliaan dan terhindar dari meminta-minta, serta mengetahui kehinaan ketamakan, agar terhindar dari sifat tamak.¹⁴

3. Hikmah *Qana>'ah*

Qana>'ah mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan seseorang baik itu secara lahir maupun batin. Karena *qana>'ah* mengajarkan untuk menerima dengan ikhlas apa yang ada ini menjadikan ketenangan batin, tidak tamak, selalu bersyukur dan tidak mudah putus asa karena apapun yang diberikan oleh Allah SWT baik itu kenikmatan maupun musibah akan datang silih berganti dan tidak ada yang tahu kapan keduanya itu akan datang dan pergi. Untuk itulah pentingnya seseorang memiliki sifat *qana>'ah* agar dalam keadaan apapun selalu disertai rasa ketenangan.

Qana>'ah juga sebaik-baiknya obat buat menghindarkan segala keraguan dalam hidup, dengan berikhtiar dan percaya pada takdir hingga yang tiada apapun bahaya yang datang, kita tidak syok dan ragu kita tidak

¹³ Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qullub*, (Jeddah: Penerbit Haramain, tth), hlm. 86.

¹⁴ Al-Ghazali, *op. cit.*, hlm. 278.

lupa ketika berlabu, dan tidak cemas ketika rugi. Siapa yang tidak berperasaan *qana>'ah*, artinya dia tidak percaya takdir. Tak sabar, tak tawakal, mesti tak dapat tidak, pikirannya kacau, lekas marah, penyusah, dan bilamana beruntung lekas bangga. Dia lari dari yang ditakutinya, tetapi yang ditakuti itu berdiri dimuka pintu, sebagaimana orang yang takut mengingat-ingat barang yang di ingat-ingat, kian dicobanya melupakan teringat itu, kian teguh berdiri di ruang matanya. Maka banyaklah yang menjadi gila apabila jatuh miskin, sehingga masuk rumah sakit, banyak yang bunuh diri karena putus asa, tidak terbuka baginya jalan.¹⁵

Itu semua tidak akan terjadi pada orang yang beriman yang ridha menerima apa yang ditentukan dalam azal. Meskipun susah senang, miskin atau kaya, semua hanya pada pandangan orang luar. Sebab dia sendiri adalah dalam nikmat, dalam kekayaan, dalam perbendaharaan yang tidak ternilai harganya, “pada lahirnya azab, pada batinnya rahmat”. Jika ditimpakan susah, dia senang sebab dapat mengingat kelemahan dirinya dan kekuatan Tuhannya, jika dihujani rahmat senang pula sebab dapat bersyukur.¹⁶

Orang yang *qana>'ah* itu akan merasakan kenikmatan di balik penderitaan. Karena ia senantiasa berada dalam bimbingan Allah SWT. Sehingga, meskipun secara bendawi ia miskin, namun jiwanya sangat kaya. Sekalipun dalam pandangan orang lain ia tampak terus menerus dalam kesulitan, namun baginya sendiri ia secara kontinu dalam kelapangan dan kemudahan. Konsekuen logisnya, orang yang *qana>'ah* selalu merasa tenang dan bahagia.¹⁷

Qana>'ah adalah gudang yang tidak akan habis. Sebab, *qana'ah* adalah kekayaan jiwa, dan kekayaan jiwa lebih mulia dari kekayaan harta. Kekayaan jiwa melahirkan sikap menjaga kehormatan diri dan menjaga kemuliaan diri tidak meminta kepada orang lain, sedangkan kekayaan harta

¹⁵ Hamka, (Haji Abdul Malik Karim Amrullah), *op. cit.*, hlm. 234

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 235

¹⁷ Sulaiman al-Kumayi, *op. cit.*, hlm. 247

dan tamak pada harta melahirkan kehinaan diri. Pemiliknya yang tamak itu bisa di haramkan dari taufik Allah SWT yang hanya di berikan kepada orang-orang yang *qana>'ah* dan tidak mau meminta-minta.¹⁸ Jadi menurut penjelasan diatas hikmah *qana>'ah* adalah

- a. Menjadikan seseorang merasa puas, dan selalu bersyukur
- b. Mendapati jiwa tenang dan terhindar dari stress
- c. Terhindar dari hinaan dunia (terjaga harga diri).
- d. Menjadikan seseorang lebih giat berusaha dan bekerja keras
- e. Tidak diperbudak oleh harta benda.

