

**SELF ACCEPTANCE DALAM AL-QUR'AN DAN
RELEVANSINYA TERHADAP QANA'AH PROGRESIF**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

Muhammad Mutawakkil Alallah K

(1904028013)

PROGRAM MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UIN WALISONGO SEMARANG

2022

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Mutawakkil Alallah K

NIM : 1904028013

Judul Penelitian : Self Acceptance dalam al-Qur'an dan
Relevansinya terhadap Qana'ah Progresif

Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul :

Self Acceptance dalam al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Qana'ah Progresif

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 12 Desember 2022

Pembuat Pernyataan



Muhammad Mutawakkil Alallah K

1904028013

NOTA PEMBIMBING

NOTA DINAS

Semarang, 24 November 2022

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Mutawakkil Alallah K
NIM : 1904028013
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Self Acceptance dalam al-Qur'an dan Relevasinya terhadap Qana'ah Progresif

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk diajukan dalam sidang ujian tesis.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Pembimbing,



Dr. H. Sulaiman, M.Ag
NIP. 19730627 200312 1003

NOTA PEMBIMBING

NOTA DINAS

Semarang, 24 November 2022

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb.


Dengan ini diberitahukan bahwa saya melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Mutawakkil Alallah K
NIM : 1904028013
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Self Acceptance dalam al-Qur'an dan Relevasinya terhadap
Qana'ah Progresif

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk diajukan dalam sidang ujian tesis.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Pembimbing,



Dr. Zainul Adzfar, M. Ag
NIP. 19730416 200212 1002

LEMBAR PENGESAHAN TESIS



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN dan HUMANIORA
Jl. Prof.Dr.Hamka Semarang 50189 Telp. (024)-760129
Website : www.fuhum.walisongo.ac.id, E-mail : fuhum@walisongo.ac.id

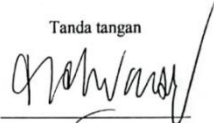




PENGESAHAN TESIS

Tesis yang ditulis oleh:

Nama : **Muhammad Mutawakkil Alallah K**
NIM : 1904028013
Judul Tesis : **SELF ACCEPTANCE DALAM
AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA TERHADAP
QANA'AH PROGRESIF**

telah dilakukan revisi sesuai saran dalam Sidang Ujian Tesis pada tanggal 12 Desember 2022 dan layak dijadikan syarat memperoleh Gelar Magister dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan tafsir.

Disahkan oleh:

Nama lengkap & Jabatan	Tanggal	Tanda tangan
Dr. H. Moh. Nor Ichwan, M.Ag Ketua Sidang/Penguji	<u>9-1-2023</u>	
Dr. Ahmad Tajuddin Arafat, M.S.I Sekretaris Sidang/Penguji	<u>9-1-2023</u>	
Dr. Muh. In'amuzzahidin, M.Ag Pembimbing/Penguji	<u>9-1-2023</u>	
H. Sukendar, M.Ag, MA, PhD Penguji I	<u>10-1-2023</u>	
Dr. H. Machrus, M.Ag Penguji II	<u>9-1-2023</u>	

ABSTRAK

Tidak adanya kemampuan penerimaan diri seringkali menyebabkan lahirnya berbagai masalah dalam hidup seseorang, termasuk masalah mental. Ketika dihadapkan dengan kondisi yang tidak ideal, orang seperti itu cenderung merespons dengan negatif, sementara orang yang memiliki penerimaan diri akan memberikan respons yang positif. Adapun dalam Islam, terdapat sikap penerimaan diri yang bisa disebut dengan *qanā'ah*. Oleh karena itu, tulisan ini berusaha melihat relevansi antara penerimaan diri dan *qanā'ah*, yang ditinjau dari ayat-ayat al-Qur`an, sekaligus agar diperoleh pemahaman tentang *qanā'ah* progresif. Untuk itu, penelitian ini menggunakan metode tematik, dengan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan penerimaan diri dan *qanā'ah*, menganalisisnya dengan mempertimbangkan konteks ayat dan *munasabah* ayat, dengan merujuk penafsiran para ulama, dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa penerimaan diri ala al-Qur`an adalah sikap menerima secara utuh terhadap diri sendiri, dengan kesadaran bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri adalah ketetapan Allah. Baik ataupun buruk, mesti diterima dengan respons positif. Penerimaan diri lebih menekankan kemampuan personal, sementara dalam *qanā'ah* terdapat peran dan kuasa Tuhan. Di samping itu, dalam al-Qur`an juga terdapat tingkatan mengenai *qanā'ah*, yang tidak hanya sikap pasif tetapi sekaligus sifat positif dalam merespons takdir yang melekat pada diri. Adapun batasan respons positif di sini ialah mesti dilakukan pada wilayah yang diridhai Allah dan menjunjung ketaatan. Sebab, *qanā'ah* menempati wilayah yang fondasinya ialah keimanan, kerja dan amal baik, serta tidak lepas dari keridhaan Allah. Apabila salah satu ada yang dilewati atau bahkan semuanya, maka predikat *qāni* tidak akan melekat kepadanya. *Qanā'ah* adalah tentang hubungan yang tidak berujung antara usaha (ikhtiyar) dan kepasrahan (tawakal). Dengan demikian, ketika seseorang berhenti berusaha dan

mengatakan bahwa ia pasrah tawakal, ia sebenarnya telah memutuskan diri dari *qanā'ah*.

Kata Kunci: Penerimaan diri (self-acceptance), tafsir tematik, dan *qanā'ah* progresif.

ABSTRACT

The absence of self-acceptance ability often leads to the birth of various problems in a person's life, including mental problems. When faced with conditions that are not ideal, such a person tends to respond negatively, while a person who has self-acceptance will give a positive response. As for Islam, there is an attitude of self-acceptance that can be called *qanā'ah*. Therefore, this paper seeks to see the relevance between self-acceptance and *qanā'ah*, which is reviewed from the verses of the Qur'an, as well as to gain an understanding of progressive *qanā'ah*. For this reason, this study uses a thematic method, by collecting verses related to self-acceptance and *qanā'ah*, analyzing them by considering the context of the verses and verse *munasabah*, by referring to the interpretations of scholars, and so on.

Based on the research conducted, it is known that self-acceptance based on the Qur'an is an attitude of complete acceptance of oneself, with the realization that everything that happens to oneself is the decree of Allah. Good or bad, it must be received with a positive response. Self-acceptance emphasizes personal ability, while in *qanā'ah* there is the role and power of God. In addition, in the Qur'an there is also a level of *qanā'ah*, which is not only a passive attitude but also a positive nature in responding to the inherent destiny of the self. The limitation of a positive response here is that it must be done in the area that God has given and upholds obedience. Because, *qanā'ah* occupies a territory whose foundation is faith, work and good deeds, and is inseparable from the pleasure of Allah. If one of them is passed or even all of them, then the predicate *qāni* will not be attached to it. *Qanā'ah* is about the endless relationship between effort (*ikhtiyar*) and resignation (*tawakal*). Thus, when a person stops trying and says that he is resigned, he has actually cut himself off from *qanā'ah*.

Keywords: Self-acceptance, thematic interpretation, and progressive *qanā'ah*.

ملخص

غياب القدرة على قبول الذات يؤدي إلى ولادة مشاكل مختلفة في حياة الشخص غالبا، فبالإضافة إلى المشاكل العقلية. عندما يواجه ظروفًا غير مثالية، يميل هذا الشخص إلى الاستجابة بشكل سلبي، في حين أن الشخص الذي لديه قبول ذاتي سيعطي استجابة صحيحة. أما بالنسبة للإسلام، فهناك موقف قبول الذات الذي يمكن أن يسمى قناعة. لذلك، تسعى هذه الورقة إلى معرفة الصلة بين قبول الذات والقناعة، التي تؤخذ من آيات القرآن، وكذلك إلى فهم القناعة التقدمية. لهذا السبب، تستخدم هذه الدراسة أسلوبًا موضوعيًا، من خلال جمع الآيات المتعلقة بقبول الذات والقناعة، وتحليلها من خلال النظر في سياق الآيات والآيات المعادلة، والإشارة إلى تفسيرات العلماء، وغير ذلك.

موافقا على هذا البحث، عرفنا أن قبول الذات على غرار القرآن هو موقف القبول الكامل للذات، مع إدراك أن كل ما يحدث لنفسه هو أمر الله. جيد أو سيئ، يجب أن يتم تلقيه باستجابة إيجابية. يؤكد قبول الذات على القدرة الشخصية، بينما يوجد في القناعة دور الله وقوته. بالإضافة إلى ذلك، يوجد في القرآن أيضا مستوى من القناعة، وهو ليس فقط موقفا سلبيا ولكنه أيضا طبيعة إيجابية في الاستجابة للمصير المتأصل للذات. إن الحد من الاستجابة الإيجابية هنا هو أنه يجب أن يتم في المنطقة التي أعطاها الله ويدعم الطاعة. لأن القناعة تحتل أرضا أساسها الإيمان والعمل والأعمال الصالحة، ولا تنفصل عن رضا الله. إذا تم تمرير واحد منهم أو حتى جميعهم، فلن يتم

إرفاق قاني المسند به. تتعلق "قناعة" بالعلاقة اللانهائية بين الجهد (الاختيار) والاستسلام (التواكل). وهكذا، عندما يتوقف الشخص عن المحاولة ويقول إنه مستقل، يكون قد قطع نفسه عن القناعة.

الكلمات المفتاحية: قبول الذات، التفسير الموضوعي، والقناعة التقديمية.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah swt atas segala rahmat, taufik dan nikmat kesehatan yang tak ternilai sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan tesis ini. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad beserta keluarganya, semoga syafa'atnya terlimpah untuk kita semua. Amin

Selesaiya tesis ini tentu tidak lepas dari pihak-pihak, yang secara langsung maupun tidak, telah membantu dalam proses penulisannya. Maka penulis menghaturkan penghormatan dan rasa terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., dan para wakilnya.
2. Dekan Fakultas Ushuludin dan Humaniora, Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag., dan para wakil dekan.
3. Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Dr. Moh Nor Ichwan, M.Ag., dan Sekretaris Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Ahmad Tajuddin Arafat, M.Ag.
4. Pembimbing, Dr. H. Sulaiman, M.Ag dan Dr. Zainul Adzfar, M.Ag. yang telah berkenan untuk membimbing penulis dengan sepenuh hati dan senantiasa memberi masukan dan arahan selama proses penulisan tesis ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff UIN Walisongo Semarang, khususnya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

6. Abah, Umi dan istri penulis atas semua yang telah diberikan. Tidak lupa kepada saudara, sanak keluarga dan sahabat atas dukungan dan do'anya.
7. Seluruh santriwan dan santriwati Pondok Pesantren Al-Inaaroh Batang, yang menjadi salah satu penyemangat dalam terselesaikanya penulisan tesis ini.
8. Dewan Guru, staff dan karyawan Jami'ah Al-Inaaroh, yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam proses penyelesaian tesis ini.
9. Teman-teman seperjuangan Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2019.

Akhirnya, penulis memohon ke hadirat Allah SWT, semoga karya ini memberi manfaat, baik bagi penulis maupun siapapun yang membacanya.

Semarang, 9 Januari 2023

Muhammad Mutawakkil Alallah K

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN
Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K

Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987

1. Abjad

No.	Arab	Latin
1	ا	tidak dilambangkan
2	ب	B
3	ت	T
4	ث	s\
5	ج	J
6	ح	h}
7	خ	Kh
8	د	D
9	ذ	z\
10	ر	R
11	ز	Z
12	س	S
13	ش	Sy
14	ص	s}
15	ض	d}

No.	Arab	Latin
16	ط	t}
17	ظ	z}
18	ع	'
19	غ	g
20	ف	f
21	ق	q
21	ك	k
22	ل	l
23	م	m
24	ن	n
25	و	w
26	ه	h
27	ء	'
28	ي	y

2. Vokal Pendek

... = a	كَتَبَ	Kataba
... = i	سُئِلَ	su'ila
... = u	يَذْهَبُ	yaz\habu

3. Vokal Panjang

ا... = a>	قَالَ	qa>la
إي... = i>	قِيلَ	qi>la
أو... = u>	يُقُولُ	yaqu>lu

4. Diftong

أي... = ai	كَيْفَ	Kaifa
أو... = au	حَوْلَ	h}aula

Catatan:

Kata sandang [al-] pada bacaan syamsiyyah atau qamariyyah ditulis [al-] secara konsisten supaya selaras dengan teks Arabnya.

MOTTO

البركة لا توجد إلا بالجد والحركة

**“Barokah tidak akan bisa didapatkan kecuali dengan
bersungguh-sungguh dan berusaha.”**

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	i
NOTA PEMBIMBING	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN TESIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	13
D. Kajian Pustaka	14
F. Metodologi Penelitian	20
G. Sistematika Pembahasan	24
BAB II RELASI SELF-ACCEPTANCE DENGAN QANĀ'AH	27
A. Pengertian dan Unsur-Unsur Self-Acceptance.....	27
B. <i>Qanā'ah</i> dan Kecerdasan Survival.....	33
C. Peran Tuhan dalam Konsep <i>Qanā'ah</i>	40
D. Konsep Qana'ah Progresif.....	44
BAB III UNSUR-UNSUR SELF-ACCEPTANCE DALAM AL-QUR'AN	50
A. Ayat-Ayat Unsur Self-Acceptance.....	50

B. Struktur <i>Self-Acceptance</i> dalam Al-Qur`an	69
C. Kecerdasan Survival dalam Al-Qur`an	72
BAB IV SELF-ACCEPTANCE ALA AL-QUR`AN DAN RELEVANSINYA TERHADAP <i>QANĀ'AH</i>	85
A. Hubungan <i>Self-Acceptance</i> dan <i>Qanā'ah</i> dalam al- Qur`an	85
B. Reinterpretasi <i>Qanā'ah</i> Progresif dalam al-Qur`an...	107
BAB V PENUTUP	124
A. Kesimpulan	124
B. Saran	131
DAFTAR PUSTAKA	133
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	143

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, yang meniscayakan terjadinya interaksi antarindividu baik langsung maupun tak langsung, manusia akrab dengan masalah dalam hidupnya. Bahkan, bisa dikatakan tidak ada manusia yang tak pernah mencicipi masalah, hingga keluh-kesah pun sudah seperti hiasan khas bagi manusia. Kenyataan ini memiliki kedekatan makna dengan al-Ma'ārij [70]: 19–20:¹

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۙ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۙ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
مَنُوعًا ۙ ٢١

“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir.”

Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia diidentikkan dengan sikap keluh-kesah, sementara keluh-kesah merupakan salah satu ekspresi seseorang atas masalah. Bahkan, Allah menegaskan sikap manusia itu dengan mengulanginya dalam dua ayat dengan dua redaksi yang berbeda, yakni *halū'an* dan *jazū'an*. Apabila merujuk

¹ Redaksi al-Qur`an dan terjemahnya dalam penelitian ini mengacu pada Terjemah Kementerian Agama dalam bentuk *add-ins Qur'an Kemenag In MS. Word* dengan nomor taṣḥīḥ 1067.A/LPMQ.01/TL.02.1/07/2019.

pada penafsiran Ar-Rāzī, terdapat silang pendapat mengenai maksud *al-insān* dalam ayat tersebut, sebagian memaknainya sebagai orang kafir, sementara kelompok mayoritas mengartikannya sebagai manusia secara umum. Adapun maksud dari *halū'an* ialah *syiddah al-ḥirṣ wa qillah aṣ-ṣabr* (terlampau ambisius serta tidak sabaran), dan kata ini juga dimaknai juga oleh al-Farrā` dengan *aḍ-ḍujūr* (perasaan jemu-gelisah). Bahwa maksud *halū'an* ialah sikap seseorang yang ketika merasakan kesusahan atau sesuatu yang dianggap jelek ia menampakkan kecemasan/keluh-kesahnya; sementara ketika memperoleh kebaikan atau sesuatu yang disukai, ia bersikap sangat pelit.²

Term *halū'an* ini menurut Ar-Rāzī juga mengakomodasi dua makna, yakni makna yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan seseorang yang diliputi keluh-kesah dan makna yang berkaitan dengan perilaku yang tampak dari orang yang diliputi keluh-kesah, yang bisa dilihat melalui perkataan atau perbuatan orang itu, yang mengindikasikan kondisi jiwa yang diliputi keluh-kesah.³ Adapun *jazū'an* diartikan oleh Al-Baiḍāwī sebagai perasaan yang diliputi kecemasan.⁴ Bahwa manusia pada kondisi-kondisi tertentu menjadi cenderung berkeluh-kesah, cemas, bahkan tidak sabar, dan dalam kondisi yang lebih baik ia berubah menjadi pribadi yang eksklusif bahkan pelit. Isyarat Al-Qur`an ini menunjukkan betapa manusia

² Abū 'Abdillāh Muḥammad bin 'Umar ar-Rāzī, *Maḥāṣin al-Gaib* (Beirut: Dār Iḥyā` at-Turās al-'Arabī, 1420 H), Jilid XXX, hlm. 643–644.

³ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin 'Umar ar-Rāzī, *Maḥāṣin al-Gaib*, Jilid XXX, hlm. 644.

⁴ Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl* (Beirut: Dār Iḥyā` at-Turās al-'Arabī, 1418 H), Jilid 5, hlm. 246.

adalah makhluk yang secara individu sangat problematis, disamping juga makhluk yang secara sosial tidak dapat lepas dari masalah. Saking lekatnya dengan masalah, tidak sedikit individu yang berakhir pada kondisi *mental illness* atau *mental breakdown*. Beberapa orang yang ditimpa beragam masalah tidak cukup dengan meluapkannya melalui berkeluh-kesah, bahkan di antara mereka sampai mengalami sebuah trauma berkepanjangan. Globalisasi dan modernisasi pun dianggap mengambil bagian dalam menciptakan trauma bagi beberapa orang yang tertimpa masalah yang begitu pelik.

Kenyataan ini semakin buruk, karena kemampuan untuk mengelola emosi pada masa keterbukaan ini menjadi salah satu issue di ruang publik yang mesti lekas diurai. Sebab, tidak sedikit orang yang bahkan sampai melakukan tindak kriminalitas, karena kegagalan mereka dalam mengelola emosi. Sebagaimana diberitakan *Tempo.co*, bahwa menurut kriminolog Adrianus Meliala, tingginya kasus penganiayaan di Jakarta dipicu oleh kondisi psikologi masyarakat yang mudah tersinggung. Ia menegaskan bahwa tekanan psikologi karena banyaknya persoalan atau masalah yang dialami seseorang menjadikan ia mudah marah hingga ketika ada hal sepele yang memicunya maka dengan mudah ia melakukan kekerasan sebagai salah satu cara melampiaskan emosinya.⁵ Tidak hanya penganiayaan, beberapa orang yang gagal dalam mengelola emosi

⁵ “Mudah Tersinggung, Banyak Kasus Kriminal Dipicu Hal Sepele,” dalam <https://metro.tempo.co/299552/mudah-tersinggung-banyak-kasus-kriminal-dipicu-hal-sepele> diakses pada 18 April 2022, pukul 11:09 WIB.

bahkan sampai melakukan pembunuhan,⁶ atau malah bunuh diri.⁷ Hal ini tidak lain merupakan *agresivitas destructive* yang merupakan fenomena perilaku patologis dari cerminan degradasi mental individu yang gagal dalam merespons masalah dalam hidupnya.

Terkait fenomena ini, dalam diskursus psikologi, terdapat sebuah konsep yang diyakini dapat menjadi jalan keluar bagi orang-orang yang dihadapkan dengan berbagai tekanan dan problem kehidupan, yakni *self-acceptance*. Kriminolog Adrianus Meliala mengatakan bahwa, masyarakat mesti belajar untuk mengendalikan emosi dan menumbuhkan kesabaran dalam diri.⁸ Saran ini tidak lain bertujuan agar masyarakat terhindar dari kegagalan mengelola emosi dan melakukan penerimaan dalam menghadapi berbagai kondisi dan kenyataan hidup.

⁶ Misalnya seperti yang diberitakan oleh *CNN Indonesia*, pembunuhan terhadap seorang perempuan karena pelaku emosi ditagih hutang, dalam <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201023110636-12-561893/motif-pembunuhan-wanita-sukoharjo-emosi-ditagih-utang>; atau sebagaimana diberitakan *KOMPAS.com* mengenai seorang pria yang membunuh teman kencannya karena disebut bau badan, dalam <https://megapolitan.kompas.com/read/2021/09/06/14060991/pria-yang-bunuh-teman-kencannya-di-hotel-cilandak-emosi-karena-disebut-bau-badan> diakses pada 18 April 2022 pukul 11:21.

⁷ Seperti yang dilakukan Lentina, yang meracuni kedua anaknya Dusty Indah Jessica Manalu (5) dan Rivaldo Saut Rogabe Manalu (11 bulan), kemudian mengakhiri hidupnya sendiri lantaran sempat cekcok dengan suami yang diduga selingkuh, dalam <https://daerah.sindonews.com/read/745619/701/suami-selingkuh-pemicu-ibu-bunuh-2-anak-dan-gantung-diri-di-garut-1650179071>

⁸ <https://metro.tempo.co/299552/mudah-tersinggung-banyak-kasus-kriminal-dipicu-hal-sepele> diakses pada 18 April 2022, pukul 11:09 WIB.

Dalam disiplin ilmu psikologi, *self-acceptance* yang merupakan salah satu dimensi dalam *psychological well-being* ini dianggap menjadi bagian dari kemampuan-kemampuan yang penting dimiliki seseorang dalam menghadapi masalah. Menurut Jersild, *self-acceptance* atau penerimaan diri pada dasarnya adalah kesediaan untuk menerima diri sendiri secara utuh, baik mengenai kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri.⁹ Orang yang memiliki kemampuan ini mampu mengarahkan dirinya untuk menerima segala kenyataan yang terjadi pada dirinya secara utuh.

Menurut Anderson sebagaimana dikutip Permatasari, *self-acceptance* memiliki pengaruh yang begitu besar terhadap bagaimana seseorang menjalani hidup. Oleh karena itu, individu yang mampu menerima dirinya secara utuh cenderung berani dan tidak minder dalam memandang dirinya secara jujur.¹⁰ *Self-acceptance* tidak hanya tentang menerima, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan seseorang mengetahui karakteristik dirinya, yang meliputi kelebihan serta kekurangannya, dan mampu menerima kedua hal itu dalam hidupnya sehingga membentuk pribadinya. Hal ini sebagaimana ditegaskan oleh Ross bahwa *self-acceptance* meliputi penerimaan semua keadaan yang baik dan buruk, dan terjadi

⁹ Prasetyono, *Serba-Serbi Anak Autis* (Yogyakarta: Diva Press, 2008), hlm. 11.