B. Perilaku *Altruistik*

1. Pengertian Perilaku *Altruistik*

Altruisme adalah kebalikan dari egoisme. Orang yang *altruis* peduli dan mau membantu meskipun jika tidak ada keuntungan yang ditawarkan atau tidak ada harapan ia akan mendapatkan kembali sesuatu.¹⁹

Altruisme adalah tindakan sukarela untuk membantu orang lain tanpa pamrih, atau sekedar ingin beramal baik. Jadi suatu tindakan dapat dikatakan *altruistik* akan tergantung pada niat si penolong. Orang asing yang mempertaruhkan nyawanya untuk menarik korban dari bahaya kebakaran dan kemudian dia pergi begitu saja tanpa pamit adalah orang yang benar-benar melakukan tindakan *altruisme*.²⁰

Altruisme lebih mengutamakan kesejahteraan, kebahagiaan, kepentingan bahkan kelangsungan hidup orang lain ketimbang diri sendiri, bersikap demikian rupa untuk meningkatkan rasa aman, terpuasnya

¹⁸ Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Tazkiyatun Nafs Cet 1*, terj, Habiburrahman Saerozi, Jakarta: Gema Insani, 2005, hlm. 244

¹⁹ David G Myers, (ed. 10), *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2012), hlm. 187

²⁰ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, (ed. 12), *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm. 457

kepentingan atau kebahagiaan hidup orang lain, meski di saat yang sama membahayakan hidupnya.²¹

Dalam buku David dkk, *altruis* ialah tindakan suka rela yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk menolong orang lain tanpa mengharap imbalan apapun (kecuali mungkin perasaan telah melakukan kebaikan). Dengan definisi ini, apakah tindakan *altruistik* atau tidak, tergantung pada tujuan si penolong. Orang yang tak dikenal yang mempertaruhkan nyawanya sendiri untuk menolong korban dari mobil yang terbakar, dan menghilang begitu saja, merupakan tindakan *altruistik*.²²

Dikatakan dalam *altruisme* mereka tidak mengutamakan segolongan kelompok atas yang lain karena ada alasan-alasan khusus seperti hubungan kekerabatan atau pertemanan dan lain-lain. Akan tetapi mereka bersikap sama rata dengan memberikan apa yang diberikan orang lain sesuai kemampuan mereka. Salah seorang tokoh sufi mengatakan “perilaku mengutamakan orang lain tidak berangkat dari sikap pilih-pilih tetapi *altruisme* seperti mendahulukan hak-hak orang lain atas hakmu tanpa membedakan antara saudara, teman, atau golongan.”²³

Dalam ajaran Islam di ajarkan bahwa seorang muslim harus mengutamakan kepentingan orang lain dari pada dirinya sendiri, bahkan meskipun ia miskin. Perilaku tersebut adalah *altruisme* yang merupakan sebuah karakter dasar pada muslim sejati, yang membedakan dari orang lain. Mereka mampu menyampingkan ego nya untuk membantu orang lain dan sifat ini sangat mulia.

Kaum Anshor merupakan pioneer pertama dalam *altruisme* setelah Nabi Saw sendiri. Dan di catat dalam al-Qur’an Surat al- Hasyr ayat 9 sebagai contoh yang menyilaukan bagi manusia, tentang bagaimana sikap

²¹ Arthur S. Reber&Ewily S. Reber, *The Penguin Dictionary Of Psychology*, terj, Yud Santoso, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 304

²² David O. Sears, Jonatan L. Freedman, L. Anne Peplau, (ed. 5), *Psikologi Sosial*, (Erlangga, 1985), Jilid 2, hlm. 47

²³ Moener Nahrowi Tohir, *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf Meniti Jalan Menuju Tuhan Cet 1*, Jakarta Selatan: PT As-Salam Sejahtera, 2012, hlm. 165

dermawan dan *altruisme* semestinya. Mereka menyambut baik saudara Muhajirinnya, yang tidak memiliki apapun, dan memberi apapun apa yang mereka punya. Rasulullah Saw juga banyak mencontohkan perilaku *altruistik* pada zamannya, beliau tidak pernah menolak permintaan seseorang padanya, walaupun beliau sendiri memerlukan hal tersebut. Beliau juga senantiasa mengajarkan dan mengamalkan perilaku *altruistik* ini pada setiap muslim yang nantinya diharapkan akan timbul buah-buah manis dalam kehidupan setiap muslim.²⁴

Kesimpulannya bahwa perilaku *altruistik* adalah tindakan diberikan atau ditujukan pada orang lain dan memberi manfaat secara positif bagi orang lain atau orang yang dikenai tindakan tersebut dan dilakukan suka rela tanpa mengharapkan imbalan apa pun, atau hanya sekedar untuk persahabatan, sikap ini tidak berdasarkan tekanan atau norma bahkan sikap ini dapat merugikan bagi si penolong.