¹⁰ Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia", *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Juni 2016), Vol. 3, No. 1, hlm. 140.

ketika seseorang mampu menghadapi kenyataan ketimbang menyerah pada ketiadaannya harapan.¹¹

Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa *self-acceptance* adalah tentang kemampuan untuk menerima dan menyadari keadaan yang melekat pada diri, dan meniscayakan adanya sikap atau respons positif atau kondisi diri. Kemampuan ini eksis ketika seseorang mampu mengolah mental dan perilakunya dalam menghadapi kekurangan atau kelebihan dan kebaikan atau keburukan yang ada pada diri.¹² Oleh karena itu, seseorang yang memiliki *self-acceptance* terbebas dari *mental illness* dan perilakunya tidak mengundang dampak-dampak negatif lain hadir di hidupnya. Orang yang seperti ini biasanya mampu menjalani hidup dengan lebih legowo dan ringan.

Berdasarkan keterangan-keterangan tersebut, tampak bahwa *self-acceptance* memiliki titik pijak pada kemampuan personal dan tidak berbicara dengan tegas perihal religiusitas. Namun demikian, tidak sedikit penelitian yang menegaskan adanya keterkaitan antara *self-acceptance* dengan religiusitas. Dalam penelitian Rahmawati, disebutkan bahwa dimensi religiusitas mempunyai pengaruh positif terhadap *self-acceptance* seseorang. Ketika dimensi religiusitas seseorang baik, maka kemampuan orang itu dalam menerima kondisi dan kenyataan yang terjadi pun

¹¹ Kubler Ross *Teori-Teori Kehilangan atau Berduka* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), hlm. 4.

¹² Ulfah Trijayanti, dkk., *Dimensi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), hlm. 117–119.

cenderung baik. Sebaliknya, jika dimensi religiusitas seseorang buruk, maka penerimaan orang itu buruk pula.¹³ Selain itu, dalam tulisan Mukti dan Dewi juga dijelaskan bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang maka akan semakin tinggi pula *self-acceptance* orang itu.¹⁴ Dengan demikian, jelas bahwa religiusitas memiliki andil dalam self-acceptance individu beragama.

Manusia pada dasarnya memiliki naluri keagamaan atau kesadaran akan adanya suatu zat yang adikodrati (supernatural), atau yang dalam bahasa psikologi disebut *religious instinct*. Bahkan, di mana pun berada dan bagaimanapun ia hidup, baik secara kelompok maupun individu, dalam diri manusia tersimpan daya yang mendorong untuk memposisikan diri dalam pengabdian kepada zat yang adikodrati itu. Hal ini sejalan dengan catatan Jalaluddin, bahwa hasil penelitian para psikolog Barat sekalipun membenarkan adanya naluri keagamaan dalam diri manusia.¹⁵ Dalam hal ini, Nuttin meyakini bahwa dorongan beragama pun menuntut untuk dipenuhi sehingga pribadi manusia memperoleh kepuasan dan ketenangan sebagaimana makan, minum, dan sebagainya.¹⁶

¹³ Siti Rahmawati, "Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ", *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 1, (Maret 2017), hlm. 23

¹⁴ Dwi Inveningtyas Mukti dan Dinar Sari Eka Dewi, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Penerimaan diri pada Pasien Stroke Iskemik di RSUD Banjarnegara", *Psycho Idea*, Vol. 11, No. 2 (Juli 2013).

¹⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Rajawali Press, 1995), hlm. 89.

¹⁶ Endang Kartikowati, dkk., *Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi* (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 127.

Badaria dan Astuti menyebutkan bahwa salah satu indikasi buruknya *self-acceptance* seseorang ialah rendahnya ketaatannya. Sementara individu yang memiliki religiusitas akan mempunyai sikap penerimaan diri terhadap apa saja yang ada pada dirinya. Sebab, ada kecenderungan bagi individu yang religius untuk menerima dan pasrah atas ketetapan yang melekat pada dirinya, dengan tetap senantiasa berusaha, atau dalam istilah Islam disebut ikhtiar-tawakal. Orang-orang seperti ini percaya bahwa kenikmatan maupun penderitaan datangnya dari Sang Pencipta, dan keyakinan seperti ini yang menjadikan mereka tahan dalam menerima semua kenyataan hidup.¹⁷

Menurut Bastaman, setidaknya terdapat enam unsur yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam *self-acceptance*, yang meliputi pemahaman diri (*self-insight*), makna hidup (*the meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), komitmen diri (*self-commitment*), kegiatan terarah (*directed activities*) dan dukungan sosial (*social support*).¹⁸ Unsur-unsur ini pun memiliki kecocokan dengan isyarat beberapa ayat al-Qur`an. Misalnya, unsur pemahaman diri dapat dikaitkan dengan ayat-ayat yang menjelaskan pentingnya melihat diri sendiri tentang tanda-tanda kebesaran Allah, sebagaimana terdapat pada surah Fuṣṣilat [41]: 53 sebagai berikut:

¹⁷ Hesti Badaria dan Yulianti Dwi Astuti, "Religiusitas dan Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes Mellitus", *Psikologika*, No. 17 (Januari 2004), hlm. 23 - 24.

¹⁸ Lihat Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Grafindo Persada, 2007).

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ٥٣

“Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kebesaran) Kami di segenap penjuru dan pada diri mereka sendiri sehingga jelaslah bagi mereka bahwa (Al-Qur’an) itu adalah benar. Tidak cukupkah (bagi kamu) bahwa sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?”

Kemudian, unsur *the meaning of life* juga banyak disinggung dalam al-Qur`an, yang berupa “hidup merupakan ibadah” sebagaimana dijelaskan dalam surah az-Zāriyāt [51]: 56, “hidup adalah ujian” seperti dalam surah al-Mulk [67]: 2, “hidup adalah kesenangan sementara” sebagaimana dalam surah al-Gāfir [40]: 39, dan sebagainya. Selain itu, unsur dalam *self-acceptance* yang berupa perubahan sikap (*changing attitude*) juga diisyaratkan dalam surah ar-Ra’d [13]: 11 sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ١١

“...Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Berdasarkan ayat-ayat tersebut, apabila ditelaah secara mendalam, sebenarnya semua unsur dalam *self-acceptance* telah diisyaratkan oleh al-Qur`an. Selain itu, hal ini sekaligus juga menegaskan betapa al-Qur`an sangatlah lengkap, sesuai namanya: Kitab Petunjuk. Al-Qur`an yang turun jauh sebelum lahirnya konsep

self-acceptance ini telah membicarakan semua aspek yang berkaitan dengan penerimaan diri, dan fondasinya bukan sebatas ego, melainkan melibatkan unsur-unsur religiusitas dan erat dengan pengembangan kebajikan diri.

Hubungan penerimaan diri dan Al-Qur`an tersebut mengisyaratkan bahwa ketika ditarik ke dalam narasi al-Qur`an, konsep penerimaan diri yang secara umum menekankan pada kemampuan diri mengalami menjumpai bagian yang kurang komprehensif ketika digunakan oleh pribadi yang beriman. Oleh karena itu, perlu dilihat lebih jauh bagaimana *self-acceptance* dalam masyarakat Islam, dengan berpijak pada ayat-ayat al-Qur`an. Pemaknaan atas *self-acceptance* yang terlalu keakuan atau mengedepankan ego terlihat kurang dinamis ketika konsep tersebut dicoba untuk diadopsi oleh orang yang beragama. Sementara itu, sebuah konsep yang mendekati definisi penerimaan diri tetapi melibatkan peran Tuhan dalam kajian tasawuf sering disebut dengan *qanā'ah*. Berbeda dengan *self-acceptance* ala Barat yang tidak melibatkan peran Tuhan, *qanā'ah* sangat melibatkan Tuhan. Mengenai hal ini, dijelaskan bahwa *qanā'ah* mengajarkan kepada manusia untuk menerima apa yang ada (*acceptance*), dan bukan mencari sesuatu yang tidak ada.¹⁹

Namun demikian, pemaknaan atas *qanā'ah* pun seringkali berhenti pada kepasrahan dan penerimaan saja, tanpa menghadirkan usaha untuk memperoleh kelayakan atau kepantasan di dalamnya.

¹⁹ As-Sayyid Bakri al-Makki, *Merambah Jalan Sufi Menuju Surga Ilahi*, Cet. Ke-3 (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), hlm. 26.

Sehingga, *qanā'ah* pun hanya menjadi konsep penerimaan yang statis, sementara *self-acceptance* menuntut sikap aktif dan respons positif. Dalam hal ini, perlu dilihat kembali bahwa manusia pada dasarnya berkewajiban untuk berusaha (*ikhtiyar*), sehingga ia pun dapat sampai pada kesesuaian (*convergent*), keseimbangan, dan keselarasan dalam hidup.²⁰ Sebab, pada hakikatnya yang diperoleh manusia adalah hasil dari yang ia usahakan, sebagaimana ditegaskan dalam an-Najm [53]: 39.

Oleh karena itu, posisi manusia semestinya ada di tengah-tengah hubungan bolak-balik antara pasrah-usaha, bukan hanya menerima dan berhenti pada *qanā'ah* yang statis. Hubungan demikian ini sering disebut sebagai *tawakal-ikhtiyar*, yang terus terhubung, berputar, dan tidak ada ujungnya. Pada definisi semacam ini, *qanā'ah* progresif dihadirkan, sebagai wadah definitif atasnya. Karena pada dasarnya *qanā'ah* sendiri dinilai sebagai fondasi yang kuat untuk menjalani hidup, dan dalam *qanā'ah* terdapat semangat, optimisme, tawakal, raja', serta tidak putus asa ketika dihadapkan dengan masalah atau bahkan kegagalan.²¹

Berdasarkan hal itu, dalam rangka mereinterpretasikan *self-acceptance* sehingga dapat mengakomodasi nilai-nilai keislaman sekaligus dapat menjelaskan konsep *qanā'ah* yang progresif, tesis ini mula-mula difokuskan untuk menganalisis ayat-ayat al-Qur`an yang mengandung unsur-unsur *self-acceptance*,

²⁰ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence)*, (Depok: Gema Insani, 2001), hlm. 87–88.

²¹ Muhammad Rifa'i Subhi, *Tasawuf Modern: Paradigma Alternatif Pendidikan Islam* (Pemalang: Alrif Manegement, 2012), hlm. 47.

kemudian hasilnya digunakan untuk membaca konsep *qanā'ah* yang progresif, bukan statis bahkan asketik. Yakni, agar diperoleh konsep *qanā'ah* yang lebih dinamis dan dapat menjadi jalan keluar bagi berbagai permasalahan hidup. Sebab, pada dasarnya term *qanā'ah* dari asal katanya yang berupa *qana'a* menurut Ibn Fāris mengandung dua makna pokok, yang pertama menunjukkan atas penerimaan terhadap sesuatu, sementara makna lainnya berkaitan dengan perputaran sesuatu atau sesuatu yang melingkar.²² Pada makna kedua ini, terdapat isyarat bahwa *qanā'ah* adalah sebuah sikap yang meniscayakan gerak kontinuitas (perputaran), bisa jadi gerak putar saling terikat antara *tawakal-ikhtiar*. Makna ini tampak dapat dijadikan cantolan terminologi bagi konsep *qanā'ah* yang dinamis bahkan progresif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana telah diuraikan, muncul beberapa pertanyaan berikut:

1. Bagaimana hubungan konsep penerimaan diri (*self-acceptance*) dan *qanā'ah* dalam al-Qur`an?
2. Bagaimana reinterpretasi konsep *qanā'ah* progresif dalam al-Qur`an?

²² Abū al-Ḥusain Ibn Fāris al-Qazwīnī, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah* (Beirut: Dār al-Fikr, 1979), Jilid V, hlm. 32.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian sebagaimana telah dipaparkan pada bagian latar belakang dan terkait rumusan masalahnya, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dan *qanā'ah* dalam al-Qur'an, sehingga diperoleh pula pengetahuan mengenai hakikat kedua konsep tersebut ala al-Qur'an dan interkoneksi keduanya.
2. Mengetahui bagaimana konsep *qanā'ah* progresif versi al-Qur'an, yakni konsep *qanā'ah* yang tidak statis bahkan asketik, tetapi dinamis dan progresif, dengan melibatkan pembacaan para mufasir dan dielaborasi melalui pendekatan tematik.

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kelompok, yakni manfaat teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dalam memahami konsep *self-acceptance* versi al-Qur'an dan relevansinya terhadap *qanā'ah* yang progresif-dinamis yang melibatkan pembacaan secara tematik.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam khazanah keilmuan al-Qur'an serta tafsir. Khususnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai landasan epistemologis terhadap konsep resiliensi dan *qanā'ah* progresif dalam wacana keislaman. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pijakan bagi

penelitian yang akan datang, sehingga didapatkan hasil yang lebih baik lagi.

D. Kajian Pustaka

Penelitian terkait resiliensi terbilang sudah sangat banyak, terlebih yang mengkajinya dari sisi psikologi murni baik secara teoretis maupun praktis. Berikut beberapa tulisan yang mencoba mengupas resiliensi, baik yang murni dari perspektif psikologi maupun yang memadukannya dengan perspektif lain, bahkan menginterkoneksi dengan al-Qur'an:

1. Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti dalam tulisan mereka yang berjudul, “Gambaran Penerimaan diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia”²³ menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu kriteria yang baik untuk kemajuan dalam psikoterapi, termasuk sebagai terapi penderita skizofrenia. Khususnya karena para penderita skizofrenia di masyarakat sering diperlakukan kurang manusiawi, memperoleh perlakuan kasar, diasingkan, dijauhi, dan sebagainya, sehingga sulit mendapatkan kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Bagi Permatasari dan Gamayanti, *self-acceptance* merupakan salah satu ciri penting kesehatan mental dan sebagai karakteristik aktualisasi diri dalam ketenangan. Selain membahas pendukung dan

²³ Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, “Gambaran Penerimaan diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia”, *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Juni 2016), Vol. 3, No. 1, hlm. 139–149.

penghalang lahirnya *self-acceptance*, mereka juga menjelaskan bagaimana penerimaan diri perspektif Islam. Bagi mereka, *self-acceptance* dalam tradisi Islam dapat disejajarkan dengan *qanā'ah*. Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan Permatasari dan Gamayanti ini menunjukkan bahwa sebelum para subjek mampu meraih *self-acceptance*, mereka tidak menerima dengan kenyataan penyakit yang mereka derita. Di samping itu, disebutkan pula bahwa aspek spiritualitas sangat mempengaruhi kualitas penerimaan diri seseorang. Penelitian yang dilakukan Permatasari dan Gamayanti ini memberi titik tekan pada *self-acceptance* sebagai salah satu terapi penyakit, dan sempat menyinggung *qanā'ah*. Namun demikian, Permatasari dan Gamayanti tampak mengesampingkan perbedaan antara *self-acceptance* yang didirikan di atas fondasi iman-Islam, sementara *qanā'ah* adalah penerimaan dan kepasrahan diri yang berpijak pada keimanan. Wahidah tidak melakukan interkoneksi antara *self-acceptance* dengan *qanā'ah*, setelah ia menyinggung konsep *self-acceptance* menurut Islam. Pada titik inilah, Permatasari dan Gamayanti berhenti, sementara penelitian ini berusaha untuk melihat adakah kemungkinan pemaknaan ulang atas konsep penerimaan diri yang sekaligus meniscayakan respons positif. Dalam hal ini, konsep yang dihadirkan adalah *qanā'ah*, namun bukan *qanā'ah* yang hanya menekankan penerimaan, melainkan yang sekaligus merespons balik secara positif.

2. Siti Rahmawati dalam tulisannya yang berjudul, “Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis di

Sekolah Luar Biasa XYZ”²⁴ menggarisbawahi bahwa religiusitas terhadap penerimaan diri yang dihadapkan pada penyakit. Jika penelitian sebelumnya berbicara mengenai penerimaan diri penderita penyakit, maka penelitian ini berusaha melihat penerimaan diri orang terdekat si penyandang penyakit. Menurut Rahmawati, orang tua yang menerima kondisi kekurangan anaknya akan menunjukkan respons yang positif, misalnya berupa pemberian perhatian lebih, adanya pengakuan atau penghargaan, bahkan memperhitungkan minat sang anak meskipun mengalami autisme. Menurutnya, penerimaan orang tua memiliki pengaruh besar bagi perkembangan anak autisme. Oleh karena Rahmawati berusaha melihat pengaruh religiusitas pada penerimaan diri, ia mendedahkan dimensi-dimensi religiusitas. Setidaknya ada enam dimensi yang ia jabarkan, tetapi ia hanya berbicara dalam tataran teoretis. Ia tidak menghubungkannya secara langsung dengan subjek penelitian. Adapun dari penelitian tersebut, kesimpulan yang dikemukakan Rahmawati ialah bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas dengan penerimaan diri orang tua anak autis. Jika tinggi religiusitas subjek, maka penerimaan dirinya tinggi dan baik. Namun, apabila kualitas keberagamaannya rendah, maka subjek cenderung tidak memiliki penerimaan diri yang tinggi.

²⁴ Siti Rahmawati, “Pengaruh Religiusitas Terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ”, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 1, hlm. 17–24.

3. Terdapat pula penelitian yang berusaha melihat self-acceptance dalam Islam sebagaimana yang dilakukan oleh Reza Mina Pahlevi dalam tulisannya yang berjudul “Makna Self-Acceptance Dalam Islam”.²⁵ Pahlevi juga berusaha menggunakan hasil reinterformasinya itu untuk menganalisis kedudukan ibu dalam kemiskinan di Provinsi D.I Yogyakarta. Namun demikian, meskipun judulnya menekankan self-acceptance perspektif Islam, tetapi Pahlevi tidak menjabarkan proses reinterpretasi yang ia lakukan. Ia hanya menghadirkan hadits tentang ridha dan QS. az-Zukhruf [1]: 32. Adapun definisi-definisi atas konsep self-acceptance yang ia kutip bersumber dari psikologi umum, dan tidak dijumpai pula reinterpretasi atas konsep itu. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa self-acceptance adalah menerima keadaan diri serta bersabar atas segala sesuatu yang Allah tetapkan, dan terus giat berusaha mencari rezeki. Di samping itu, Pahlevi juga menyimpulkan beberapa faktor yang mempengaruhi self-acceptance, seperti dukungan pemerintah dan dukungan sosial, agama sebagai motivasi, dan adanya harapan agar anak memiliki kehidupan lebih baik.
4. Irnadia Andriani dan Ihsan Mz dalam tulisannya “Konsep Qana’ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-

²⁵ Reza Mina Pahlevi, “Makna Self-Acceptance Dalam Islam: Analisis Fenomenologi Sosok Ibu dalam Kemiskinan di Provinsi D.I Yogyakarta”, *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 16, No. 2, (Desember 2019), hlm. 206–214.

Qur`an”²⁶ menjelaskan bahwa *qanā`ah* adalah solusi jitu yang ditawarkan oleh al-Qur`an untuk menghadapi konflik dalam rumah tangga. Bagi mereka, *qanā`ah* sangat urgen untuk dihadirkan dalam hubungan individu-individu dalam keluarga, karena konsep itu juga merupakan modal utama dalam menghadapi kehidupan. Dalam tulisan tersebut, dijelaskan pula bahwa rumah tangga yang harmonis bukan yang terbebas dari konflik, tetapi yang mampu mengelola konflik sehingga tidak melahirkan masalah-masalah lain. *Qanā`ah* dihadirkan sebagai jawaban untuk menghadapi berbagai konflik dan masalah rumah tangga, karena *qanā`ah* menjanjikan hidup yang lebih tenang dan tenteram, menumbuhkan sikap optimis, tidak mudah berputus asa, mampu menjauhkan diri dari kedengkian, serta dapat mengantarkan manusia meraih syukur atas segala yang ada pada dirinya. Dalam tulisan ini, Irnadia Andriani dan Ihsan Mz berpijak pada ayat-ayat yang menurut mereka mengakomodasi konsep *qanā`ah*, seperti pada al-Furqan [25]: 74 serta al-Baqarah [2]: 155 dan 216. Namun demikian, tulisan ini tidak membatasi pada ayat yang memuat term *qanā`ah* atau term lain yang ditafsirkan dengan tegas sebagai *qanā`ah*. Ayat-ayat yang menjadi fondasi pengambilan makna *qanā`ah* dicukupkan pada ayat tentang sabar, ujian, dan permohonan hidup yang baik.

²⁶ Irnadia Andriani dan Ihsan Mz, “Konsep Qanā`ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-Qur`an,” *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 01, (Juni 2019), hlm. 64–71.

5. Muhammad Husni Mubarak dalam tulisannya yang berjudul, “Qanā’ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis Perspektif Hamka”²⁷ menjelaskan bahwa *qanā’ah* bukan tentang harta, melainkan *qanā’ah* hati. Dalam tulisan ini, Mubarak menyoroti bahwa *qanā’ah* bagi Hamka bertujuan agar manusia tidak hanya mengejar kesenangan dan kenikmatan melalui segala kemajuan yang ada tanpa tahu manfaatnya. Menurut Hamka, *qanā’ah* juga melatih seseorang untuk merasa cukup dan mampu bersyukur dengan segala yang dimiliki dan tidak tergiur mengejar segala sesuatu di luar diri. Namun demikian, Hamka juga menyebutkan bahwa bukan berarti orang yang *qanā’ah* dilarang mencari uang sebanyak mungkin, dengan catatan ia tidak menggantungkan hati pada materi yang ia usahakan dan kehilangan ketenteraman hati. Tulisan Mubarak ini tidak dibangun di atas fondasi ayat-ayat al-Qur`an tentang *qanā’ah*, tetapi dicukupkan pada konsep *qanā’ah* Hamka dalam buku *Tasawuf Modern*, dan tidak melakukan peninjauan atas penafsiran Hamka pada karya tafsirnya atas ayat-ayat yang mengakomodasi makna *qanā’ah*.