2. Aspek-Aspek Perilaku Altruistik

Aspek-aspek perilaku *altruistik* mengacu pada Myer yang menyatakan bahwa dalam *altruisme* terdiri dari lima hal yaitu:

- a. Empati, perilaku *altruistik* akan terjadi dengan adanya empati dalam diri seseorang. Seseorang yang *altruistik* merasa diri mereka paling bertanggung jawab, bersifat sosial, selalu menyesuaikan diri, toleran dan dapat mengontrol diri, dan termotivasi untuk membuat kesan baik.
- b. Percaya bahwa dunia adalah tempat yang baik dan dapat diramalkan bahwa yang baik selalu mendapatkan “hadiah” dan buruk mendapatkan “hukuman”. Dengan kepercayaan tersebut, seseorang dapat dengan mudah dapat menunjukkan perilaku menolong. (dapat dikategorikan sebagai yang “hal baik”).

²⁴ Muhammad Ali Al-Hasyimi, *Menjadi Muslim Ideal Cet 1*, (Depok : Inisiasi Press, 2002), hlm. 278-279

- c. Tanggung jawab sosial, setiap orang bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan orang lain, sehingga ketika ada orang lain yang membutuhkan pertolongan orang tersebut harus menolongnya.
- d. Kontrol diri secara internal, yaitu berbagai hal yang dilakukan dimotivasi oleh kontrol diri dari dalam, misalnya kepuasan diri.
- e. Ego yang rendah, seorang yang *altruistis* lebih mementingkan orang lain daripada dirinya sendiri.²⁵

3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Altruistik*

a. Norma Keadilan Sosial

Yaitu tindakan menolong yang kurang beruntung dalam kehidupan sehari-hari, seperti memberikan sumbangan amal tampak dimotivasi oleh keinginan untuk menciptakan situasi yang lebih adil.

b. Norma Timbal Balik

Sosiolog Alvin Gouldner (1961) berpendapat bahwa satu kode moral yang bersifat universal adalah norma timbal balik: bagi mereka yang telah menolong kita, kita harus membalas pertolongannya, bukan dengan kejahatan,

c. Norma Tanggung Jawab Sosial.

Menurut Berkowitz, 1972, Scawhartz, 1975 Norma tanggung jawab sosial adalah keyakinan bahwa seseorang harus menolong mereka yang membutuhkan pertolongan, tanpa memperdulikan adanya hubungan timbal balik.²⁶

d. Empati

Memunculkan perilaku menolong yang sensitif bukan hanya pikiran yang diperhitungkan, melainkan keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain.²⁷

e. Kesamaan

²⁵ David G Myer, *op. cit.*, hlm. 190-226

²⁶ *Ibid.*, hlm. 190-226

²⁷ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears, *op. cit.*, hlm. 473

Miller dkk, 2002, kesamaan kaitannya erat dengan menyukai dan menyukai kaitannya erat dengan membantu. Seseorang akan lebih empati dan lebih cenderung membantu mereka yang sama atau mirip dengan kita.

f. *Good Mood*

Mood yang bagus terbukti menjadikan seseorang mau menolong, hal ini terjadi ketika seseorang dalam keadaan yang baik misalnya mendapatkan hadiah, atau yang lainnya.²⁸

g. Karakteristik Personal

Terdapat pada diri seseorang dimana dalam keadaan yang spesifik mereka dapat dengan mudah membantu.

C. Hubungan antara *Qana>'ah* dengan Perilaku *Altruistik*

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak dapat lepas dari tolong-menolong. Setinggi apapun kemandirian seseorang, pada saat-saat tertentu ia akan membutuhkan pertolongan orang lain. Demikian juga kemampuan membayar pada setiap orang tentu terbatas, sehingga iapun suatu saat membutuhkan pertolongan. Ada fenomena yang dikenal dengan *kin selection* yang menekankan bahwa untuk mempertahankan kelangsungan hidup harus ada kerjasama antar individu dan dengan sekitarnya terutama keluarga dan komunitas.²⁹

Manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk sosial, yang saling membutuhkan orang lain. Manusia diberi akal pikiran untuk dapat memikirkan mana yang baik dan mana yang buruk. Itulah sebabnya manusia berbeda dari makhluk lainnya seperti hewan, dan tumbuhan. Manusia juga tidak bisa hidup sendiri, antara yang satu dengan yang lain saling melengkapi itulah kenapa setiap manusia diajarkan untuk saling tolong-menolong atau

²⁸*Ibid.*, hlm. 471

²⁹Faturochman, *Pengantar Psikologi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka, 2006), hlm.73.

perilaku *altruistik*. *Altruistik* sendiri adalah perilaku menolong tanpa mengharapkan imbalan dan keuntungan pada diri yang ditolong.³⁰

Pada zaman sekarang ini perilaku *altruistik* sekarang ini memang sulit didapatkan ini dikarenakan manusia yang sekarang lebih cenderung bersifat individualis dan materialis. Banyak dari mereka yang mementingkan diri sendiri agar tercapai apa yang diinginkannya. Seperti yang dikatakan Darwin dalam teorinya *individual selection* yaitu seleksi individu yang menyebutkan bahwa untuk bisa melangsungkan kehidupan maka harus bisa lolos dari persaingan.³¹ Walaupun dalam perjalanannya harus melakukan segala cara agar bisa tetap bertahan.

Manusia yang individualis dan materialis hanya memikirkan dirinya sendiri dan memperhitungkan setiap apa yang dilakukannya walaupun itu merugikan sesama. Bagi mereka tujuan hidup hanyalah terpacu pada materi dan kesenangan dunia sehingga sulit untuk melakukan sesuatu tindakan yang dikiranya tidak dapat memberikan keuntungan bagi mereka apalagi mendatangkan kerugian, .mereka akan cenderung menghindar. Dalam kondisi seperti ini sangatlah sulit diperoleh sifat *altruisme* dalam diri seseorang, apabila tidak disertai sifat *qana>'ah* karena dalam *qana>'ah* terkandung hikmah yang menjadikan dalam diri seseorang terdapat keikhlasan dan ketulusan hati dimana ketulusan hati ini menjadikan rasa kepedulian terhadap sesama menjadi besar.

Qana>'ah sendiri yaitu menerima apa adanya yang diberikan oleh Allah setelah berusaha dan merasa cukup dengan yang sedikit.³² Dengan diri yang memiliki sifat *qana>'ah* akan melahirkan sifat ikhlas, bersyukur, bekerja keras, dan sabar yang didasarkan karena Allah SWT, karena apapun yang ia kerjakan di dunia ini semata-mata untuk mencari ridho-Nya. Jadi mereka menolong karena didasari atas rasa kebersamaan bukan karena untung rugi. Orang yang *qana>'ah* juga akan terbebas dari sifat memiliki, apapun yang

³⁰*Ibid.*, hlm.73.

³¹Faturochman, *loc. Cit.*.

³² Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *op. cit.*, hlm. 242.

dimiliki dan terjadi di dunia akan dianggap sebagai jalan menuju akhirat. Sehingga ketika menggunakan yang dimilikinya dengan baik akan menjadikan hidup bahagia dan juga ketika menghadapi masalah dengan tenang dan sabar.

Disebutkan dalam sebuah hadist yang menceritakan contoh aplikasi dari sikap *qana>'ah* adalah kedermawanan & kemurahan hati Rasulullah: Telah diriwayatkan dalam sebuah hadits shahih dari Nabi Saw, bahwa beliau adalah orang yang lebih cepat untuk berbuat baik daripada angin yang berhembus. Selagi beliau diminta sesuatu, maka sekali pun tak pernah beliau menjawab. “Tidak” Suatu ketika ada seseorang meminta kepada beliau. Maka beliau memberinya sekumpulan domba yang digembala di antara dua bukit. Lalu orang itu menemui kaumnya & berkata kepada mereka: “Wahai semua kaumku, masuklah Islam! Karena Muhammad memberikan hadiah tanpa merasa takut miskin.

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa *qana>'ah* menjadikan seseorang tidak takut dengan hilangnya sesuatu yang dimilikinya dan merasa tidak memiliki dengan apa yang dimilikinya karena baginya semua yang ada pada dirinya hanyalah sebuah titipan yang dan jalan baginya untuk berbuat amal kebaikan untuk mencari ridho Allah SWT. Sehingga menjadikan seseorang memiliki keikhlasan dan ketulusan hati dalam dirinya, dimana ketulusan hati ini menciptakan rasa kepedulian terhadap sesama semakin besar yang dapat mendorong seseorang untuk berbuat baik seperti perilaku *altruistik*. Adapun cara meningkatkan perilaku *altruistik* salah satunya dengan cara meningkatkan *qana>'ah*, karena *qana>'ah* tersebut memiliki kekuatan yang besar untuk membuat hati dan jiwa seseorang merasakan ketenangan dan rasa tulus terhadap semua yang dikerjakannya.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah Ha: terdapat korelasi positif yang signifikan antara *qana>'ah* dengan perilaku *altruistik* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2010 IAIN Walisongo Semarang.