Berdasarkan pemaparan hasil dari sekian penelitian yang ada terkait *self-acceptance* yang berkaitan dengan al-Qur`an, belum ditemukan tulisan yang secara spesifik mendudukan *self-acceptance* ala al-Qur`an sebagai pisau bedah terhadap konsep *qanā’ah* sehingga diperoleh pembacaan baru atas konsep *qanā’ah*

²⁷ Muhammad Husni Mubarak, “Qanā’ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis Perspektif Hamka,” *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semaang 92018), hlm. 83–103.

yang lebih dinamis dan progresif. Penelitian yang ada hanya menjadikan *self-acceptance* sebagai salah satu media terapi, dan kebanyakan hanya berhenti pada pembacaan yang mencukupkan pada penerimaan. Sementara itu, penelitian ini dimaksudkan untuk menjadikan *self-acceptance* sebagai pijakan untuk merumuskan sebuah konsep penerimaan tetapi yang tidak pasif. Penerimaan yang aktif dan mampu memberikan respons balik positif atas kondisi yang diterima, yang diwakilkan dalam istilah *qana`an progresif*. Dengan demikian, penelitian ini memiliki novelty, baik terkait *self-acceptance* secara umum maupun *self-acceptance* versi al-Qur'an dan relevansinya terhadap rekonstruksi pemaknaan atas konsep *qanā'ah*.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan tergolong ke dalam *library research* (penelitian kepustakaan) karena sumber data pada penelitian ini adalah buku, kitab, mu'jam, naskah, makalah, jurnal ilmiah, atau literatur-literatur dokumen-dokumen yang memiliki kaitan dengan objek penelitian.²⁸

2. Pendekatan Penelitian

²⁸ Adib Sofia, *Metode Penulisan Karya Ilmiah* (Yogyakarta: Karya Media, 2012), hlm. 102.

Oleh karena penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang berkaitan dengan tematik kata yang sekaligus mengkaji tentang makna suatu kata, maka pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tematik ala Al-Farmawī dengan analisis dari sisi kebahasaan. Pendekatan *mauḍū'i* ini merupakan salah satu metode tafsir yang berusaha mencari jawaban dari Al-Qur`an dengan mengumpulkan ayat-ayat yang mengandung suatu pesan, sama-sama membahas topik tertentu dan mengurutkannya berdasarkan masa turunnya sekaligus selaras dengan *asbāb an-nuzūl*-nya, kemudian memberikan penjelasan-penjelasan yang cocok dengan ayat-ayat itu, melibatkan pula hubungan-hubungannya dengan ayat lain, dan kemudian mengambil kesimpulan darinya.²⁹ Kurang lebih itulah langkah-langkah yang juga diaplikasikan dalam penelitian ini, dengan sedikit modifikasi dengan memasukkan pendekatan kebahasaan.

Adapun analisis sisi kebahasaan ini digunakan untuk mula-mula melihat makna dasar (makna definitif/makna leksikal), kemudian dibandingkan dengan makna relasional (makna gramatikal) term-term dalam yang mengakomodasi indikator resiliensi. Hal ini dilakukan agar diperoleh makna yang utuh atas term-term tersebut, sekaligus sebagai cantolan atas konsep *qanā'ah* yang progresif, dan agar tidak terjadi reinterpretasi yang lepas dari *dalālah ayat*.

²⁹ Abd al-Ḥayy al-Farmawiy, *Al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Mauḍū'i* (Kairo: Dirāsah al-Manhajīyyah al-Mauḍū'īyyah, t.th), hlm. 49.

3. Sumber Data Penelitian

Sumber penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni sumber primer dan sumber sekunder. Adapun sumber primer penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur`an yang menjelaskan tentang resiliensi serta *qanā`ah* dan penafsiran para ulama tentang itu, seperti *Mafātīḥ al-Gaib*, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl*, *At-Tāḥrīr wa at-Tanwīr*, dan sebagainya. Corak kitab-kitab tafsir yang dirujuk ialah yang memadukan pendekatan *bi al-ma`ṣūr* dan *bi ar-ra`yī*. Hal ini dilakukan untuk tetap menjaga tradisi pembacaan *naqliyah* sekaligus membuka kesempatan pada pemahaman *aqliyah*, sehingga tidak pemahaman yang dihasilkan dapat lebih komprehensif. Adapun sumber sekunder dalam penelitian ini ialah semua literatur yang dapat mendukung penelitian, yakni terkait kajian *self-acceptance*, tematik al-Qur`an dan penafsiran, serta informasi-informasi terkait konsep *qanā`ah* baik teoretis maupun praktis.

4. Teknik Pengumpulan Data

Oleh karena penelitian ini pada dasarnya merupakan kajian tematik/ *maudū`i*, maka metode pengumpulan data yang digunakan mengadopsi langkah-langkah pengumpulan data

dalam *tafsir mauḍū'i* sebagaimana ditawarkan oleh Al-Farmawī sebagai berikut.³⁰

- a. Mula-mula, menentukan topik suatu persoalan atau problematika yang akan dibahas. Dalam hal ini, topik utama penelitian adalah *self-acceptance* dan relevansinya terhadap pembentukan konsep *qanā'ah* yang progresif.
- b. Mengumpulkan ayat-ayat al-Qur`an yang berhubungan erat dengan topik yang telah ditentukan pada langkah pertama
- c. Menyusun sekuensial ayat sesuai dengan kapan dan di mana ayat diturunkan, yang meniscayakan pula pemahaman yang utuh atas *asbāb an-nuzūl* ayat, baik mikro maupun makro.
- d. Memperhatikan dan memahami *munāsabah* masing-masing ayat dengan tiap-tiap surahnya.

5. Teknik Analisis Data

Setelah data-data yang diperlukan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini terkumpul dan memiliki makna, maka semua data tersebut dianalisis dengan mengadopsi sekaligus memodifikasi langkah lanjutan sebagaimana yang

³⁰ Abd al-Hayy al-Farmawiy, *Al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Mauḍū'i*..., hlm. 37–38.

ditawarkan Al-Farmawī. *Pertama*, setelah ayat-ayat yang memuat unsur-unsur *self-acceptance* dikumpulkan, dilakukan penelusuran makna dasar atas term-term yang mewakili indikator resiliensi dengan merujuk pada kitab-kitab mu'jam dan dibandingkan dengan pendapat para mufasir. *Kedua*, mencari makna relasional dari tiap term yang mengakomodasi unsur-unsur *self-acceptance*. *Ketiga*, menyandingkan hasil analisis makna term dengan konsep *qanā'ah*, untuk menemukan sisi interkoneksi antara konsep *qanā'ah* dengan pembacaan atas resiliensi versi al-Qur`an. *Keempat*, melakukan rekonstruksi definitif-teoretis agar diperoleh pembacaan atas konsep *qanā'ah* yang lebih dinamis dan progresif.

G. Sistematika Pembahasan

Guna mempermudah pembahasan, pengambilan kesimpulan, dan memperoleh value yang diharapkan, maka penulis menyusun sistematika pembahasan dalam bentuk laporan deskriptif yang terdiri atas beberapa subbab, dengan komposisi penelitian terdiri atas lima bab. Adapun rincian pembahasan setiap babnya ialah sebagai berikut:

Bab pertama, berisi pendahuluan dari penelitian ini yang terdiri atas latar belakang masalah atau uraian tentang persoalan yang diangkat sebagai bahan studi kajian, selanjutnya dikemukakan pula rumusan masalah serta batasan masalah penelitian ini, dilanjutkan dengan pembahasan terkait tujuan dan manfaat penelitian, lantas

kajian pustaka, metodologi penelitian, dan diakhiri dengan pemaparan mengenai sistematika pembahasan.

Bab kedua, memuat penjelasan mengenai konsep *self-acceptance* dengan *qanā'ah*, yang terdiri atas subbab pengertian *self-acceptance*, yang membahas *self-acceptance* dalam tataran wilayah teoretis. Setelah itu, pembahasan diarahkan kepada konsep *qanā'ah*, dan dilengkapi dengan pemaparan peran Tuhan dalam konsep *qanā'ah*. Bab ini ditutup dengan pemaparan konsep *qanā'ah* progresif.

Bab ketiga, merupakan bab yang mengulas unsur-unsur *self-acceptance* dalam al-Qur'an. Pada bab ini, terdapat subbab yang diperuntukkan mengungkap ayat-ayat yang memuat unsur-unsur *self-acceptance* dan penafsiran para mufasir atasnya. Selanjutnya pembahasan diarahkan untuk melihat struktur *self-acceptance* dalam al-Qur'an, dan ditutup dengan pembahasan terkait kecerdasan survival dalam al-Qur'an.

Bab keempat, mengupas relevansi *self-acceptance* ala al-Qur'an terhadap *qanā'ah*, yang terdiri atas subbab yang menjelaskan hubungan *self-acceptance* dengan konsep *qanā'ah*, dan dilanjutkan pembahasan tentang reinterpretasi konsep *qanā'ah* yang sejalan dengan resiliensi versi al-Qur'an sebagaimana telah dirumuskan.

Bab kelima, atau bab terakhir, yakni penutup dari penelitian ini. Pada bab ini, terdapat kesimpulan yang berisi jawaban singkat atas rumusan masalah penelitian ini, dan terdapat subbab saran yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian pengembangan

terkait topik yang serupa. Tulisan ini diakhiri dengan menyajikan daftar pustaka dan ditutup dengan riwayat hidup penulis.

BAB II

RELASI SELF-ACCEPTANCE DENGAN QANĀ'AH

A. Pengertian dan Unsur-Unsur Self-Acceptance

Penerimaan diri atau *self-acceptance* diposisikan sebagai proses mental dan produk penilaian diri.¹ Dalam hal ini, tidak sedikit tokoh yang menjelaskan definisi *self-acceptance*, misalnya sebagaimana disampaikan Chaplin bahwa penerimaan diri atau *self-acceptance* adalah suatu sikap merasa puas dengan diri sendiri, bakat yang dimiliki, kualitas pribadi, serta puas terhadap segala pengetahuan dan keterbatasan diri. Menurutnya, konsep ini berangkat dari kecerdasan psikologis seseorang dalam menunjukkan kualitas dirinya. Oleh karena itu, kesadaran atas segala kelebihan dan kekurangan diri semestinya seimbang, dan dipandang dengan pandangan penerimaan, sehingga tumbuh kepribadian yang sehat dan baik dalam diri.²

Adapun dalam penjelasan Calhoun dan Acocella, *self-acceptance* bertalian dengan konsep diri yang positif. Yakni, di mana seseorang mampu memahami dan menerima kenyataan-kenyataan yang terjadi pada dirinya yang tidak ideal. Penerimaan ini menjadi bukti sikap atau respons positif terhadap diri sendiri, dengan menerima keadaan secara tenang, sadar betul terhadap posisi dan

¹ Michael E. Bernard [ed.], *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice, and Research* (New York: Springer, 2013), hlm. 46.

² J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 250.

kualitas diri, dan dapat menghargai diri bahkan orang lain. Orang yang memiliki *self-acceptance* ini juga sekaligus mampu menerima keadaan emosionalnya tanpa mengusik orang lain.³

Secara sederhana, *self-acceptance* dipahami sebagai sikap yang mencerminkan perasaan sehubungan dengan kenyataan yang ada pada diri, sehingga seseorang yang dapat menerima dirinya dengan baik akan mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.⁴ Para ahli mengungkapkan bahwa *self-acceptance* pada dasarnya dapat dilakukan secara realistis dan juga tidak realistis. *Self-acceptance* realistis ditandai dengan kemampuan memandang segala kelemahan maupun kelebihan pada diri secara objektif. Sementara itu, *self-acceptance* yang tidak realistis biasanya ditandai dengan munculnya upaya untuk menilai diri sendiri secara berlebihan, menjauhi dan cenderung denial terhadap sesuatu yang buruk dalam diri seperti menghindari pengalaman traumatis dan sebagainya.⁵

Berdasarkan definisi-definisi yang telah disebutkan, diketahui bahwa *self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan suatu kemampuan yang berhubungan dengan pandangan hidup yang positif. Yakni, sikap yang sekaligus berkaitan dengan kondisi mental yang positif, yang melahirkan respons yang positif pula terhadap kenyataan yang ada pada diri. Dalam hal ini, orang yang memiliki *self-acceptance* pun biasanya mampu berdamai dengan kondisi diri,

³ Wahyudha Dharma Prasetya, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan", Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2013), hlm. 15.

⁴ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*..., hlm. 451.

⁵ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak usia Tiga Tahun Pertama* (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 205.

dan yang muncul dari dirinya adalah perbuatan-perbuatan yang positif pula. Sebab, self-acceptance pada hakikatnya ialah menerima apapun kondisi diri, baik berupa kelebihan maupun kekurangan, sehingga lahir pandangan positif dalam menjalani hidup.

Menurut Bastaman, setidaknya terdapat enam unsur yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam *self-acceptance*, yang meliputi pemahaman diri (*self-insight*), makna hidup (*the meaning of life*), perubahan sikap (*changing attitude*), komitmen diri (*self-commitment*), kegiatan terarah (*directed activities*) dan dukungan sosial (*social support*). Berikut perinciannya masing-masing:⁶

1. Pemahaman Diri (*Self-Insight*)

Salah satu unsur penting dalam penerimaan diri adalah pemahaman diri, yakni dengan meningkat atau bertambahnya kesadaran atas kondisi diri yang buruk pada saat ini, dan terdapat keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Self-insight dalam pengertian ini bukan sikap statis, melainkan sekaligus respons positif, dengan menyadari kondisi tidak ideal dalam diri sekaligus adanya dorongan kuat dari dalam untuk meraih kondisi yang lebih baik.

Dengan adanya pemahaman akan diri, seseorang lebih mudah untuk memahami apa yang semestinya ia perbuat untuk

⁶ Selengkapnya lihat Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Grafindo Persada, 2007). Bandingkan dengan Diah Dinar Utami dan Farida Agus Setiawati, "Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau", *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, Vol. 11, No. 1, (Maret 2018), hlm. 29–38.

menghadapi masalah-masalah yang datang dalam hidupnya dan bagaimana ia harus bertindak terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya. Pemahaman akan diri, menjadikan individu memahami kekurangan dan kelebihan yang ia miliki dan menjadikannya sebagai poin untuk menjalani hidupnya. Pribadi yang seperti ini pun akan mampu memosisikan diri dengan baik di tengah segala kekurangan dan kelebihan yang ia miliki.

2. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

adanya nilai-nilai penting yang bermakna dan dijunjung tinggi dalam menjalani kehidupan, yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang mesti dipenuhi dan sekaligus menjadi pengarah sikap dan aktivitas-aktivitas. Dalam nilai-nilai inilah makna hidup dikonstruksikan dan menjadi pedoman dalam menjalani hidup. Orang yang memegang tegus nilai-nilai penting seperti ini akan mampu menjalani hidup dengan terarah dan mampu memetakan dengan baik mana yang mesti dihindari dan mana yang patut dilakukan.

Menurut Bastaman, the meaning of life diperoleh seseorang secara individual, bukan hasil kerja kolektif. Oleh karena itu, bisa saja orang di satu rumah dan satu keluarga memiliki the meaning of life yang tidak sama, karena pengalaman individu yang berbeda-beda. dalam hal ini, the meaning of life adalah sesuatu yang unik karena berbeda pada tiap individu. Singkatnya, makna hidup adalah sesuatu yang sangat fundamental pada hidup seseorang.

3. Perubahan Sikap (*Changing Attitude*)

Maksud perubahan sikap pada poin ini ialah berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengubah sikapnya sesuai dengan tuntutan hidup dan tetap tidak meninggalkan norma-norma yang terikat kepada dirinya. Misalnya, seseorang mengubah sikapnya yang kurang tepat dalam merespons suatu problem dengan sikap yang lebih sesuai untuk mengatasi problem itu, dengan tetap memegang norma-norma tertentu. Orang yang seperti ini mampu mengubah sikap negatif menjadi sikap positif dalam menghadapi sesuatu yang tidak terelakkan dalam hidupnya.

4. Komitmen Diri (*Self-Commitment*)

Komitmen diri merupakan sesuatu yang mengikat individu untuk melakukan perbuatan tertentu yang sesuai dengan keinginan atau target yang dituju. Adanya komitmen diri pada seseorang akan menjadikan ia mampu membulatkan tekad untuk menggapai target-target yang menjadi tujuan, sekalipun orang itu belum mampu membayangkan atau mengetahui bagaimana hasil akhir dari usaha yang ia lakukan. Komitmen pada diri juga merupakan langkah penting yang mesti diambil untuk memulai suatu tindakan tertentu yang sudah diniatkan sepenuh hati.

Dengan adanya komitmen, individu akan lebih gigih dalam mengusahakan tercapainya tujuan yang menjadi targetnya, dan termotivasi akan hal tersebut. Komitmen pada diri dipengaruhi pula oleh bagaimana minat individu terhadap sesuatu hal tersebut, lingkungan yang mempengaruhi, motivasi

yang dimiliki, dan kepercayaan pada kemampuan diri. Memiliki komitmen yang kuat juga dapat membantu seseorang memenuhi makna hidup yang telah ditentukan melalui tujuan hidup yang ingin dicapainya dan mengarahkannya pada penerimaan diri.

5. Kegiatan Terarah (*Directed Activities*)

Suatu upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja, berupa pengembangan potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk mencapai tujuan hidup. Dengan adanya kegiatan yang terarah, memudahkan individu untuk dapat mencapai tujuan hidupnya dan juga menemukan makna dalam hidupnya. Kegiatan yang terarah merupakan suatu wadah yang dapat mengembangkan pola pikir seseorang terhadap sesuatu hal atau pun problem dalam hidupnya. Dengan adanya pola pikir yang baru, individu akan menemukan penyelesaian masalah atau pun insight untuk kehidupan di masa depannya.

6. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial merupakan dukungan dari seseorang atau sejumlah orang yang dipercaya dan bersedia serta mampu memberikan dukungan dan bantuan jika diperlukan. Dukungan sosial merupakan suatu hal yang penting untuk individu dalam menjalani kesehariannya. Manusia adalah makhluk sosial dimana ia akan selalu bersosialisasi dan membutuhkan orang lain untuk melakukan hal-hal yang ada di dalam hidupnya. Adanya dukungan sosial, menjadikan individu lebih tegar dan kuat untuk menjalani problem-problem di dalam kehidupan.

Dukungan sosial pun memiliki peran penting untuk pengembangan individu selain diri individu itu sendiri.

Dengan demikian, jelas bahwa *self-acceptance* ditopang oleh tiga dimensi. *Pertama*, dimensi nilai yang terdiri atas makna hidup (*the meaning of life*), komitmen diri (*self-commitment*), dan kegiatan terarah (*direct activities*). *Kedua*, dimensi personal yang berupa *self-insight*, dan *changing attitude*. *Ketiga*, dimensi sosial yang mencakup dukungan sosial (*social support*). Dari dimensi-dimensi itu, belum tampak dimensi spiritual, sementara pada banyak penelitian ditunjukkan bahwa ada pengaruh religiusitas terhadap tingkat *self-acceptance* seseorang.

B. *Qanā'ah* dan Kecerdasan Survival

Secara bahasa, *qanā'ah* sering dimaknai sebagai sikap menerima apa adanya dan tidak serakah. Mengenai hal ini, Ibn Fāris mengatakan bahwa *qanā'ah* ialah ketika seseorang menerima sesuatu dengan suka rela.⁷ Sementara itu, apabila merujuk Syekh Muhammad Nawawī al-Bantanī, dijelaskan bahwa *qanā'ah* sejatinya ialah tidak mencari sesuatu yang tak ada dan merasa cukup dengan perkara yang ada.⁸ Menurutnya, *qanā'ah* juga merupakan sikap yang

⁷ Abū al-Ḥusain Ibn Fāris al-Qazwīnī, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah* (Beirut: Dār al-Fīkr, 1979), Jilid V, hlm. 32–33.

⁸ Abū 'Abdul Mu'tī Muḥammad Nawawī al-Bantanī, *Naṣāih al-'Ibād* (Surabaya: Maktabah Muhammad bin Ahmad Nabhan wa Awladihi, Tanpa Tahun), hlm. 35.

membuang harapan terhadap sesuatu yang belum ada dengan mencukupkan diri pada apa yang telah didapatkan.⁹

Qanā'ah dan *ridha* pada beberapa literatur sering dibicarakan bersama, atau saling mengisi satu sama lain. Ibn Manzūr dalam *Lisān al-'Arab* mengatakan bahwa ada hubungan yang kuat antara *qanā'ah* dengan *ridha*, sehingga sebagian ahli bahasa mengatakan bahwa *qanā'ah* adalah *ridha*, dan orang yang *qanā'ah* (*qāni'*) sama dengan orang yang *ridha* (*rādī*).¹⁰ Makna semacam ini juga ditunjukkan dalam pernyataan Abū Sulaimān ad-Dārimī sebagaimana dikutip oleh Syekh Nawawī al-Bantanī sebagai berikut:

“*Qanā'ah* merupakan bagian dari *ridha*, sebagaimana kedudukan wira'i dengan *zuhud*. Maka, *qanā'ah* adalah tahap pertama dari *ridha*, sementara wira'i adalah awal bagi *zuhud*.”

Merujuk pernyataan itu, diketahui bahwa *qanā'ah* bukan suatu konsep yang berdiri sendiri, tetapi bagian dari keutuhan suatu konsep dalam kepasrahan kepada Allah. *Qanā'ah* juga tidak berhenti pada penerimaan, tetapi juga dimaknai dengan kekayaan jiwa. Dengan kekayaan jiwa ini, seseorang diyakini dapat meraih sikap-sikap yang menjaga kehormatan serta kemuliaan diri.¹¹ Sementara itu, bagi Imam Al-Gazalī, *qanā'ah* berkaitan erat dengan penerimaan

⁹ Abū 'Abdul Mu'tī Muḥammad Nawawī al-Bantanī, *Naṣāih al-Ibād...*, hlm. 60.

¹⁰ Ibn Manzūr, *Lisān al-'Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, Tanpa Tahun), Jilid XI, hlm. 321.

¹¹ Muhammad Abdul Qadir Abu Fariz, *Menyucikan Jiwa* (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 242.

yang sesuai kadar kebutuhan pokok yang meliputi makanan, pakaian, hingga tempat tinggal. Menurutnya, orang yang *qanā'ah* fokus pada pemenuhan kebutuhan harian, dan maksimal ialah selama sebulan, maka ia tidak sibuk dengan pemenuhan yang sesudah sebulan itu. Namun, ketika mengejar lebih dari kebutuhan pokok, ia sejatinya telah panjang angan-angan, dan keadaan itu telah menghilangkan kemuliaan dan *qanā'ah* dari dirinya.¹²

Menurut Hamka, *qanā'ah* adalah menerima apa adanya dengan tetap bekerja keras, karena manusia diperintahkan untuk bekerja selama ia hidup. Baginya, *qanā'ah* ialah berkaitan dengan kerja hati (*qanā'ah qalbī*) bukan *qanā'ah ikhtiyārī*, sehingga orang yang telah berkecukupan bahkan bergelimang harta pun tetap harus *qanā'ah*.¹³ Dengan demikian, sudah semestinya *qanā'ah* tidak dimaknai sebagai sikap menyerah dan menerima apa adanya, tetapi *qanā'ah* dipahami sebagai sikap yang jujur untuk menerima hasil sesuai dengan kualitas dan beban kinerjanya, dengan tidak menuntut hasil yang lebih padahal kerja yang dilakukan tidak seberapa, dan tidak iri dengan keberhasilan orang lain.¹⁴

Berdasarkan berbagai deskripsi yang telah dikemukakan, dapat dipahami bahwa definisi mengenai *qanā'ah* cenderung beragam. Namun demikian, semuanya menekankan pada penerimaan dan merupakan wilayah kerja hati. Beberapa memaknai

¹² Imam Al Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Semarang: Asy Syifa, 1994), hlm. 142–143

¹³ Abdul Rouf, *Tafsir Al-Azhar: Dimensi Tasawuf Hamka* (Selangor: Piagam Intan, 2003), hlm. 146.

¹⁴ A.M. Saifuddin, *Islam Untuk Disiplin Ilmu Ekonomi* (Jakarta: Ditbinbagais Depag, 1998), hlm. 24.

qanā'ah berhenti pada penerimaan dan hanya kerja hati, tetapi ada pula yang memaknainya sekaligus sebagai keniscayaan penerimaan dari hasil usaha. Sejauh mana usaha yang dilakukan, dan menerima hasil dari usahanya itu. Bahwa *qanā'ah* juga menjadikan manusia mampu bertahan dalam kondisi hidupnya, bahkan yang terburuk sekalipun. Hal ini memiliki kemiripan dengan kecerdasan survival yang titik tekannya ialah bagaimana individu mampu bertahan dalam kondisi apa saja, atau bisa disebut sebagai kecerdasan survival.

Pada hakikatnya, kecerdasan survival (*survival intelligence*) ialah kepiawaian yang dimiliki seseorang dalam meriah masa depan yang lebih baik meskipun ia dihadapkan dengan berbagai kenyataan sulit dalam hidup.¹⁵ Dalam hal ini, ada lima ciri yang tampak dari individu yang memiliki kecerdasan ini. *Pertama*, memiliki kesadaran bahwa perjalanan hidup tidak selalu linear. *Kedua*, mempunyai kemampuan psiko-spiritual untuk menghadapi berbagai problematika hidup. *Ketiga*, dapat mengambil hikmah dari segala kejadian yang sudah terlewati. *Keempat*, mempunyai pandangan jauh ke depan. *Kelima*, dapat memaksimalkan segala sumber daya pada dirinya, meliputi hati, akal, hingga semangat hidup. *Keenam*, berusaha menghilangkan bekas-bekas negatif dari kejadian yang telah lalu.¹⁶

¹⁵ H. Fuad Nashori dan Basti Tetteng, "Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya," disampaikan dalam *Temu Ilmiah Nasional I Psikologi Islami* (2005), hlm. 85.

¹⁶ H. Fuad Nashori dan Basti Tetteng, "Survival Intelligence," ..., hlm. 85–94.

Mengenai kecerdasan survival ini, Nashori dan Tetteng juga menyebutkan ada tujuh hal yang dapat mempengaruhi kualitas kecerdasan survival seseorang, berikut pembagian sekaligus perinciannya:¹⁷

1. Keimanan dan kualitas ibadah. Pribadi yang imannya kuat serta memegang teguh bahwa dalam hidup terdapat ketentuan Allah yang kadang kita rasa baik dan kadang sebaliknya. Dengan kuatnya iman, seseorang akan lebih bisa menerima segala ketentuan Allah, dan memasrahkan urusan kepada-Nya. Dalam hal ini, dzikir juga terbukti dapat mendatangkan perasaan lega, terbebas dari tekanan dan beban hidup. Ini adalah kesimpulan dari hasil penelitian Nashori, bahwa dengan dzikir, seseorang akan lebih bisa lapang dada.
2. Pola asuh. keadaan lingkungan yang mengajarkan kepada subjek-subjek di dalamnya untuk bertahan hidup dalam berbagai kondisi cenderung akan menghasilkan individu-individu yang memiliki kemampuan bertahan lebih. Oleh karena itu, pribadi yang berasal dari keluarga dengan pola asuh pantang menyerah dalam keadaan sesulit apapun akan memiliki daya bertahan yang tinggi. Misalnya, orang Jawa memiliki semboyan hidup prihatin, bahwa tetap bertahan dalam kondisi sesulit apapun dan tidak hidup dengan

¹⁷ H. Fuad Nashori dan Basti Tetteng, "Survival Intelligence," ..., hlm. 92–94.

bermewah-mewahan. Ini adalah bagian dari wujud kecerdasan survival yang telah hidup di tengah masyarakat.

3. Dukungan lingkungan. Individu yang hidup di lingkungan yang terlatih untuk mendukung subjek-subjek di dalamnya yang tertimpa masalah cenderung memiliki kecerdasan survival lebih besar ketimbang individu yang tinggal di lingkungan yang tidak mendukung itu. Dalam hal ini, Nashori melihat peran besar sistem sosial masyarakat berupa marga atau keluarga besar dalam membantu individu di dalamnya meraih dukungan sosial.
4. Tingkat penderitaan yang dialami. Seberapa berat atau ringannya suatu tekanan hidup memiliki pengaruh terhadap tingkat penerimaan atau kelapangdadaan. Uniknya, semakin besar penderitaan yang dialami oleh seseorang, cenderung membuatnya lebih menerima, ketimbang ketika penderitaan yang diperoleh tidak seberapa. Mengenai hal ini, dalam Nashori mengutip hasil penelitian Hidayat bahwa survivor tsunami Aceh di *ring I* lebih dapat menerima dan berlapang dada meskipun semua yang dimiliki lenyap ketimbang survivor di *ring II* yang kurang bisa menerima kenyataan.
5. Sumber penderitaan. Sudah menjadi maklum, bahwa banyak orang yang tidak terima ketika ia ditimpa masalah yang disebabkan oleh orang lain. Namun demikian, berbeda apabila masalah itu datang dari diri sendiri atau diyakini berasal dari Tuhan, biasanya orang-orang lebih mudah untuk menerimanya. Nashori memberikan contoh, orang-orang

yang terdampak bencana tsunami tidak mengalami trauma sebesar orang-orang terdampak perang antara GAM dan TNI. Ini karena tsunami bersumber dari Allah, sementara perang disebabkan oleh orang lain.

6. Usia. Semakin bertambah usia seseorang, semakin besar pula ketakutan yang ia timbun dalam pikirannya. Berbeda dengan anak-anak, yang cenderung tidak mudah menganggap sesuatu sebagai masalah, biarpun sebenarnya itu adalah masalah hidup. Mereka tidak banyak memiliki ketakutan akan masa depan.
7. Pengalaman menghadapi penderitaan. Bagi individu-individu yang pernah merasakan pengalaman menghadapi suatu masalah yang kecil akan lebih mudah bertahan ketika dihadapkan kembali dengan tekanan hidup yang lebih berat. Berbeda dengan seseorang yang sama sekali tidak pernah dihadapkan dengan suatu penderitaan, ia cenderung akan gagap ketika harus bertemu dengan kesulitan hidup.

Berdasarkan penjelasan tersebut, ada korelasi antara konsep *qanā'ah* dan *survival intelligence*, bahwa keduanya sama-sama memberikan penekanan pada bagaimana individu menghadapi dan mencerna segala kepahitan hidup. Korelasi paling nyata dari keduanya ialah terletak pada pelibatan iman serta kualitas ibadah dan dari mana tekanan itu berasal. *Qanā'ah* adalah berbicara mengenai sikap penerimaan manusia atas ketentuan Tuhan, dan kecerdasan *survival* menjangkau bagaimana bertahan dari ketentuan hidup. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa seseorang yang *qanā'ah* tentu

memiliki kualitas kecerdasan survival yang bagus, sementara pribadi yang tidak *qanā'ah* cenderung lemah dalam kecerdasan survivalnya.

C. Peran Tuhan dalam Konsep *Qanā'ah*

Sebagaimana telah disebutkan, pengertian *qanā'ah* dapat diringkas sebagai sikap menerima dan merasa cukup atas pemberian Allah. Bahwa, seseorang yang mampu menghadirkan Tuhan dalam hidupnya akan lebih dimungkinkan dapat menjadi *qāni'* (orang yang *qanā'ah*), sementara orang yang jauh dari pancaran cahaya Tuhan cenderung akan jatuh pada sikap keputusasaan hingga kufur. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dalam *qanā'ah* terdapat peran Tuhan. Sikap *qanā'ah* ini juga memiliki berbagai tingkatan, dipengaruhi dengan seberapa kuat keimanan seseorang dan seberapa totalitas ia memasrahkan diri pada ketentuan Allah.

Menurut al-Mawardi, *qanā'ah* terbagi menjadi tiga macam. *Pertama*, seseorang dapat menerima (*qanā'ah*) atas bekal dunia (*bulgah*) yang ia miliki (apa adanya). *Qanā'ah* yang pertama ini adalah tingkatan paling tinggi, bahwa orang tidak mencari atau terbayang hal lain dari kebutuhannya. *Kedua*, seseorang tidak mencari melebihi kebutuhan yang mencukupkan baginya dengan memaksa diri untuk mencari tambahan (*fuḍūl*). *Qanā'ah* yang kedua ini adalah tingkat pertengahan. *Ketiga*, menerima apa saja yang diperoleh, maka ia tidak membenci ketika menerima banyak dan

tidak memaksa diri untuk meraih yang tidak dapat dicapai. Tingkatan ketiga ini ialah *qanā'ah* yang paling rendah menurut Al-Māwardī.¹⁸

Para ahli tasawuf memaknai *qanā'ah* tingkat tinggi sebagai sikap yang melebihi ridha, karena di dalamnya ada kepuasan dan kerelaan kepada ketentuan Allah. Bagi mereka, *qanā'ah* tidak lain merupakan pekerjaan para sālik dan adab yang dipegang teguh oleh para 'ārif (ahli makrifat). Pendapat ini sebagaimana diterangkan oleh Al-Lajā'i, ulama-psikolog klasik Maroko, bahwa tingkat tertinggi *qanā'ah* ialah ketika seseorang mampu memalingkan hati dari segala urusan dunia dan memasrahkan hati, pikiran, dan raga secara penuh kepada kesibukan penyelarasan terhadap kehendak Tuhan, baik suka maupun duka. Pada tahap ini, Tuhan menjadi satu-satunya yang ada dalam hatinya, sehingga dirinya pun seakan-akan telah diambil alih oleh Tuhan secara utuh. Dengan demikian, tidak ada lagi yang dapat membuatnya berpaling dari-Nya.¹⁹ Model *qanā'ah* yang demikian ini adalah sebagaimana yang digolongkan oleh Al-Māwardī sebagai *qanā'ah* tingkat pertama.

Untuk mencapai tahap tertinggi dalam *qanā'ah* ini, ada beberapa syarat yang mesti dipenuhi oleh manusia. Semakin bagus pemenuhan tiap syarat, maka semakin tinggi tingkat *qanā'ah* yang akan ia capai. Al-Lajā'i menyebut ada sepuluh syarat, yang meliputi: (1) menyedikitkan makan sekadar untuk memenuhi kebutuhan

¹⁸ Abū al-Ḥasan al-Māwardī, *Adab ad-Dunyā wa ad-Dīn* (Jeddah: Dār al-Minhāj, Tanpa Tahun), hlm. 126–127.

¹⁹ 'Abdurrahmān ibn Yūsuf al-Lajā'i, *Terang Benderang dengan Makrifatullah*, Terj. Maman Abdurrahman (Jakarta: Serambi, 2008), hlm. 30–31.

pokok, (2) memasukkan diri ke dalam “yang sedikit” dengan tidak berlebihan atau berbanyak-banyak dalam semua hal, (3) tidak mencari atau mengejar “yang banyak” seperti mati-matian mengejar dan menumpuk harta, (4) senang dengan kefakiran dengan tidak mencari *fudūl*, (5) merasa tenang meskipun dalam kekurangan, (6) tidak senang dengan “keluasan” yang apa-apa serba mudah, (7) diam bersama Allah tanpa penolakan baik dari hati maupun pikiran (*wuqūf*), (8) merasa cukup dengan apa yang diperoleh dari pembagian yang telah Allah tentukan, dan (9) tidak memandang bahwa hidup akan selalu mentaati hukum kausalitas karena semua ketentuan dikembalikan kepada Allah.²⁰

Merujuk pada penjabaran tersebut, dapat dipahami bahwa *qanā'ah* adalah sikap yang lahir dari rahim keimanan kepada Allah. Sikap yang sangat identik dengan laku para ahli thariqah ini disebut sebagai jembatan menyingkirkan kecintaan kepada dunia dan mampu mengantarkan manusia menuju cinta Allah. Oleh karena itu, tidak mungkin orang tak beriman kepada Allah dapat menjadi pribadi yang *qanā'ah*, karena hadirnya *qanā'ah* dalam diri individu tidak lain merupakan pancaran dari kehadiran Allah dalam diri. Bagi orang yang *qanā'ah*, ia tidak fokus dengan sedikit-banyak yang ia peroleh, tetapi ia memilih fokus kepada asal datangnya perolehan itu. Ia meyakini bahwa yang memberi ialah Dzat Yang Maha Sempurna,

²⁰ ‘Abdurrahmān ibn Yūsuf al-Lajā’i, *Terang Benderang dengan Makrifatullah...*, hlm. 29.

sehingga berapa pun yang Dia berikan sudah pasti yang terbaik menurut-Nya.²¹

Adapun *qanā'ah*, tidak seperti resiliensi murni yang berhenti pada penggalian kekuatan diri/ego, karena *qanā'ah* menitikberatkan pada hubungan manusia dengan Tuhan. *Qanā'ah* melibatkan kecerdasan dan spiritual seseorang, yang tidak bisa dilepaskan dari peran Tuhan di dalamnya. Merujuk logika ini, pribadi yang ingin meraih *qanā'ah* maka ia perlu mengusahakan bertambahnya kecerdasan dan pengalaman spiritualnya.

Oleh karena itu, para ulama ahli tasawuf pun meletakkan kiat pertama untuk meraih *qanā'ah* ialah dengan penguatan iman kepada Allah. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh Ibrāhīm bin Muḥammad al-Ḥaqīl, bahwa kiat untuk meraih *qanā'ah* ada delapan.²² *Pertama*, memperkuat keimanan kepada Allah. *Kedua*, menanamkan keyakinan dalam diri bahwa rezeki telah ditentukan oleh Allah sejak manusia berada di dalam kandungan sang ibu, dan manusia memiliki kewajiban untuk berusaha dan bekerja serta yakin bahwa Allah adalah Dzat Maha Pemberi Rezeki. *Ketiga*, melakukan *tadabbur* terhadap ayat-ayat al-Qur'an, khususnya yang menjelaskan tentang rezeki serta keniscayaan bekerja. *Keempat*, berusaha memahami

²¹ Tim Penulis Mushaf Al-Qur'an, *Spiritualitas Dan Akhlak: Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta, Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2010), hlm. 409.

²² Ibrāhīm bin Muḥammad al-Ḥaqīl, *Al-Qanā'ah: Maḥmūhū, Manāfi'uhā, aṭ-Ṭarīq Ilaihā* (Saudi: Wizārah asy-Syu'ūn al-Islamiyah, 1422 H), hlm. 23–25.

kebijaksanaan Allah, bahwa tingkat rezeki orang berbeda-beda, terserah kebijaksanaan-Nya.

Kelima, banyak meminta kepada Allah agar dikaruniai *qanā'ah*. *Keenam*, menyadari dengan betul bahwa rezeki tidak tunduk pada ukuran manusia, tidak karena tingkat kecerdasan, banyaknya usaha, luasnya pengetahuan, dan sebagainya. Ukuran-ukuran manusia itu hanya sebab paling kecil, bahwa tidak ada rezeki yang mutlak dipengaruhi berbagai ukuran manusia itu. *Ketujuh*, melakukan muhasabah dengan melihat orang yang nasibnya tidak lebih beruntung dari kita terkait perkara-perkara dunia. *Kedelapan*, membaca kisah hidup para salāfus shalih, bagaimana mereka hidup, zuhud, dan seperti apa penerimaan mereka atas nasib yang Allah tentukan untuk mereka.

D. Konsep Qana'ah Progresif

Sebagaimana telah disinggung dalam definisi *qanā'ah*, diketahui bahwa *qanā'ah* lebih banyak dipahami sebagai konsep penerimaan yang statis. Bahwa, seseorang yang mampu menerima apa saja yang terjadi dalam hidupnya sudah dapat disebut seorang yang *qanā'ah*. Definisi semacam ini tidak membebani subjek untuk merespons balik segala sesuatu yang menimpa dirinya, karena ia hanya melakukan penerimaan secara total. Kesulitan-kesulitan dalam hidup yang melekat pada dirinya seperti dibiarkan begitu saja, tanpa ada dorongan untuk segera beranjak dari kesulitan itu, dengan kesadaran bahwa setiap kesulitan juga disertai kemudahan. Hal

semacam ini sebenarnya sudah diisyaratkan oleh Allah pada al-Insyirāh [94]: 5–8 sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝ ٨

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!”

Ayat ini selain menegaskan bahwa Allah selalu memberikan sisi kemudahan di setiap kesulitan yang dihadapi manusia, juga menjelaskan bahwa seorang mukmin semestinya tidak statis. Yakni, karena Allah menjamin adanya kemudahan dalam setiap kesulitan, maka manusia mesti mengusahakannya dengan segera beranjak dari satu hal yang sudah ia selesaikan untuk mengerjakan yang lainnya, termasuk dalam mengusahakan terbebasnya diri dari kesulitan (*al-‘usr*). Oleh karena itu, sikap statis menerima kesulitan hidup pun tidak relevan lagi. Mukmin yang ditimpa kesulitan hidup mula-mula mesti sadar bahwa dalam kesulitan yang ia hadapi ada kemudahan-kemudahan yang dijanjikan Allah, dengan catatan ia mengusahakan itu. Sehingga, makna ayat pun tidak tepotong-potong, tetapi satu kesatuan dan saling terkait satu sama lain dalam keutuhan surah. Kemudian, setelah mengusahakan terbebasnya diri dari kesulitan dengan segera beranjak mengerjakan satu hal setelah selesainya satu hal lainnya, ia harus mengembalikan lagi segala yang ia usahakan kepada Allah. Yakni, meskipun seseorang sudah berusaha membebaskan diri dari kesulitan, ia tidak menggantungkan hasil

pada usahanya, tetapi harapan tetap hanya ia gantungkan kepada Allah.

Menurut al-Marāgī, kata al-'usr pada dua ayat dalam al-Insyirah itu bermakna kefakiran, kelemahan, kesempitan, keruwetan, dan sejenisnya. Baginya ayat itu menjadi penegasan bahwa bersama dengan kurangnya sarana dalam menggapai sesuatu yang dicari terdapat jalan keluar ketika seseorang mampu bersabar dan tawakkal kepada Allah. Namun demikian, al-Marāgī juga menonjolkan keterangan bahwa terkait ayat selanjutnya, terdapat dorongan agar umat manusia *al-muwāzabah 'alā al-'amal was-tidamatuh* (gigih dan berkelanjutan dalam amal/bekerja). Kemudian, pada ayat penutup surah itu dalam penjelasan al-Marāgī diposisikan sebagai penegasan agar seseorang tidak sekailipun mengharapkan balasan atas pekerjaan yang ia lakukan kecuali hanya kepada Allah.²³ Sementara itu, dalam penjelasan al-Baiḍāwī, pengulangan ayat dengan makna sama dan penggunaan redaksi *ma'a* (serta) yang menghubungkan *al-'usr* dengan *al-yusr* menegaskan bahwa al-mushahabah al-mubalagah fi mu'aaqibah al-yusr lil-'usr. Selain itu, ketersambungan antara dua hal itu merupakan kontak jarak dekat. Artinya, jarak antara kesulitan dan kemudahan sangat dekat. Adapun pengulangan ayat itu menurut al-Baidlawi juga menjadi penguatan janji Allah bahwa sesungguhnya kesulitan selalu diikuti dengan kemudahan.²⁴

²³ Aḥmad ibn Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī* (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādūh, 1946), Jilid XXX/hlm. 190–192.

²⁴ Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl* (Beirut: Dār Iḥyā` at-Turāṣ al-'Arabī, 1418 H), Jilid V, hlm. 321.

Dengan demikian, jelas bahwa selain ditegaskan bahwa pada setiap kesulitan hidup selalu ada jaminan kemudahan dari Allah, rangkaian ayat itu juga menunjukkan keniscayaan untuk selalu bekerja dan beramal. Hal ini menguatkan bahwa dalam al-Qur`an, kesusahan mestinya tidak disikapi dengan statis, tetapi dengan tetap aktif berusaha menyingkirkan kesusahan itu, dengan berpegang teguh pada jaminan adanya kemudahan dari Allah dalam tiap kesusahan hidup. Makna penerimaan yang menuntut keaktifan seperti itu, atau yang dapat disebut dengan *qanā'ah* progresif juga didukung oleh surah lain yang menegaskan ruginya hidup seseorang yang asketik dan statis. Allah mengisyaratkan dalam surah al-‘Aṣr [103]: 1–3 bahwa orang yang tidak beriman dan tidak bekerja dengan baik (*‘amilū aṣ-ṣāliḥāt*). Berikut lebih jelasnya:

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۲ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ۳

“Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”

Berdasarkan catatan aṭ-Ṭabarī, maksud kerugian pada ayat tersebut ialah bahwa manusia benar-benar dalam kerusakan (*halakah*) dan kekurangan (*nuqṣān*). Adapun untuk menghindarkan diri dari itu, al-Qur`an menyebutkan syarat, yakni dengan beriman, mengerjakan amal shalih, saling menasihati untuk kebenaran, dan saling mengingatkan dalam sabar. Bagi aṭ-Ṭabarī, keempat hal ini adalah keniscayaan untuk menjauhkan diri dari kekurangan dan kerusakan. Yakni dengan menjadikan iman sebagai fondasinya, kemudian di atasnya didirikan bangunan-bangunan berupa

mengerjakan segala sesuatu yang baik dalam ketaatan kepada Allah serta jauh dari maksiat kepada-Nya, saling mengingatkan untuk senantiasa bekerja (*amal*) sesuai dengan aturan yang Allah turunkan dalam al-Qur`an, dan diikuti dengan saling menasihati dalam sabar dalam ketaatan kepada Allah.²⁵

Oleh karena itu, orang yang hanya menerima hal-hal yang ada pada dirinya tanpa dilanjutkan dengan mengerjakan kebaikan-kebaikan, termasuk mengusahakan adanya perbaikan kualitas hidup serta diri, tetap memegang teguh aturan-aturan Allah (*al-ḥaqq*), dan berdiri pada kesabaran dalam taat kepada Allah, maka ia tidak belum konsep penerimaan yang benar menurut al-Qur`an. Bahwa, penerimaan tidak terletak paling ujung sehingga tidak ada apa-apa lagi setelahnya, tetapi *qanā'ah* semestinya dipahami dalam lingkup hubungan tidak berhenti antara usaha dan kepasrahan. Seseorang mesti mengusahakan agar hidupnya lebih baik, tetapi ia juga mengembalikan semua hasil usahanya itu dengan pasrah kepada Allah. Sehingga, orang yang *qanā'ah* tidak diam saja dalam penerimaan, karena yang demikian itu hakikatnya adalah orang yang *nuqṣān*. Sebab, ia pasif dan tidak mengerjakan amal shalih, saling mengingatkan dalam ketakwaan, dan saling menasihati dalam sabar di atas ketaatan kepada Allah.

Berdasarkan penjabaran tersebut, dapat dipahami bahwa al-Qur`an mendorong umat untuk hidup dengan aktif. Bahkan, ketika ditimpa suatu masalah atau beban hidup, sikap yang mesti diambil

²⁵ Muḥammad bin Jarīr aṭ-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur`ān* (Beirut: Muassasah ar-Risālah, 1420 H), Jilid XXIV: hlm. 588–589.

ialah melakukan respons balik, bukan hanya menerima an pasif. Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa berusaha untuk memperbaiki diri dan kondisi adalah sebuah keniscayaan, dan tidak dapat sepelekan. Bahkan, orang-orang yang enggan untuk aktif merespons persoalan hidup diisyaratkan dari ayat-ayat itu sebagai orang yang merugi, di samping juga tidak akan memperoleh jaminan diberikan kemudahan hidup oleh Allah. Oleh karena itu, sudah sepatutnya, dalam menghadapi masalah atau kesulitan, umat Islam mesti tetap menjunjung prinsip ikhtiar terlebih dahulu, kemudian disusul tawakal, dengan hubungan ikhtiar-tawakal yang tidak terputus.

BAB III

UNSUR-UNSUR SELF-ACCEPTANCE DALAM AL-QUR'AN

A. Ayat-Ayat Unsur Self-Acceptance

Sebagaimana telah disebutkan pada bab sebelumnya, bahwa unsur *self-acceptance* seperti yang dikemukakan Bastaman ada enam, pada subbab ini pembahasan keenam unsur tersebut ditinjau dari ayat-ayat al-Qur'an berikut tafsirnya. Ayat-ayat yang dihadirkan adalah hasil penelusuran pribadi dengan pertimbangan kandungan makna masing-masing ayat yang diyakini mampu mengakomodasi masing-masing unsur yang diperinci. Oleh karena itu, ayat yang disajikan juga tidak terbatas pada surat tertentu. Berikut masing-masing keenam unsur *self-acceptance* berikut ayat-ayat dan penafsirannya:

1. Pemahaman Diri (*Self-Insight*)

Pada dasarnya, pemahaman diri cakupannya begitu luas, karena berkaitan dengan pemahaman atas segala yang terjadi atau melekat pada diri. Di antara bentuk pemahaman diri ialah seseorang tahu kondisinya, baik ketika positif dan ketika negatif. Pemahaman diri ini bisa dilihat lebih mudah ketika seseorang mampu mengetahui kondisi emosinya, dan emosi bisa berupa emosi negatif dan bisa pula emosi positif. Seseorang bisa marah, sedih, senang, dan sebagainya, dalam waktu sehari. Emosi merupakan perubahan reaktif individu berkaitan dengan

pengalaman yang direfleksikan dalam beragam perubahan fisiologi dan perilakunya. Hal ini sebagaimana disampaikan Chaplin bahwa emosi ialah suatu keadaan batin yang terangsang dari luar sehingga menyebabkan lahirnya beragam perubahan yang disadari, baik fisik maupun perilaku.¹

Pribadi yang memiliki kemampuan untuk memahami dirinya, akan mampu pula memahami kondisi emosinya. Semangat untuk memahami emosi diri seperti ini juga diisyaratkan dalam al-Qur'an, di antaranya dalam QS. al-Ḥadīd [57]: 23 sebagai berikut:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۚ ٢٣

“(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Menurut al-Baidāwī, ayat ini menegaskan pentingnya menyadari bahwa sesuatu yang terlewat dalam kehidupan semestinya tidak menekan emosi sedih dalam diri individu. Sebab, semua itu sudah merupakan ketetapan Allah, sehingga tidak perlu juga seseorang terlalu bersenang-senang atas pemberian-pemberian Allah, karena bagi individu yang sadar

¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 12.

semua merupakan ketetapan Allah. Imbauan untuk tidak bersedih dan terlalu bergembira atas apa yang lepas dari genggamannya atau yang diperoleh dalam hidup tidak lain agar manusia tidak terjatuh pada keterpurukan dan kesombongan. Oleh karena itu, ayat pun ditutup dengan larangan bersikap sombong.² Penjelasan ini menunjukkan perlunya pemahaman atas diri, sebagai modal utama untuk mampu meraih *self-acceptance*. Sebab, orang yang gagal memahami emosinya berarti ia juga gagal memahami dirinya, dan orang yang demikian cenderung jauh dari kemampuan *self-acceptance*.

Ayat tersebut berkaitan erat dengan ayat sebelumnya, yakni QS. al-Ḥadīd [57]: 22, sehingga apabila dilihat secara satu kesatuan dapat dipahami bahwa al-Qur`an menghendaki agar umat memiliki kemampuan mengontrol emosi. Dengan kemampuan ini, individu tidak akan guncang ketika dihadapkan atau ditimpa dengan sesuatu yang tidak ideal baginya. Menurut aṣ-Ṣa`ālabī segala yang menimpa manusia (musibah) selama hidup, baik maupun buruk, telah ditetapkan Allah, dan semua itu bagi-Nya adalah perkara mudah. Dalam artian, segala yang terjadi pada manusia mudah bagi Allah untuk mewujudkannya. Gambarnya, bisa saja Allah memberi kesenangan dan seketika memberi ujian, atau sebaliknya. Oleh karena itu,

² Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl* (Beirut: Dār Iḥyā` at-Turāṣ al-`Arabī, 1418 H), Jilid V, hlm. 189.

penting untuk memasrahkan diri dan tidak perlu bersedih atau terlalu gembira.³

Nilai yang demikian ini juga diakomodasi dalam al-Qur`an, di antaranya ialah dalam firman Allah berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. Ali ‘Imrān [3]: 139).

Al-Baiḍāwī menjelaskan bahwa larangan merasa lemah dan bersedih atas apa yang menimpa kaum muslim pada Perang Uhud menunjukkan makna supaya tidak merasa lemah/hina atas perjuangan yang telah dilakukan, dengan segala hal menimpa, juga tidak perlu bersedih atas orang-orang yang menjadi korban perang itu. Larangan ini diberikan karena bagi Allah orang-orang mukmin memiliki status dan kedudukan yang lebih tinggi.⁴ Dari keterangan al-Baiḍāwī tersebut, tersirat makna bahwa umat dilarang merasa lemah, hina, bahkan bersedih, apalagi sebenarnya memiliki status atau potensi yang baik ketika dihadapkan dengan masalah. Ayat ini menunjukkan urgensi memahami diri dan melihat sejauh mana pencapaian atas usaha-usaha yang telah dilakukan. Di sinilah terletak

³ Abū Zaid ‘Abdurrahmān bin Muḥammad aṣ-Ṣa’ālabī, *Al-Jawāhir al-Ḥasān fī Tafsīr al-Qur`ān...*, Jilid V/hlm. 392.

⁴ Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl...*, Jilid II/hlm. 39.

kedekatan makna dengan *self-insight*, dan sejalan juga dengan makna al-Baqarah [2]: 286, bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.

Selain itu, ada pula ayat lain yang mengisyaratkan pentingnya pemahaman diri melalui pemahaman emosi diri, sebagaimana dalam QS. Ali ‘Imrān [3]: 134 berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَطِّينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (QS. Ali ‘Imrān [3]: 134).

Merujuk pada penjelasan aš-Ša’ālabī, orang-orang yang bertakwa adalah mereka yang berinfak pada keadaan *al-yusr* (mudah/kesenangan) maupun *al-‘usr* (sukar/kesusahan), dan mampu menahan amarah. Dalam tafsirnya, ia juga mengutip keterangan Ibn ‘Abbas, bahwa biasanya dalam kemudahan terdapat *an-nasyaṭ* (aktivitas/energi/semangat) dan *surūr an-nafs* (kesenangan jiwa), sementara dalam kesempitan terkandung *al-karāhiyah* (ketidaksenangan) dan kemudharatan jiwa. Oleh karena itu, penting untuk menahan amarah (*kaẓm al-gaiẓ*) ketika kondisi jiwa sedang tertekan. Bagi aš-Ša’ālabī, *al-gaiẓ* adalah amarah yang belum mewujudkan menjadi kemarahan, karena istilah itu adalah keadaan jiwa dan tidak sampai tampak pada badan (perkataan, perilaku, dan sikap). Di samping itu,

individu yang bertakwa juga memiliki sikap *al-‘afw ‘an an-nās* dengan tujuan untuk kebaikan yang lebih luas.⁵

Berdasarkan keterangan as-Ša‘ālabī, diketahui bahwa kandungan ayat mengisyaratkan pentingnya memahami diri dengan mengetahui kondisi emosi, sehingga dapat menahan amarah, mampu memaafkan orang demi kebaikan, hingga berbuat baik tanpa terpengaruh perubahan kondisi jiwa. Hal ini sejalan dengan salah satu cara kerja *self-insight*, yang mampu mengantarkan seseorang pada kestabilan sikap. Di samping itu, dalam penjelasan as-Ša‘ālabī juga ditegaskan bahwa ayat Ali ‘Imrān [3]: 134 sekaligus menunjukkan pujian atas pelaksanaan perbuatan yang dianjurkan dalam Agama. Oleh karena itu, ayat ditutup dengan penegasan kecintaan Allah kepada orang yang melakukan kebaikan-kebaikan itu.

Berdasarkan tafsir-tafsir yang dihadirkan atas beberapa ayat itu, dapat dipahami bahwa unsur pertama dalam *self-acceptance* yang berupa pemahaman diri tidak bertentangan dengan kandungan al-Qur`an. Perbedaannya ialah terletak di pelibatan peran Allah dan tidak. Pada versi al-Qur`an, individu yang memiliki *self-insight* yang baik cenderung merupakan pribadi yang bertakwa. Di samping itu, narasi masing-masing ayat yang disebut untuk menjelaskan *self-insight* juga bukan

⁵ Abū Zaid ‘Abdurrahmān bin Muḥammad aš-Ša‘ālabī, *Al-Jawāhir al-Ḥasān fī Tafsīr al-Qur`ān* (Beirut: Dār Iḥyā` at-Turās al-‘Arabī, 1418 H), Jilid II/hlm. 109–110.

narasi teoretis, melainkan narasi doktriner. Sehingga, ada ayat-ayat itu ditutup baik dengan iming-iming maupun ancaman.

2. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

Di samping pemahaman diri, penting juga seseorang memiliki makna hidup atau nilai-nilai yang menjadi pedoman untuk hidup, karena dua hal ini adalah unsur awal pada individu yang memiliki *self-acceptance*. Sebab, pribadi yang gagal memahami diri dan tidak memiliki makna hidup cenderung akan jatuh pada kondisi negatif, baik mental maupun fisik. Berhubungan pentingnya *the meaning of life* ini, banyak ayat dalam al-Qur`an yang menegaskan “hidup adalah kesenangan sementara” sebagaimana dalam surah al-Gāfir [40]: 39, “hidup merupakan ibadah” seperti dalam surah az-Zāriyāt [51]: 56, “hidup adalah ujian” dalam surah al-Mulk [67]: 2, dan sebagainya. Berikut redaksi ayat dan terjemahnya masing-masing:

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْأَخْرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ ٣٩

“Wahai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.” (QS. Gāfir [40]: 39).

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” (QS. az-Zāriyāt [51]: 56).

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ ٢

“Yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Mahaperkasa lagi Maha Pengampun.” (QS. al-Mulk [67]: 2).

Dalam penjelasan al-Marāgī, ayat ini al-Gāfir [40]: 39 ini menegaskan bahwa hidup di dunia sejatinya akan berakhir pada kematian, dan nikmat yang dirasakan di dunia sangat sedikit, sementara akhirat adalah tujuan hidup yang nikmat-nikmatnya tak akan pernah habis. Namun demikian, bisa saja karena terlena ketika dunia, seseorang ketika di akhirat mendapatkan siksa yang pedih, alih-alih memperoleh nikmat yang menetap.⁶ Penjelasan ini menunjukkan betapa hidup di dunia sejatinya hanya sementara dan kesenangan sesaat. Oleh karena itu, dunia tidak semestinya dijadikan tujuan hidup. Nilai-nilai yang dijadikan sebagai *the meaning of life* pun semestinya lebih tinggi dari hanya mengejar dunia.

As-Ša’ālabī mengatakan bahwa az-Zāriyāt [51]: 56 menjelaskan mengenai makna hidup yang mestinya dijunjung oleh umat manusia, yakni ibadah. Bahwa Allah tidak menciptakan manusia dan jin kecuali hanya untuk beribadah kepada-Nya, dengan memosisikan diri rendah di hadapan Allah dan tunduk pada ketetapan Allah. Dalam hal ini, ibadah yang melekat pada jin dan manusia ialah takdzim terhadap perintah Allah, mengasihi kepada sesama dan kedua hal ini mewujudkan

⁶ Aḥmad ibn Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī* (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, 1946), Jilid XXIV, hlm. 74.

dalam berbagai bentuk ritual ibadah yang beragam.⁷ Dengan begitu, salah satu nilai dalam *the meaning of life* ala al-Qur`an yang mesti dipegang teguh sebagai pedoman hidup ialah nilai bahwa hidup yang kita jalani semata hanya untuk ibadah. Oleh karena itu, apapun kondisi kita, selama masih bisa beribadah, maka semestinya tak ada lagi yang perlu dipersoalkan.

Adapun mengenai al-Mulk [67]: 2, al-Mulk [67]: 2, ditafsirkan oleh al-Baiḍāwī sebagai penegasan bahwa ada hidup dan mati adalah suatu kenyataan yang saling beriringan, ketika yang satu muncul maka yang lain tenggelam. Saat seseorang hidup berarti ia tidak mati, dan ketika mati berarti sudah tidak hidup. Dua hal ini menurut al-Baiḍāwī sebagai ujian manusia.⁸ Bahwa, orang-orang yang mampu melewati ujian ini berarti ia yang tidak menganggap kehidupan dunia lebih unggul ketimbang kematian. Orang yang seperti ini cenderung banyak mengingat kematian dan hidupnya digunakan untuk persiapan akhirat. Segala bentuk ujian, baik nikmat seperti kehidupan maupun cobaan berat yang tergambar dalam kematian, semata adalah agar umat manusia mengingat makna hidupnya yang sejati, yakni sebagai hamba yang akan kembali kepada Tuhannya.

Di samping itu, sebenarnya banyak nilai-nilai lain yang dapat dijadikan pedoman untuk membentuk makna hidup

⁷ Abū Zaid ‘Abdurrahmān bin Muḥammad aṣ-Ṣa’ālabī, *Al-Jawāhir al-Ḥasān fī Tafsīr al-Qur`ān...*, Jilid 5, hlm. 307.

⁸ Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl...*, Jilid 5, hlm. 456–457.

Islami, seperti tidak mengikuti hawa nafsu dan mengedepankan rasa takut kepada Allah, sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ ۝۴۰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۝۴۱

“Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya. Sesungguhnya surgalah tempat tinggal(-nya).” (QS. an-Nāzi’āt [79]: 40–41).

Mengenai ayat tersebut, dalam *At-Tafsīr al-Qur`ānī lil-Qur`ān* dijelaskan bahwa barangsiapa takut kepada Allah berikut hisab dan azab-Nya, sehingga ia berusaha sekuat tenaga untuk memalingkan dirinya dari hawa nafsunya dengan berharap ridha Allah, maka kelak ia meraih tempat tinggal yang dipenuhi dengan nikmat Allah. Ayat ini, khususnya perintah untuk memalingkan diri dari hawa nafsu memuat isyarat bahwa dalam hawa nafsu terdapat pengaruh atau daya yang memaksa seseorang. Oleh karena itu, jika individu tidak dapat menegakkan prinsip yang menolak dan mengendalikan diri dari tekanan hawa nafsu, maka ia akan dikuasai oleh nafsu sehingga berakhir pada kesesatan bahkan kerusakan.⁹

Berdasarkan penjabaran tersebut, jelas bahwa al-Qur`an mengkomodasi unsur *the meaning of life*. Jika dalam *self-acceptance* murni pengendalian unsur ini menjadi bagian

⁹ ‘Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb, *At-Tafsīr al-Qur`ānī lil-Qur`ān* (Kairo: Dār al-Fikr al-‘Arabī, Tanpa Tahun), Jilid XVI/hlm. 1444.

internal individu, maka dalam versi al-Qur'an *the meaning of life* merupakan perpaduan antara usaha personal dan adanya kekuatan eksternal, yakni daya spiritual. Nilai-nilai yang dijadikan pedoman dan petunjuk dalam hidup adalah nilai-nilai yang diambil dari doktrin agama, dan tidak terbatas pada hasil dari pengalaman personal. Dengan demikian, individu yang shalih akan memiliki makna hidup yang dekat dengan nilai-nilai al-Qur'an, sementara individu yang jauh dari agama cenderung hanya memiliki makna hidup dari pengalaman personal.

3. Perubahan Sikap (*Changing Attitude*)

Pengubahan sikap yang dimaksudkan adalah dalam rangka memperbaiki keadaan diri. Seseorang tidak disebut memiliki *self-acceptance* ketika ia hanya pasrah dengan keadaan. Individu yang berusaha meraih penerimaan diri tetap memiliki beban berupa pengubahan sikap. Sebab, bisa jadi orang selalu dalam keterpurukan karena ia memilih sikap yang monoton dalam merespons masalah. Oleh karena itu, penting adanya perubahan sikap ke arah yang lebih positif. Mengenai semangat ini, ada beberapa ayat yang menjelaskan pentingnya pengubahan sikap, di antaranya ialah seperti disebutkan dalam ar-Ra'd [13]: 11 sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
سُوْءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ۝ ۱۱

“...*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan*

terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Bagi al-Baiḍāwī, ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak akan mengubah sesuatu yang ada pada kaum yang meliputi nikmat maupun kesejahteraan, sampai kaum itu mengubah pada diri mereka melalui tingkah laku yang baik (*al-aḥwāl al-jamīlah*) sebagai pengganti perilaku yang buruk. Al-Baiḍāwī juga menggarisbawahi bahwa kondisi buruk pada suatu kaum yang dikehendaki Allah tidak akan mungkin bisa ditolak.¹⁰ Usaha yang bisa dilakukan manusia untuk mengubah keadaan pada diri ialah dengan mengubah perilaku atau tingkah laku (*changing attitude*), dari yang negatif menjadi yang positif. Ayat ini tampak mengisyaratkan bahwa hanya dengan perubahan perilaku kondisi seseorang dapat berubah, atas izin Allah.

Penafsiran al-Baiḍāwī ini semakin menegaskan bahwa unsur perubahan sikap pada *self-acceptance* sejalan dengan tujuan al-Qur`an. Manusia dianjurkan untuk berusaha melepaskan diri dari sikap-sikap buruk dan menggantinya dengan sikap yang baik, agar terjadi

¹⁰ Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl...*, Jilid III, hlm. 183.

perubahan positif pada hidupnya. Sementara itu, ketika yang dilakukan adalah sebaliknya, maka yang terjadi hanyalah keterpurukan demi keterpurukan. Adapun ukuran hal sikap baik dalam hal ini ialah ridha Allah. Selama yang dilakukan berada dalam koridor yang diridhai Allah, maka perubahan sikap yang dilakukan cocok dengan spirit al-Qur`an.

4. Komitmen Diri (*Self-Commitment*)

Sejatinya, sikap komitmen adalah sikap yang lahir dari daya personal atas kemampuan mengeksploitasi kekuatan diri dan pemantapan mental terhadap potensi diri ketika dihadapkan kepada berbagai hal. Dalam sikap ini, terdapat kekuatan positif yang mampu membantu manusia untuk lekas bangkit ketika mengalami kegagalan, dan terdapat pula semangat perlawanan. Di sisi lain, semangat positif dalam komitmen diri sering dihadap-hadapkan dengan putus asa. Sebab, putus asa melahirkan daya negatif, yang berkebalikan komitmen diri. Oleh karena itu, al-Qur`an yang turun membawa semangat dan nilai positif menegaskan dalam beberapa ayatnya mengenai larangan membiarkan antitesis sikap ini tumbuh dalam diri umat. Allah berfirman:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ٥٣

“Katakanlah (Nabi Muhammad), ‘Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi)

dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya (kecuali syirik). Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. az-Zumar [39]: 53).

Merujuk penjelasan al-Marāgī, larangan berputus asa atas rahmat Allah pada ayat itu mengisyaratkan bahwa sejauh apapun seseorang melakukan kesalahan baik berhubungan dengan sesama manusia atau dalam hal ubudiyah, ia tidak semestinya tak putus asa bahwa Allah memiliki pengampunan dan kebaikan bagi hamba-Nya. Oleh karena itu, jika ada orang yang mengabaikan kebaikan luhur dan pemberian yang luas ini, yakni ia tetap berputus asa dari rahmat Allah, maka berarti ia telah melakukan kesalahan fatal.¹¹ Dengan demikian, jika ada orang yang kehilangan daya positif dari komitmen dalam dirinya setelah melakukan kekeliruan atau kegagalan, maka ia sebenarnya telah berputus asa dari keluasan rahmat dan kebaikan Allah. Maka dari itu, seyogianya setiap muslim menanamkan komitmen diri dalam jiwa, dengan keyakinan penuh bahwa Allah pun selalu memberikan kesempatan bagi hamba-Nya dalam usahanya untuk mewujudkan makna hidup yang telah ditetapkan. Sehingga, seorang hamba pun mesti bertekad untuk selalu memberikan kesempatan lain bagi dirinya.

¹¹ Ahmad ibn Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī...*, Jilid XXIV/hlm. 22–24.

Di samping itu, isyarat pentingnya komitmen diri juga ditunjukkan oleh al-Qur`an ketika menceritakan kisah Nabi Yusuf sebagaimana dalam ayat berikut:

يٰۤاِبْنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰیْسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ
لَا يٰۤاِيْسُ مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ۙ ۸۷

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.” (QS. Yūṣuf [12]: 87).

Menurut Syekh Nawawī al-Bantanī, ayat ini menunjukkan perintah dari Nabi Ya'kub kepada anak-anaknya untuk mencari keberadaan Nabi Yusuf dan ia mewanti-wanti anak-anaknya itu agar tidak berputus asa, menyerah atas kesulitan yang Allah ujikan. Larangan ini juga dikuatkan dengan penegasan bahwa hanya orang-orang kafir yang berputus asa dari rahmat Allah. Yakni, karena keputusan lahir dari hilangnya keyakinan diri atas kuasa Allah.¹² Oleh karena itu, orang yang komitmen dan menggantungkan harap serta keyakinannya kepada Allah tidak dapat dikelompokkan ke dalam golongan orang yang berputus asa bahkan kafir. Orang yang komitmen seperti ini berarti ia meyakini bahwa Allah kuasa atas segalanya, termasuk kuasa untuk mengubah

¹² Muḥammad bin Umar Nawawī, *Murāh Labīd li-Kasyf Ma'nā al-Qur`ān al-Majīd* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 1417 H), Jilid I/hlm. 545–546.

hidupnya menjadi lebih baik, memberinya kekuatan untuk bangkit.

Berdasarkan keterangan pada ayat-ayat tersebut, dipahami bahwa komitmen diri tidak memunggungi kandungan al-Qur`an, selain hanya perbedaan pada pelibatan tingkat kekuatan spiritual seseorang. Jika demikian, maka orang yang imannya kuat cenderung lebih memiliki komitmen diri dalam dirinya, ketimbang orang-orang yang tidak percaya dengan kuasa Allah. Komitmen diri ala al-Qur`an ini adalah komitmen yang tidak berhenti pada ego individu, tetapi melibatkan kekuatan transendental di luar diri individu tersebut. Komitmen diri model ini tidak akan mendiami pribadi tanpa iman, dan orang yang imannya lemah memiliki komitmen diri yang lebih tipis.

5. Kegiatan Terarah (*Directed Activities*)

Sudah semestinya hidup di dunia ini dilakukan secara terarah. Ada norma dan nilai tertentu yang dijadikan dasar agar segala perbuatan dan kegiatan yang dilakukan terarah dengan benar. Bagi seorang muslim, sudah semestinya yang dijadikan petunjuk atau pengarah atas semua kegiatannya adalah petunjuk Allah, karena Dia tahu mana yang terbaik dan yang semestinya dilakukan oleh hamba-Nya. Saking pentingnya keterarahan kegiatan seorang hamba selama hidup, Allah menegaskan pada beberapa ayat, di antaranya dalam firman-Nya berikut:

فَأَمَّا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ
يَحْزَنُونَ ۝ ٣٨

“Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.” (QS. al-Baqarah [2]: 38).

Secara literal, ayat ini menjadi fondasi paling kuat atas keniscayaan menjadikan petunjuk Allah sebagai pengarah dalam menjalani hidup. Orang yang berhasil melakukan hal ini pun digambarkan oleh al-Qur`an sebagai individu yang tidak lagi mempunyai rasa takut. Adapun dalam penjelasan al-Marāgī, dikatakan bahwa orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah yang dibawa oleh Rasulullah Saw. dan menjadikannya sebagai pengarah hidupnya maka ia tidak akan merasa khawatir atau takut dengan segala sesuatu yang akan datang. Orang yang seperti ini juga tidak akan bersedih atas apa saja yang terlewat darinya. Sebab, orang yang hidup terarah dengan petunjuk Allah, maka segala sesuatu yang menyimpannya akan menjadi mudah dan yang hilang darinya pun demikian. Orang yang seperti ini yakin bahwa sabar dan kepasrahan atas ketetapan Allah akan mengantarkan pada ganti yang baik atas sesuatu yang terlewatkan dan kenyamanan yang lebih bagus dari sesuatu yang hilang darinya.¹³

Makna ini menunjukkan bahwa *directed activities* ala al-Qur`an adalah terarahnya kegiatan yang berdasar pada risalah

¹³ Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī*..., Jilid XIV/hlm. 96–97.

ketuhanan. Adapun media yang menjadi arahan dalam hal ini juga bisa datang dari ajaran-ajaran Nabi Muhammad, baik berupa keteladanan, sabda, hingga ketetapan Nabi. Oleh karena itu, sudah semestinya segala kegiatan seorang mukmin berangkat dari kesadaran akan petunjuk atau arahan Allah. Orang yang seperti inilah yang dijamin oleh Allah tidak akan merasakan susah dan sedih dalam menjalani hidup, bahkan ketika dirinya dalam kondisi terpuruk sekalipun.

6. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Isyarat mengenai pentingnya dukungan sosial selain ditunjukkan melalui perkataan dan sikap Nabi, juga dimuat di banyak ayat al-Qur`an, di antaranya ialah ayat berikut:

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ
وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا ۝ ٨

“Apabila (saat) pembagian itu hadir beberapa kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, berilah mereka sebagian dari harta itu dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik.” (QS. an-Nisā` [4]: 8).

Al-Baiḍāwī menjelaskan bahwa perintah untuk membagi rezeki dari harta peninggalan seseorang (warisan) kepada golongan yang ekonominya lemah atau secara struktural pada ayat ini tidak lain adalah sebagai *tatyīb* (tindakan membahagiakan/menyenangkan) untuk mereka. Hal ini juga merupakan bukti adanya pentingnya dukungan sosial. Di samping itu, tindakan ini juga termasuk perkara yang

dianjurkan, bahkan diwajibkan. Bahwa kepedulian dengan kondisi orang lain (dukungan sosial) pun mesti direalisasikan meskipun kita baru ditinggal mati seseorang (pemberi warisan). Bahkan, ayat itu dalam penjelasan al-Baiḍāwī juga menekankan pentingnya berkata yang baik kepada orang-orang dengan kondisi lemah itu, yakni dengan mengundang mereka serta tidak irit ketika memberi kepada mereka.¹⁴

Bentuk-bentuk kepedulian itu tidak lain adalah wujud dari dukungan sosial. Bahwa selain memperhatikan secara ekonomi dan status, al-Qur`an juga menggariskan sebuah tugas kepada umat untuk juga memperhatikan perkataan mereka ketika menghadapi orang yang lemah. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dukungan sosial ala al-Qur`an tidak berhenti pada sikap, tetapi juga pada perkataan yang baik. Adapun perkataan yang baik ini meniscayakan kecerdasan komunikasi pula. Sehingga, dukungan sosial ala al-Qur`an adalah kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dengan sikap dan perkataan yang baik, bermanfaat, dan terutama dapat membahagiakan individu itu.

Ayat-ayat yang memuat isyarat keniscayaan dukungan sosial dalam masyarakat Islam bagi individu yang terpuruk seperti ini jumlahnya sangat banyak, seperti ayat tentang perintah untuk memperhatikan anak yatim, perintah bersedekah, perintah untuk memperhatikan tetangga, dan sebagainya. Selain

¹⁴ Naṣīruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl...*, Jilid II/hlm. 61.

itu, perintah mengenai dukungan sosial juga ditunjukkan dalam ayat-ayat yang melarang berbuat buruk atau zalim kepada orang lain, larangan menghardik, larangan berkata kotor, dan lainnya. Semua itu memiliki satu benang merah, yakni sikap peduli terhadap orang lain dan tak ingin membuat mereka sedih atau susah.

B. Struktur *Self-Acceptance* dalam Al-Qur`an

Sebelum membahas seperti apa struktur *self-acceptance* dalam al-Qur`an, perlu dipahami bahwa maksud dari struktur ialah bagaimana sesuatu disusun atau dibangun dengan pola tertentu.¹⁵ Struktur secara umum juga dapat dipahami sebagai cara variabel-variabel tersusun membentuk sesuatu pola atau bentuk khusus. Oleh karena itu, ketika membicarakan mengenai *self-acceptance* dalam al-Qur`an, maka struktur dipahami sebagai bagaimana *self-acceptance* dibangun dengan pola tertentu menurut al-Qur`an, khususnya merujuk pada penafsiran ayat-ayat atas keenam unsur *self-acceptance* sebagaimana telah disebutkan. Langkah ini diperlukan untuk melihat bagaimana *self-acceptance* versi al-Qur`an disusun, karena pada dasarnya *self-acceptance* psikologis hadir dalam ruang ego. Sementara dalam tradisi Islam, bukan entitas yang berdiri sendiri, tetapi wujud dari perkenaan kekuatan transendental (Allah). Oleh karena itu, tentu *self-acceptance* versi al-Qur`an memiliki

¹⁵ kbbi.kemendikbud.go.id diakses pada 29 September 2022 pukul 14: 38 WIB.

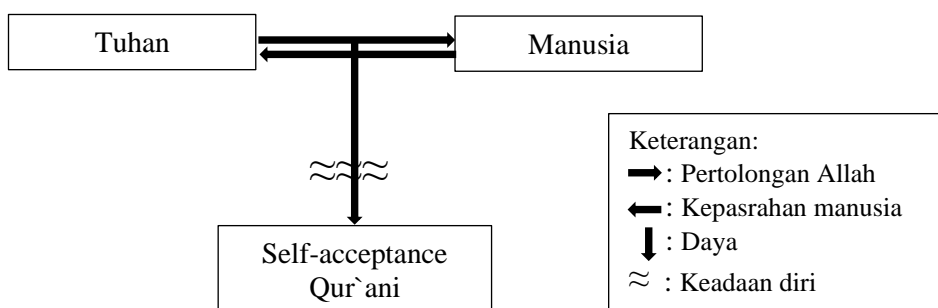
perbedaan dengan *self-acceptance* psikologis yang lahir di wilayah yang berbeda.

Sebagaimana telah dijelaskan pada subbab sebelumnya, dari ayat-ayat pada tiap unsur *self-acceptance*, diketahui bahwa individu yang memiliki penerimaan diri adalah pribadi yang mampu menghadirkan Tuhan pada tiap unsur *self-acceptance*. Singkatnya, terdapat pelibatan kekuatan dan peran Tuhan, sehingga tidak melulu soal kemampuan personal dan wilayah ego. Jika tidak berupa ancaman atau iming-iming balasan dan kenikmatan apabila mampu melaksanakan anjuran-anjuran yang menjadi unsur *self-acceptance*, maka narasi dibangun dengan pelibatan konsep keakhiratan, seperti takwa, iman, ihsan, dan sebagainya. Maka, dapat dikatakan bahwa tiap unsur dalam *self-acceptance* versi al-Qur`an dipahami dengan sudut pandang diri sebagai entitas sosial dan dengan sudut pandang sebagai makhluk Tuhan dan hamba-Nya.

Merujuk pada penafsiran ayat atas keenam unsur *self-acceptance* yang telah disebutkan, dapat dipahami bahwa variabel struktur *self-acceptance* versi al-Qur`an meliputi tiga hal. *Pertama*, relasi manusia dengan Tuhan. Pada variabel pertama ini, semakin kuat hubungan seorang hamba kepada Allah, maka semakin dimungkinkan ia dapat menjadi individu dengan *self-acceptance* yang Qur`ani pula. Sementara itu, jika seseorang memutus hubungan dengan Tuhannya, maka ia cenderung akan susah meraih predikat tersebut. *Kedua*, tingkat kepasrahan atau penerimaan. Dalam hal ini, seorang hamba yang dapat menerima terhadap ketentuan Tuhan yang berlaku dalam hidupnya, termasuk tekanan dan masalah hidup,

biasanya cenderung lebih tenang dan bisa bangkit dari masalah. Orang yang seperti ini sadar bahwa dengan memasrahkan urusan dan masalah kepada Allah, ia akan memperoleh pertolongan-Nya dan petunjuk dari-Nya untuk bangkit kembali. Berbeda apabila seorang individu ketika ditimpa masalah tidak dapat memproses dengan menerimanya dan malah cenderung reaktif emosional menyalahkan berbagai pihak. Maka, individu yang demikian cenderung susah mendapatkan *self-acceptance* yang Qur`ani. *Ketiga*, kualitas diri. Dalam hal ini, *self-acceptance* dalam al-Qur`an juga dipengaruhi seperti apa kualitas individu. Oleh karena itu, individu yang beriman, bertakwa, hingga yang *muhsin* akan berbeda dengan individu yang *musrif*, *mukhtāl-fakhūr*, sesat, bahkan kafir.

Di samping itu, untuk memahami seperti apa struktur *self-acceptance* dalam al-Qur`an, dapat dilihat gambar berikut:



Gambar tersebut menunjukkan bahwa relasi manusia dengan Tuhan adalah relasi timbal-balik atau dua arah. Dari relasi ini, lahir suatu kemampuan pada diri manusia yang berupa penerimaan secara penuh respons positif ketika dihadapkan kenyataan-kenyataan tidak

ideal dalam hidup. Seseorang tidak akan mampu mencapai *self-acceptance* Qur`ani ketika ia tidak memiliki relasi dengan Allah, dan saat Allah melepas hubungan dari orang itu. Sebab, relasi ini adalah *variable* kunci. Di samping itu, ketika manusia dapat menerima dan pasrah kepada ketentuan Allah, maka ia juga telah menegaskan posisinya sebagai hamba yang mukmin, bertakwa, atau bahkan *muhsin*, bukan hamba yang tersesat atau bahkan kafir. Oleh karena itu, *self-acceptance* tidak tercapai ketika garis-garis penghubung sebagaimana dalam gambar itu terputus. Semakin kuat dan tegas hubungan dua arah antara Tuhan dan manusia, semakin kuat pula *self-acceptance* Qur`ani orang itu.

C. Kecerdasan Survival dalam Al-Qur`an

Sebagaimana telah disebutkan, *survival intelligence* pada hakikatnya ialah berkaitan dengan kecerdasan untuk bertahan dalam kondisi sulit atau berat.¹⁶ Sementara itu, dalam penelitian John Cairns Jr yang berusaha melihat apakah tingkat kecerdasan menyediakan nilai survival pada individu ditemukan bahwa perjalanan hidup manusia yang telah melewati puluhan abad dan zaman yang berbeda hingga sekarang ini menunjukkan kemampuan manusia bertahan. Oleh karena itu, Darwin pun melahirkan konsep *the survival of the fittest*, bahwa yang terkuatlah yang akan bertahan. Dalam konteks penelitian ini, John Cairns Jr melihat adanya pengaruh tingkat

¹⁶ H. Fuad Nashori dan Basti Tetteng, "Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya," disampaikan dalam Temu Ilmiah Nasional I Psikologi Islami (2005), hlm. 85.

kecerdasan seseorang terkait sejauh mana ia dapat bertahan, di samping ada pula pengaruh *natural selection*. Menurutny, manusia mesti berusaha menampilkan kecerdasannya secara efektif, meskipun sulit untuk memperkirakan kecerdasan mana yang memiliki nilai selektif.¹⁷

Pada dasarnya, untuk melihat dan membedakan suatu hal dengan hal lain perlu dilakukan identifikasi, dengan melihat ciri-ciri objek tersebut. Oleh karena itu, untuk melihat bagaimana sebenarnya kecerdasan survival dalam al-Qur`an perlu melihat ciri-cirinya terlebih dahulu. Mengenai hal ini, Nashori dan Tetteng menuliskan bahwa kecerdasan survival setidaknya memiliki enam ciri-ciri. Mereka juga menyebut ayat-ayat yang mendukung tiap ciri itu. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gambaran lebih tegas mengenai bagaimana kecerdasan survival dalam al-Qur`an, subbab ini difokuskan untuk melihat ayat-ayat apa saja yang mengisyaratkan masing-masing ciri kecerdasan survival seperti yang disebutkan Nashori dan Tetteng.

Pertama, memiliki kesadaran bahwa perjalanan hidup tidak selalu linear. Dalam penjelasan Nashori dan Tetteng, pribadi yang memiliki kecerdasan survival sadar betul bahwa sepanjang hidup akan banyak masalah, ujian, halangan, dan sebagainya, yang datangnya pun tak dapat diperkirakan apalagi untuk dikendalikan.¹⁸ Dalam hal ini, al-Qur`an pun banyak menyebutkan mengenai ujian

¹⁷ John Cairns Jr, "Does Intelligence Provide Survival Value?" *The Social Contract*, (2009), hlm. 52–57.

¹⁸ Fuad Nashori dan Basti Tetteng, "Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya" ..., hlm. 89.

yang silih berganti menimpa manusia, sepanjang manusia hidup, di antaranya ialah QS. Ali ‘Imrān [3]: 186:

لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَسْتُمْ مِنْ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ
وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذَى كَثِيْرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ
عَزْمِ الْأُمُورِ ۝ ١٨٦

“Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.”

Selain itu, Allah juga menjelaskan melalui firman-Nya dalam al-Mulk mengenai keniscayaan perjalanan hidup manusia yang tidak linear. Ada berbagai ujian ditimpakan kepada manusia yang tidak lain merupakan media pengukur kualitas hamba. Allah berfirman:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيٰوةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيْزُ الْعَفُوْرُ
٢

“Yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dia Mahaperkasa lagi Maha Pengampun.” (QS. al-Mulk [67]: 2).

Berdasarkan dua ayat tersebut, dapat dipahami bahwa fluktuasi dalam kehidupan adalah suatu keniscayaan. Oleh karena itu, dalam *The Life Management* disebutkan bahwa yang membedakan seseorang ialah bagaimana ia menghadapi fluktuasi kehidupannya. Apabila ia sadar baik kesenangan maupun derita adalah sama-sama ujian, maka jiwanya tidak akan mudah goyah.

Individu yang seperti juga terbilang memiliki kesadaran bahwa segala yang dialaminya adalah ujian dari Tuhan untuk mengukur dan menilai kualitas dirinya.¹⁹ Jika demikian, maka ketika seseorang dihadapkan roda kehidupan yang kadang di atas dan kadang di bawah, ia dapat survive. Saat senang tidak lupa daratan, dan ketika susah tidak hancur. Individu yang demikian tahu betul bahwa selama ia berada di dunia, maka akan banyak hal yang silih berganti mengisi hidupnya: kebahagiaan atau derita. Hal ini sebagaimana pernyataan Ibn ‘Aṭā’illah as-Sakandarī berikut:

“Selama engkau masih berada di dunia ini, maka janganlah terkejut dengan adanya penderitaan yang silih berganti. Sesungguhnya, penderitaan itu lahir karena memang menjadi sifat pantasnya atau karakternya.”²⁰

Kedua, mempunyai keyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan psiko-spiritual untuk menghadapi berbagai problematika hidup. Keyakinan ini dalam penjelasan Nashori dan Tetteng berkaitan dengan kesanggupan jiwa-ruhaniah seseorang dalam menerima kenyataan hidup yang pelik. Hal ini memiliki kecocokan dengan beberapa kandungan ayat al-Qur`an, di antaranya:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada

¹⁹ Ahmad Izzan dan Usin S, *The Life Management* (Bandung: Tafakur, 2013), hlm. 49–50.

²⁰ Ahmad Izzan dan Usin S, *The Life Management...*, hlm. 50.

(pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya...” (QS. al-Baqarah [2]: 286).

Selain itu, Allah juga menjelaskan pentingnya memiliki keyakinan terhadap kemampuan jiwa-ruhaniah dalam menghadapi masalah. Sebab, pada hakikatnya Allah tidak pernah menimpakan suatu kesulitan kecuali bersamanya pula ada kemudahan. Allah berfirman sebagai berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٦

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. al-Insyirah [94]: 5–6).

Melalui ayat-ayat tersebut, al-Qur`an menegaskan bahwa sesungguhnya manusia memiliki potensi kemampuan dalam diri mereka ketika dihadapkan dengan masalah. Sebab, Allah hanya memberikan ujian kepada seseorang sejauh kemampuan orang itu, dan dalam kesulitan yang Allah timpakan sejatinya terdapat berbagai kemudahan-kemudahan, apabila orang itu mampu menghidupkan hatinya dengan cahaya Ilahiah. Sebab, pada dasarnya jika seseorang memiliki sisi spiritual yang bagus, maka ia mampu melihat dan memahami tentang Tuhannya sehingga dapat menumbuhkan keyakinan dalam diri ketika dihadapkan dengan masalah.²¹ Dalam hal ini, keyakinan juga dipercaya mempunyai kuasa dan pengaruh

²¹ Alaika M. Bagus Kurnis PS, *Psikologi Pendidikan Islam* (Sukabumi: Haura Utama, 2020), hlm. 19–20.

yang luar biasa bagi kehidupan.²² Oleh karena itu, orang yang yakin atas kemampuan yang diberikan Tuhan kepadanya cenderung hidup dengan penuh optimis, berbeda dengan orang yang tidak memiliki keyakinan itu.

Ketiga, dapat mengambil hikmah dari segala kejadian yang sudah terlewati. Bagi Nashori dan Tetteng, segala peristiwa atau kejadian mengandung hikmah atau pelajaran, baik mengenai alasan terjadinya, proses atau cara terjadinya, serta pelajaran-pelajaran apa saja yang dapat diambil dari kejadian itu. Namun demikian, jika seseorang telah mengalami berbagai kejadian tetapi tidak kunjung bisa mengambil pelajaran, maka mereka adalah orang dungu, atau dalam bahasa al-Qur`an disebut sebagai orang munafik.²³ Mengenai hal ini Allah berfirman:

أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ
يَذْكُرُونَ ١٢٦

“Tidakkah mereka (orang-orang munafik) memperhatikan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali setiap tahun, tetapi mereka tidak (juga) bertobat dan tidak (pula) mengambil pelajaran?” (QS. at-Taubah [9]: 126).

Sejalan dengan poin ketiga ini, Vashdev menjelaskan bahwa bukan kejadian yang mengubah seseorang, melainkan orang tersebut yang mengubah dirinya dengan mengambil pelajaran dari kejadian itu. Menurutnya, kejadian eksternal akan meningkatkan kemampuan

²² Berny Gomulya, *Problem Solving and Decision Making for Improvement* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hlm. 14.

²³ Fuad Nashori dan Basti Tetteng, “Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya” ..., hlm. 90.

cara berpikir seseorang, apabila orang yang mengalami kejadian itu bisa mengambil pelajaran darinya.²⁴ Oleh karena itu, kemampuan untuk mengambil pelajaran dari suatu kejadian sangat penting dimiliki individu yang berusaha mencapai kecerdasan survival. Sebab, orang yang gagal memetik pelajaran dari suatu peristiwa cenderung sulit untuk survive, misalnya seperti orang-orang yang tinggal di dekat sungai harus bisa memahami kapan saja air sungai naik dan seperti apa semestinya konstruksi bangunan yang aman, dan sebagainya. Mengenai hal ini, al-Qur`an banyak memberi peringatan kepada umat untuk belajar dari masa lalu, belajar dari kesalahan, bahkan belajar dari umat terdahulu, seperti pada QS. al-Baqarah [2]: 66, al-An`am [6]: 6, al-A`raf [7]: 100, dan sebagainya.

Keempat, mempunyai pandangan jauh ke depan. Kemampuan ini menurut Nashori dan Tetteng berkaitan dengan adanya harapan dalam diri individu-individu terkait kehidupan yang lebih baik di masa depan. Mereka memiliki keyakinan bahwa keadaan yang mereka alami dapat diperbaiki, dan mereka juga percaya dengan kuasa Tuhan yang dapat mengubah hidup mereka menjadi lebih baik.²⁵ Pentingnya memiliki visi ke depan atau cita-cita ini juga diakomodasi oleh al-Qur`an, khususnya ketika membicarakan kehidupan setelah dunia: akhirat. Bahkan, al-Qur`an juga menunjukkan pentingnya memiliki harapan melalui ayat-ayat

²⁴ Gobind Vashdev, *Happiness Inside* (Jakarta Selatan: Noura Books, 2012), hlm. 13–14.

²⁵ Fuad Nashori dan Basti Tetteng, “Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya”..., hlm. 91.

yang berisi beragam doa yang diajarkan kepada umat Islam, seperti dalam ayat berikut:

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٢٠١

“Di antara mereka ada juga yang berdoa, ‘Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.’” (QS. al-Baqarah [2]: 201).

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ٤١

“Ya Tuhan kami, ampunilah aku, kedua orang tuaku, dan orang-orang mukmin pada hari diadakan perhitungan (hari Kiamat).” (QS. Ibrāhīm: 41).

رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتٍ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ٨

“Wahai Tuhan kami, masukkanlah mereka ke dalam surga ‘Adn yang telah Engkau janjikan kepada mereka serta orang yang saleh di antara nenek moyang, istri, dan keturunan mereka. Sesungguhnya Engkaulah Yang Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.” (QS. Gāfir [40]: 8).

Ketiga ayat tersebut menunjukkan adanya keinginan yang ingin dicapai, berupa memperoleh kebaikan dunia-akhirat, terbebas dari azab neraka, permintaan ampunan ketika Kiamat, serta harapan dimasukkan ke dalam surga yang telah dijanjikan. Semua hal itu menegaskan mengenai harapan, atau visi yang jauh ke depan, bahkan visi umat Islam yang diajarkan oleh al-Qur`an tidak berhenti pada kehidupan dunia saja, tetapi jauh hingga urusan akhirat. Oleh karena itu, jika seseorang memiliki iman yang kuat dan harapan yang kokoh, maka ia akan memperoleh *survival intelligence* melebihi orang yang lemah iman dan rapuh harap.

Kelima, dapat memaksimalkan segala sumber daya pada dirinya, meliputi hati, akal, hingga semangat hidup. Ciri kelima ini jelas sangat Qur`ani, karena dalam banyak ayat, Allah menegaskan pentingnya memanfaatkan segala karunia yang telah Dia berikan kepada manusia, bahkan sampai segala yang ada di alam semesta diperuntukkan agar dimanfaatkan oleh manusia dengan bijak. Ada banyak ayat yang menegaskan hal ini, dan di antaranya dinarasikan dengan kecaman bagi orang yang tak memanfaatkan sumber daya dalam dirinya, seperti dalam firman Allah berikut:

وَلَقَدْ دَرَأْنَا لِحَبَّتِكُمْ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ
أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أُذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ
أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ١٧٩

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.” (QS. al-A`rāf [7]: 179).

Berdasarkan ayat ini, dapat dipahami bahwa Allah sangat menekankan agar manusia mampu memanfaatkan segala karunia yang telah diberikan kepadanya. Bahkan, Allah mengibaratkan orang-orang yang gagal memanfaatkan sumberdaya dalam dirinya seperti hewan, bahkan lebih sesat lagi. Orang-orang yang gagal ini bagi Allah tidak lain merupakan golongan orang yang lalai atau lengah. Oleh karena itu, umat Islam mesti berusaha memaksimalkan

segala potensi dalam diri, karena dengan itu pula ia dapat disebut sebagai hamba yang bersyukur. Hal ini sebagaimana firman Allah berikut:

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى
النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ٦١

“Allahlah yang menjadikan malam untukmu agar kamu beristirahat padanya (dan menjadikan) siang terang-benderang (agar kamu bekerja). Sesungguhnya Allah benar-benar memiliki karunia (yang dilimpahkan) kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.”

Orang yang tidak bersyukur adalah orang yang tidak memanfaatkan karunia Allah dengan baik. Orang yang seperti ini biasanya akan memancarkan aura negatif yang menarik hasil-hasil yang negatif pula. Adapun orang yang bersyukur, ia tahu apa yang dicintai Allah dan ia memanfaatkan nikmat yang ia peroleh untuk melakukan hal-hal yang dicintai-Nya.²⁶ Hal senada juga disampaikan oleh Nashori dan Tetteng, bahwa orang yang mampu memaksimalkan sumberdaya pada dirinya tahu bahwa mereka akan sampai pada perubahan hidup ke arah yang lebih baik.²⁷ Oleh karena itu, nikmat akal, ruh, jasad, dan sebagainya mesti disyukuri dengan cara memaksimalkan manfaatnya masing-masing dan dengan menjaganya agar tidak rusak atau salah pemanfaatan.²⁸

²⁶ Ulya Ali Ubadi, *Sabar dan Syukur; Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat* (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 188–189.

²⁷ Fuad Nashori dan Basti Tetteng, “Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya” ..., hlm. 91.

²⁸ Fawaz Muhammad Sidiqi, *In.dependen.si; Kemandirian Menuju Kebahagiaan Sejati* (Yogyakarta: Terakata, 2020), hlm. 20–29.

Keenam, berusaha menghilangkan bekas-bekas negatif dari kejadian yang telah lalu. Ciri keenam ini sangat dekat maknanya dengan konsep taubat, bahwa orang yang bertaubat kepada Allah maka kesalahannya atau jejak-jejak jeleknya akan dihapus oleh Allah, dan yang telah berlalu cukup menjadi pelajaran hidup. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah berikut:

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ۚ

“Orang-orang yang beriman, beramal saleh, dan beriman pada apa yang diturunkan kepada (Nabi) Muhammad bahwa ia merupakan kebenaran dari Tuhan mereka, Allah menghapuskan kesalahan-kesalahan mereka dan memperbaiki keadaannya.” (QS. Muhammad [47]: 2).

Ayat tersebut dimulai dengan keterangan bahwa Allah menghapus kesalahan bagi orang yang menegakkan iman dalam dirinya, beramal saleh, dan mengikuti ajaran Nabi Muhammad. Adapun pada penutup ayat, Allah mengisyaratkan bahwa orang yang telah berhasil menghapus kesan negatif dari dirinya akan meraih keadaan yang lebih baik. Selain itu, penghapusan jejak negatif juga dapat dilakukan dengan mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih baik, atau mengganti kesalahan dengan kebaikan-kebaikan, sebagaimana dijelaskan Allah dalam firman-Nya berikut:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفُلًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكْرَيْنِ ۙ ۱۱۴

“Dirikanlah salat pada kedua ujung hari (pagi dan petang) dan pada bagian-bagian malam. Sesungguhnya perbuatan-

perbuatan baik menghapus kesalahan-kesalahan. Itu adalah peringatan bagi orang-orang yang selalu mengingat (Allah).” (QS. Hūd [11]: 114).

Dalam disiplin psikologi, pada dasarnya manusia memiliki potensi yang sama dalam mengantarkan mereka untuk memilih mempertahankan kesan negatif (berbuat buruk, kesalahan, dan lain-lain) atau mengusahakan kesan negatif (kebaikan dengan segala bentuknya). Potensi ini disebut oleh Harun Nasution sebagai *al-‘aql*, dan semestinya manusia senantiasa menetap dalam *role of system religious* dan merasakan keberadaan Tuhan serta mengetahui dimensi fitrah dari nilai-nilai ilahiah. Sementara itu, jika ada seseorang yang tidak mampu memanfaatkan potensi tersebut, maka ia akan gagap dalam menelusuri substasinya.²⁹ Dalam hal ini, pribadi yang mampu memaksimalkan potensi ini akan memiliki daya kreativitas berpikir, dan tentunya hal ini dapat menunjang *survival intelligence*-nya.

Setelah menelusuri keenam ciri dan ayat-ayat yang mengakomodasi kecerdasan survival, dapat dipahami bahwa survival intelligence dalam al-Qur`an tidak berhenti pada persoalan psikologi. Pembahasan mengenai kemampuan bertahan dalam berbagai kondisi ini juga bertalian dengan nilai-nilai agama dan kehadiran peran Tuhan. Jika survival secara umum tidak mengenal nilai-nilai moral keagamaan, maka survival Qur`ani bahkan mengedepankan akhlak. Misalnya, seseorang dapat dikatakan memiliki kemampuan survival

²⁹ Harun Nasution, *Akal dan Wahyu dalam Islam* (Jakarta: UI-Press, 1986), hlm. 9–10.

ketika ia tidak punya uang dan kemudian merampok atau mencuri sehingga punya uang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun, tidak demikian apabila survival yang dimaksud adalah *survival intelligence* yang Islami, karena kemampuan bertahan yang dimaksud harus didirikan dalam fondasi keimanan, dengan tiang berupa perbuatan atau amal yang baik (tidak mencelakai dan merugikan orang lain), dan atapnya ialah *akhlāq al-karīmah*.

BAB IV
SELF-ACCEPTANCE ALA AL-QUR`AN DAN
RELEVANSINYA TERHADAP QANĀ`AH

A. Hubungan Self-Acceptance dan Qanā`ah dalam al-Qur`an

Untuk menelusuri hubungan antara *qanā`ah* dan *self-acceptance* dalam al-Qur`an, pembahasan pada bab ini berangkat dari penelusuran potensi makna *qanā`ah* ala al-Qur`an, sebelum kemudian dikaitkan dengan konsep *self-acceptance* Qur`ani. Adapun untuk menelusuri ayat-ayat tentang *qanā`ah*, ada dua metode yang digunakan dalam tulisan ini. *Pertama*, merujuk kepada term tersebut berikut perubahannya, baik berupa *ism* maupun *fi`l* dengan segala bentuknya. Metode pertama ini melibatkan *Al-Mu`jām al-Mufahrās li Alfāz al-Qur`ān al-Karīm*¹ sebagai acuan utama pencarian term *qanā`ah* dalam al-Qur`an. *Kedua*, mengacu kepada penafsiran para mufasir atas beberapa term dengan makna *qanā`ah*. Pada cara yang kedua ini, ayat yang dirujuk didasarkan pada kitab-kitab yang secara khusus membicarakan *qanā`ah*, seperti *Al-Qanā`ah; Maḥmūhā*,

¹ Muḥammad Fu`ād `Abd al-Bāqī, *Al-Mu`jām al-Mufahrās li Alfāz al-Qur`ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1364 H).

Manāfi'uhā, at-Tarīq ilaihā,² *Kitāb al-Qanā'ah wa at-Ta'affuf*,³ dan sebagainya.

Oleh karena itu, pembahasan dalam subbab ini dibagi menjadi dua, sesuai dengan metode yang digunakan dalam penentuan ayat yang dirujuk untuk menjelaskan maksud *qanā'ah* dalam al-Qur`an. Berikut perinciannya:

1. Berdasarkan *Al-Mu'jām al-Mufahrās li Alfāz al-Qur`ān al-Karīm*

Setelah dilakukan penelusuran terhadap karya yang ditulis oleh Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī itu, term mengenai *qanā'ah* dalam al-Qur`an dijumpai dalam bentuk dua bentuk kata dan tersebar di dua ayat serta dua surah yang berbeda. Yakni dalam bentuk ism fā'il *qāni'* (قانع) yang berasal dari kata kerja *qani'a* (قنع), serta *muqni'* (مقنع) yang berasal dari kata kerja *aqna'a* (أقنع). Kata yang pertama terdapat pada QS. al-Ḥajj [22]: 36, sementara kata yang kedua terletak di QS. Ibrāhīm [14]: 43.⁴ Berikut redaksi kedua ayat tersebut:

² Ibrāhīm Muḥammad al-Ḥaqīl, *Al-Qanā'ah; Maḥmūmah, Manāfi'uhā, at-Tarīq ilaihā* (Saudi: Wizārah asy-Syu'ūn al-Islamiyyah wa al-Awqāf wa ad-Da'wah wa al-Irsyād, 1422 H).

³ Abū Bakr 'Abdullāh bin Muḥammad Ibn Abī ad-Dunyā, *Kitāb al-Qanā'ah wa at-Ta'affuf* (Beirut: Mu`assasah al-Kutub as-Ṣāqāfiyyah, 1413 H).

⁴ Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *Al-Mu'jām al-Mufahrās li Alfāz al-Qur`ān al-Karīm...*, hlm. 554.

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِّنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٣٦

“Unta-unta itu Kami jadikan untukmu sebagai bagian dari syiar agama Allah. Bagimu terdapat kebaikan padanya. Maka, sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya, sedangkan unta itu) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat). Lalu, apabila telah rebah (mati), makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta-minta. Demikianlah Kami telah menundukkannya (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur.” (QS. al-Hajj [22]: 36).

Ayat ini berbicara mengenai *nafaqah* dalam bentuk unta, setelah ayat sebelumnya membahas perihal hak Allah Swt. dalam *nafaqah* atas rezeki yang telah Allah berikan kepada makhluk. QS. al-Hajj [22]: 36 ini juga mengisyaratkan untuk menumbuhkan kepedulian kepada sesama, dengan memberikan sebagian daging unta hasil sembelihan kepada *al-qāni'* dan *al-mu'tar*. Di samping itu, pada ayat tersebut juga terdapat penegasan bahwa yang demikian itu sejatinya merupakan media manusia bersyukur.⁵ Terlepas dari itu, tidak ditemukan riwayat yang menegaskan *asbāb an-nuzūl* ayat ini. Data yang ada hanya menunjukkan bahwa ayat ini termasuk golongan ayat-ayat

⁵ Muḥammad Mutawallī asy-Sya'rāwī, *Tafsīr asy-Sya'rāwī* (Mesir: Akhbār al-Yaum, Tanpa Tahun), Jilid XVI: hlm. 9824.

Makkiyah, merujuk pada penuturan Ar-Rāzī dalam *Mafātīh al-Gaib*, bahwa al-Ḥajj yang terdiri atas 78 ayat ini tergolong ke dalam *Makkiyah* kecuali hanya enam ayat, yakni ayat 19–24.⁶ Dengan demikian, *setting* untuk melihat konteks turunnya ayat ini ialah *setting* Makkah, atau sebelum Nabi hijrah ke Madinah. Yakni di mana penekanan dakwah Rasulullah ialah iman dan akidah, atau urusan hati. Dalam hal ini, *qanā'ah* pun merupakan urusan hati dan erat dengan kualitas keimanan. Oleh karena *setting* ini pula, Mujahid memaknai *al-qāni'* pada ayat tersebut sebagai penduduk asli Makkah.⁷

Pada dasarnya, term *al-qāni'* dalam ayat ini yang merupakan derivasi *qanā'ah* dipahami oleh para mufasir dengan pandangan yang beragam; sebagian memilih makna yang mengarah kepada konotasi yang cukup negatif, sementara sebagian yang lain lebih mengedepankan pemaknaan yang positif. Di antara perbedaan penafsiran yang di maksud sebagaimana ditulis oleh Al-Qusyairī bahwa makna *al-qāni* ialah orang yang menyingkap tabir rasa malunya dan menampakkan kemiskinannya kepada orang-orang.⁸ Senada dengan pemaknaan yang ditunjukkan al-

⁶ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīh al-Gaib* (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turāṣ al-'Arabī, 1420 H), Jilid XXIII: hlm. 199.

⁷ Aḥmad bin Muḥammad bin Ibrāhīm as-Ša'labī, *Al-Kasyf wa al-Bayān 'an Tafṣīr al-Qur`ān* (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turāṣ al-'Arabī, 1422 H), Jilid VII: hlm. 23.

⁸ 'Abd al-Karīm al-Qusyairī, *Laṭā'if al-Isyarāt* (Mesir: Al-Hai'ah al-Miṣriyyah al-'Ammah lil-Kuttāb, Tanpa Tahun), Jilid II: hlm. 546.

Qusyairī, Imam asy-Syāfi'ī sebagaimana dikutip oleh Ibrāhim bin 'Umar bin Ḥasan ar-Ribāt, mengatakan bahwa *al-qāni'* bermakna *as-sā'il* (السائل). Ia juga mengutip penjabaran Ar-Rāzī dalam *Lawāmi' al-Bayyināt*, bahwa pada hakikatnya kata yang tersusun dari huruf qaf (ق), nun (ن), dan 'ain (ع) ini menunjukkan pada penerimaan terhadap sesuatu (*al-iqbāl 'alā asy-sya'i*), dan *al-qāni'* disebut sebagai *as-sā'il* karena penerimaannya terhadap sesuatu dari orang memberi kepadanya.⁹

Sementara itu, dalam catatan Aš-Ša'labī, kata *al-qāni'* pada ayat tersebut meskipun maknanya dipertentangkan, namun ia mengambil posisi sebagai penafsir yang lebih menonjolkan sisi makna positif term itu. Menurutnya, term itu berasal dari kata *qanā'ah* yang maksudnya ialah ridha dan menjauhkan diri dari yang tidak halal serta tidak meminta-minta.¹⁰ Adapun bagi Al-Qurṭubī, maksud dari *al-qāni'* ialah ketika seseorang menerima dan tidak meminta-minta.¹¹ Makna senada juga disampaikan oleh Al-Maraqī, bahwa *al-qāni'* adalah istilah untuk mengungkap mengenai kerelaan seseorang atas apa saja

⁹ Ibrāhim bin 'Umar bin Ḥasan ar-Ribāt, *Naẓm ad-Durar fi Tanasub al-Āyāt wa as-Suwar* (Kairo: Dār al-Kutub al-Islamī, Tanpa Tahun), Jilid XIII: hlm. 51

¹⁰ Aḥmad bin Muḥammad bin Ibrāhīm aš-Ša'labī, *Al-Kasyf wa al-Bayān 'an Tafṣīr al-Qur'ān...*, Jilid VII: hlm. 23.

¹¹ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li-Ahkām al-Qur'ān* (Kairo: Dār al-Kutub al-Mishriyyah, 1384 H), Jilid XII: hlm. 64.

yang ada di sisinya dan terhadap segala sesuatu yang diberikan kepadanya, tanpa mempertanyakan (komplain).¹² Sama persis dengan Al-Baidāwī yang menyatakan dalam kitab tafsirnya dengan makna ridha atas apa saja yang ada di sandingnya dan kepada apa saja yang ia terima tanpa melakukan komplain.¹³

Berdasarkan berbagai definisi yang telah disebutkan, dapat dipahami bahwa *al-qāni*’ yang merupakan *ism fā’il* dari *qana’a* ini berkaitan dengan sikap penerimaan sekaligus kepuasan atas apa yang ada pada diri. Makna yang demikian juga diungkapkan oleh Ibn ‘Abbās sebagaimana diriwayatkan Ibn Kaṣīr dalam *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm*, bahwa *al-qāni*’ ialah istilah untuk menyebut orang yang merasa cukup atau puas dengan apa yang diberikan kepadanya.¹⁴ Istilah ini juga menitiktekan kepuasan pada diri subjek dengan apa saja yang diberikan kepadanya dan segala yang ada padanya, tanpa mempertanyakan.¹⁵

Adapun ayat selanjutnya ialah QS. Ibrāhīm [14]: 43, juga dalam bentuk *ism fā’il*, tetapi asal kata kerjanya ialah

¹² Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī* (Mesir: Muṣṭafā al-Babī al-Ḥalabī, 1365 H), Jilid XVII: hlm. 114.

¹³ Naṣiruddīn al-Baidāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta’wīl* (Beirut: Dār Iḥyā’ at-Turāṣ al-‘Arabī, 1418 H), Jilid IV: hlm. 72.

¹⁴ Abū al-Fidā’ Ismā’il bin ‘Umar Ibn Kaṣīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm* (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1420 H), Jilid 5: hlm. 428.

¹⁵ Muḥammad bin Jarīr at-Ṭabarī, *Jāmi’ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān* (Beirut: Muassasah ar-Risālah, 1420 H), Jilid XVIII: hlm. 636.

aqna 'a, yang mengikuti *wazn af'ala-yuf'ilu*. Berikut redaksi ayat dan terjemahnya:

مُهْطِعِينَ مُفْجِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْأَدْتُهُمْ هَوَاءً ۝٤٣

“(Pada hari itu) mereka datang tergesa-gesa (memenuhi panggilan) dengan mengangkat kepalanya, sedangkan mata mereka tidak berkedip dan hati mereka kosong.”

Ayat ini pada dasarnya berhubungan dengan ayat sebelumnya, dan merespons atas keheranannya Nabi Muhammad terhadap perbuatan orang musyrik serta sikap menyelesaikan mereka kepada agama Ibrahim. Allah menegaskan bahwa mereka tetap akan memperoleh konsekuensi atas perbuatan mereka, namun datangnya azab itu diakhirkan. Allah membuat perhitungan dengan perbuatan orang-orang zalim pada hari yang telah ditentukan. Pada saatnya itu, orang-orang bergegas dan menengadahkan kepala mereka ke atas, dalam kondisi akan diberi hukuman oleh Allah.¹⁶

Hal menarik pada ayat ini ialah penggunaan kata *muqni'* yang apabila dirunut memiliki maṣḍār berupa *iqnā`*. Para mufasir mengajukan pendapat, bahwa *muqni'* adalah orang yang mengangkat kepalanya dengan wajahnya mengarah kepada sesuatu dan tidak berpaling dari arah

¹⁶ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad al-Qurṭubī, *Al-Jāmi' li-Ahkām al-Qur`ān...*, Jilid IX: hlm. 376–377

tersebut. Pendapat yang demikian ini di antaranya disampaikan oleh As-Ša’ālabī,¹⁷ Aṭ-Ṭabarī,¹⁸ dan Al-Marāgī.¹⁹ Makna dan tindakan yang ditandai melalui kata ini sejatinya juga berhubungan dengan kerelaan seseorang, di samping juga memuat makna seseorang menengadahkan kepala seperti orang yang sedang meminta.²⁰

Oleh karena itu, ketika menjelaskan ayat tersebut, khususnya pada term *muqni*’ Ar-Rāzī juga menegaskan bahwa *iqna*’ (*muqni*’) adalah mengangkat kepala dan melihat dalam kehinaan serta kekhusyuan.²¹ Makna mengangkat kepala pada term itu juga merujuk pada kebiasaan orang Arab yang mengatakan *muqni*’ serta *iqtinā*’ sebagai sebutan orang yang menengadahkan kepala dan perbuatan mengangkat kepala.²² Kata ini pun identik dengan tindakan mengangkat kepala untuk meminta. Namun demikian,

¹⁷ Abū Zaid Abdurrahmān bin Muḥammad as-Ša’ālabī, *Al-Jawāhir al-Ḥasan fi Tafsīr al-Qur`ān* (Beirut: Dār Ihyā’ at-Turās al-‘Arabī, 1418 H), Jilid III: hlm. 388.

¹⁸ Muḥammad bin Jarīr aṭ-Ṭabarī, *Jāmi’ al-Bayān fi Ta`wīl al-Qur`ān...*, Jilid XVII: hlm. 32.

¹⁹ Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī...*, Jilid XIII: hlm. 163.

²⁰ Abu Hayyān Muḥammad bin Yūsuf al-Andalusī, *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fi Tafsīr* (Beirut: Dar al-Fikr, 1420 H), Jilid VI: hlm. 443.

²¹ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Gaib...*, Jilid XIX: hlm. 108

²² Aḥmad bin Muḥammad bin Ibrāhīm as-Ša’labī, *Al-Kasyf wa al-Bayān ‘an Tafsīr al-Qur`ān...*, Jilid V: hlm. 325.

iqtinā' juga dekat maknanya dengan *al-qanā'ah*, yakni mencukupkan diri atas segala yang sederhana.²³

Berhubungan dengan definisi-definisi tersebut, diperoleh pemahaman bahwa *qāni'* yang berasal dari *aqna'a* ini maknanya lebih menekankan pada tingkah dan tindakan subjek, yakni mengangkat kepala. Namun, makna itu juga mengisyaratkan adanya kepasrahan dalam harap permintaan. Bahwa dalam tindakan tersebut ada kesadaran mengenai kehinaan dan kerendahan diri di depan Yang Memberi, sehingga melahirkan kekhusyukan dalam diri.

Oleh karena itu, *muqni'* pada ayat tersebut dapat dipahami sebagai subjek yang menengadahkan kepala seraya memandang ke sesuatu tanpa berpaling dengan rasa hina dalam diri seraya pasrah dan rela dengan yang akan ia terima. Suatu makna yang identik dengan sikap hati, dan ayat-ayat yang mengeksplorasi kondisi hati identik dengan ayat *makkiyah*. Sebab, ayat-ayat memang memiliki nuansa yang khas dengan kondisi kejiwaan dan keimanan. Adapun apabila merujuk pada deskripsi Ar-Rāzī, QS. Ibrāhīm [14]: 43 ini juga tergolong ke dalam ayat-ayat *makkiyah*, sebab seluruh ayat dalam surah ini adalah *makkiyah* kecuali ayat 28 dan 29.²⁴

²³ Syihāb ad-Dīn Aḥmad bin Yūsuf al-Ḥalabī, *Ad-Durr al-Maṣūn fī 'Ulūm al-Kitāb al-Maknūn* (Damaskus: Dār al-Qalam, Tanpa Tahun), Jilid VII: hlm. 121.

²⁴ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Gaib...*, Jilid XIX: hlm. 56.

2. Merujuk Kitab-Kitab tentang *Qanā'ah*

Adapun ayat-ayat yang dikutip dalam kitab-kitab tentang *qanā'ah* sejatinya cukup banyak dan beragam. Beberapa kitab juga memasukkan ayat yang tidak hanya khusus mengisyaratkan *qanā'ah* dan didukung dengan adanya pendapat mufasir akan itu, tetapi juga memuat ayat yang menjelaskan hal lain yang diyakini ada hubungannya dengan *qanā'ah*. Namun, dalam tulisan ini ayat yang dihadirkan terbatas pada ayat-ayat yang meskipun secara literal tidak memuat term *qanā'ah* dan derivasinya, tetapi ada mufasir yang menafsirkannya dengan tegas seraya menyebut *qanā'ah*. Jadi, ayat-ayat yang menjadi objek ini adalah ayat yang memuat term di luar *qanā'ah* tetapi ditafsirkan pula sebagai *qanā'ah*.

Berdasarkan hasil penelusuran beberapa kitab tentang *qanā'ah* yang berhasil diakses, dijumpai setidaknya empat ayat yang tersebar ke dalam empat surah. Yakni, al-Baqarah [2]: 201, an-Naḥl [16]: 97, an-Nūr [24]: 32, dan al-Infīṭār [82]: 13. Berikut perincian masing-masing keempat ayat itu beserta pendapat para mufasir mengenai ayat-ayat tersebut dalam bingkai konsep *qanā'ah*:

a. Al-Baqarah [2]: 201

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٢٠١

“Di antara mereka ada juga yang berdoa, ‘Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.’”

Merujuk pada keterangan Ar-Rāzī, ayat ini tergolong ke dalam ayat *madaniyah*, karena al-Baqarah semuanya *madaniyah*, kecuali ayat 281 yang turun di Mina, ketika Haji Wada`.²⁵ Dengan demikian, konteks makro ayat adalah setting setelah Rasulullah Saw. hijrah. Periode *madaniyah* juga identik dengan mulai mapannya umat Islam pun, ditambah kenyataan bahwa corak dakwah Nabi pun sudah berbeda dari periode *makkiyah*, hingga kandungan ayatnya pun bergeser dari yang identik dengan keimanan, aqidah, dan sejenisnya; menjadi mulai berbicara perihal hukum-hukum praktis pula.

Secara literal, ayat ini memang tidak memuat term *qanā'ah* dan derivasinya, atau kata lain yang identik dengan *qanā'ah*. Namun demikian, term *ḥasanah* yang diulang dua kali pada ayat itu tidak hanya ditafsirkan oleh para mufasir sebagai kebaikan. Ada pula tafsir yang mengakomodasi makna *qanā'ah* dalam term *ḥasanah*

²⁵ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Gaib...*, Jilid II: hlm. 249.

pada ayat itu. Di antara mufasir yang dimaksud ialah Abū Ḥayyān, bahwa dalam karyanya yang berjudul *Al-Baḥr al-Muḥīṭ* doa pada ayat ini yang berupa *Rabbanā ātina fid-dunyā ḥasanah* mengisyaratkan permintaan kebaikan yang luas. Yakni, sebuah permintaan tentang keadaan hidup yang baik di dunia. Oleh karena itu, ada beragam tafsir mengenai kata *ḥasanah* pada ayat itu, yang meliputi kesehatan, tercukupinya harta, memiliki ilmu, dikaruniai ibadah yang baik, mendapat kenikmatan dunia, tetap dalam iman, dan termasuk pula *qanā'ah* dalam rezeki. Adapun *ḥasanah* di akhirat lebih dimaknai sebagai hal-hal yang berkaitan dengan karunia surga, ampunan, hingga keselamatan dari azab akhirat dan *liqā`* (berjumpa dengan Tuhan).²⁶

Berdasarkan penjelasan Abū Ḥayyān itu, jelas bahwa ada isyarat mengenai penganugerahan *qanā'ah* kepada seorang hamba dari Allah. *Qanā'ah* bukan lahir hanya dari kemampuan personal, tetapi juga melibatkan kuasa dan peran Tuhan. Oleh karena itu, ayat menarasikannya dengan bentuk permohonan seorang hamba kepada Tuhannya, untuk diberikan kemampuan *qanā'ah* dalam hidup di dunia. Makna yang demikian ini juga dimuat dalam *Awdāḥ at-Tafāsīr*, bahwa permintaan *ḥasanah* di dunia berkaitan dengan rezeki yang luas serta

²⁶ Abū Ḥayyān Muḥammad bin Yūsuf al-Andalūsī, *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fī at-Tafāsīr* (Beirut: Dār al-Fikr, 1420 H), Jilid II: hlm. 310.

kehidupan yang dipenuhi kepuasan.²⁷ Bahwa, seorang hamba tidak meminta sesuatu yang melimpah, karena manusia cenderung tidak akan pernah puas, tetapi permintaannya adalah kepuasan dalam hidup. Sebuah permintaan yang lebih berkaitan dengan sikap hati dalam menerima sesuatu sesuai porsinya, setelah sebelumnya berusaha.

Makna yang demikian itu juga diakomodasi oleh an-Nasafi dalam *Madārik at-Tanzīl*, bahwa *ḥasanah* pada kedua permohonan itu yang pertama dapat bermakna *qanā'ah* dan yang kedua adalah syafaat. Selain itu, permintaan kebaikan di dunia pada ayat itu juga dimaknai olehnya sebagai permintaan agar hidup bahagia.²⁸ Adapun menurut Al-Qāsimī, term *ḥasanah* ini sah-sah saja dimaknai secara beragam atau secara spesifik, meskipun bentuk termnya adalah umum (*nakirah*). Pemaknaan spesifik itu selama berkaitan dengan kebaikan di dunia, sehingga mufasir dapat mengeksplorasi maknanya lebih beragam.²⁹ Dalam hal

²⁷ Muḥammad Muḥammad ‘Abdul Laṭīf bin al-Khaṭīb, *Awḍāḥ at-Tafāsīr* (Mesir: Al-Maṭba’ah al-Miṣriyyah wa Maktabatuhā, 1383 H), Jilid I: hlm. 37.

²⁸ Abū al-Barakāt ‘Abdullāh bin Aḥmad an-Nasafī, *Madārik at-Tanzīl wa Haqā’iq at-Ta`wīl* (Beirut: Dār al-Kalim at-Ṭayyib, 1419 H), Jilid I: hlm. 172.

²⁹ Muḥammad Jamāluddīn bin Muḥammad al-Qāsimī, *Mahāsīn at-Ta`wīl* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1418 H), Jilid II: hlm. 78.

ini, *qanā'ah* sendiri termasuk ke dalam kebaikan dunia yang pantas untuk dimintakan kepada Sang Pencipta.

b. An-Nahl [16]: 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ
حَيٰوَةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
٩٧

“Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”

Berbeda dengan ayat sebelumnya, an-Nahl [16]: 97 ini dalam catatan As-Suyuṭī termasuk ke dalam kelompok *makkiyah* karena keseluruhan ayat dalam surah ini pun merupakan *makkiyah*, dan surah ini terdiri atas 128 ayat.³⁰ Sementara itu, apabila merujuk kepada *Mafātīḥ al-Gaib*, semua ayat dalam surah ini *makkiyah*, kecuali tiga ayat terakhir, yakni 126, 127, dan 128. Surah ini dalam catatan Ar-Rāzī turun setelah diturunkannya al-Kahfi.³¹ Dengan demikian, konteks turunnya ayat ini pun adalah Makkah, atau periode sebelum Rasulullah Saw.

³⁰ Jalāluddīn as-Suyūṭī, *Ad-Durr al-Mansūr* (Beirut: Dar al-Fikr, Tanpa Tahun), Jilid V: hlm. 107.

³¹ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Gaib...*, Jilid XIX: hlm. 167.

hijrah. Sebab, ukuran pemisah antara periode *makkiyah* dan *madaniyah* adalah hijrahnya Nabi, dan ayat *makkiyah* tidak selamanya turun di Makkah, begitu pula ayat *madaniyah* tidak melulu diturunkan di Madinah.

Seperti ayat sebelumnya yang secara literal seakan tidak berbicara mengenai *qanā'ah*, ayat ini juga diposisikan oleh beberapa mufasir sebagai isyarat akan pentingnya *qanā'ah*, khususnya setelah berusaha dengan baik (*'amila sālihā*). Yakni, ada beberapa penafsiran mengenai *ḥayāh ṭayyibah* yang tidak berhenti pada “kehidupan yang baik”. Adapun di antara mufasir yang menawarkan makna *qanā'ah* pada *ḥayāh ṭayyibah* ialah Ibn Kaṣīr, dalam *Tafsīr al-Qur`ān al-‘Azīm*. Dalam karyanya tersebut, ia mengutip riwayat *bil-ma`ṣūr* yang sumbernya ialah Sayyidina ‘Alī bin Abī Ṭālib, yang juga didukung oleh Ibn ‘Abbās, ‘Ikrimah, serta Wahb bin Munabbih.³²

Ibn ‘Abbas memilih dua makna untuk menafsirkan *ḥayāh ṭayyibah* dalam an-Nahl [16]: 97, yakni rezeki *ḥalālān ṭayyiban* dan *qanā'ah*. Dua makna yang sebenarnya saling terkait, ada jaminan pemberian rezeki yang baik oleh Allah bagi orang yang

³² Abū al-Fidā` Ismā`īl bin ‘Umar Ibn Kaṣīr, *Tafsīr al-Qur`ān al-Azīm...*, Jilid IV: hlm. 601. Hal serupa juga dimuat dalam Abū Zaid Abdurrahmān bin Muḥammad aš-Ša`ālabī, *Al-Jawāhir al-Ḥasan fi Tafsīr al-Qur`ān...*, Jilid III: hlm. 441.

berusaha/beramal dengan benar/baik sekaligus penganugerahan *qanā'ah* dalam diri. Oleh karena itu, bagi Ibn Kaṣīr *ḥayāh ṭayyibah* sejatinya berkaitan dengan beragam bentuk ketenteraman dari sisi apapun.³³ Dalam hal ini, sudah jamak diketahui bahwa ketenteraman bukan perihal banyaknya yang diperoleh, melainkan dipengaruhi oleh seberapa mampu diri menerima dan merasa puas dari hasil yang diperoleh melalui usahanya.

Pendapat *bil-ma'sūr* yang menguatkan makna *qanā'ah* terkait *ḥayāh ṭayyibah* ini juga didokumentasikan oleh Aṭ-Ṭabarī, bahwa tidak sedikit kalangan salaf yang memaknai *qanā'ah* pada term tersebut. Bahkan dalam catatannya, kalangan sufi pun ada yang ikut berpendapat mengenai makna term *ḥayāh ṭayyibah* adalah *qanā'ah* atau *al-qunū'*, pendapat ini misalnya disampaikan juga oleh Al-Ḥasan al-Baṣrī.³⁴ Adapun bagi 'Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb, *ṭayyibah* dalam kehidupan yang dimaksud pada ayat itu sejatinya datang dari nafas keimanan, sebuah nafas yang menghangatkan dada dengan *tuma'nīnah* (ketenangan), *ridha*, dan harapan kepada Tuhan.³⁵ Ketiga hal tersebut

³³ Abū al-Fidā' Ismā'il bin 'Umar Ibn Kaṣīr, *Tafsīr al-Qur`ān al-Azīm...*, Jilid IV: hlm. 601.

³⁴ Muḥammad bin Jarīr aṭ-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta`wīl al-Qur`ān...*, Jilid XVII: hlm. 290–291.

³⁵ 'Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb, *At-Tafsīr al-Qur`ānī lil-Qur`ān* (Kairo: Dār al-Fikr al-'Arabi, Tanpa Tahun), Jilid VII: hlm. 358.

pun erat kaitannya dengan definisi *qanā'ah*, misalnya sebagaimana disebutkan dalam *Syarh Dīwān al-Imām asy-Syāfi'ī* bahwa *qanā'ah* juga bermakna ridha.³⁶ Di samping itu, *qanā'ah* juga diidentikkan sebagai jalan seseorang meraih ketenangan batin (*tuma'nīnah al-qalb*) sekaligus memelihara harapan kepada Allah, yang kemudian mengantarkan kepada kebahagiaan.³⁷

c. An-Nūr [24]: 32

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ
 إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْطِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ
 ٣٢

“Nikahkanlah orang-orang yang masih membujang di antara kamu dan juga orang-orang yang layak (menikah) dari hamba-hamba sahayamu, baik laki-laki maupun perempuan. Jika mereka miskin, Allah akan memberi kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.”

Menurut catatan Al-Baidāwī, ayat ini tergolong ke dalam kelompok ayat *madaniyyah*, dan semua ulama sepakat bahwa semua ayat dalam surah ini adalah

³⁶ Sumaiyyah ‘Abdul Ḥalīm ‘Uwais, *Syarh Dīwān al-Imām asy-Syāfi'ī* (Kairo: Dār al-Ma’ārif, 2014), hlm. 65.

³⁷ Muḥammad Zakī Khaḍr, *Al-Istiqāmah fī Mi’ah Hadīs* (Amman: Dār al-Ma’mūn, 2007), hlm. 25

madaniyyah.³⁸ Perbedaan pendapat mengenai surah ini hanya terletak pada jumlah ayatnya. Sebagian menyebut 62 ayat, sementara sebagian yang lain berpendapat bahwa an-Nūr terdiri atas 64 ayat. Adapun dalam tulisan Az-Zamakhsharī, dijelaskan bahwa ayat-ayat dalam surah ini turun setelah al-Hasyr.³⁹

Sebagaimana beberapa ayat sebelumnya yang secara literal tidak menyinggung *qanā'ah*, ayat ini juga demikian. Adapun term pada ayat ini yang dimaknai oleh beberapa mufasir dengan *qanā'ah* ialah *yugnī*, yang berasal dari kata *agnā* mengikuti *wazn af'ala*. Di antara mufasir yang dimaksud ialah Al-Bagawī.⁴⁰ Al-Bagawī juga menegaskan bahwa seseorang yang miskin dan kemudian menikah, maka ia akan diberi karunia oleh Allah berupa *qanā'ah*. Yakni, perasaan puas atas yang dimiliki dan yang diterima. Oleh karena itu, ia juga berpendapat bahwa *yugnī* pada ayat itu juga dimaksudkan berkumpulnya dua rezeki, yakni rezeki suami dan rezeki istri. Dua makna yang dikedepankan Al-Bagawī ini sekaligus mengisyaratkan bahwa yang dijamin oleh Allah bagi orang miskin ketika menikah bukan berlimpahnya

³⁸ Naṣiruddīn al-Baiḍāwī, *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl...*, Jilid IV: hlm. 98.

³⁹ Abū al-Qāsim Maḥmūd bin `Amr az-Zamakhsharī, *Al-Kasysyāf 'an Haqā'iq Gawāmiḍ at-Tanzīl* (Beirut: Dār al-Kitāb al-`Arabī, 1407 H), Jilid III: hlm. 208.

⁴⁰ Abū Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ūd al-Bagawī, *Ma`ālim at-Tanzīl* (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1417 H), Jilid VI: hlm. 40.

harta, tetapi berkumpulnya rezeki suami-istri dan lahirnya *qanā'ah* dalam diri.

Hal senada juga disampaikan oleh penulis *Lubāb at-Ta`wīl fī Ma`ānī at-Tanzīl*, bahwa *yugnī (al-ginā)* pada ayat itu bermakna *al-qanā'ah*, dan juga dapat dimaknai sebagai berkumpulnya rezeki suami dan rezeki istri.⁴¹ Pendapat ini juga didukung oleh Muḥammad Ṣadīq Khān yang menyatakan bahwa makna dari *yugnīhim* pada an-Nūr [24]: 32 ialah *ginā an-nafs* atau *qanā'ah*. Dengan demikian, yang dijamin Allah kepada orang-orang yang kurang berkecukupan ketika menikah adalah karunia berupa kaya hati.⁴²

d. Al-Infīṭār [82]: 13

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ۝۱۳

“*Sesungguhnya orang-orang yang berbakti benar-benar berada dalam (surga yang penuh) kenikmatan.*”

Merujuk pada catatan Ar-Rāzī, ayat ini termasuk ke dalam golongan ayat-ayat *makkiyah*, karena 19 ayat dari Al-Infīṭār semuanya adalah *makkiyah*.⁴³ Surah ini

⁴¹ Alī bin Muḥammad al-Khāzin, *Luāb at-Ta`wīl fī Ma`ānī at-Tanzīl* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1415 H), Jilid III: hlm. 294.

⁴² Muḥammad Ṣadīq Khān bin Ḥasan al-Ḥusainī, *Fath al-Bayān fī Maqāṣid al-Qur`ān* (Beirut: Al-Maktabah al-'Ashriyyah, 1412 H), Jilid IX: hlm. 215.

⁴³ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Gaib...*, Jilid XXXI: hlm. 72.

dalam keterangan az-Zamakhsharī turun setelah diturunkannya An-Nāzi'āt.⁴⁴ Dengan demikian, khiṭāb ayat ini adalah orang-orang Makkah dan sekitarnya, selama Nabi Muhammad Saw. belum hijrah ke Madinah. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila kandungan ayat secara umum tidak berbicara perincian hukum, tetapi lebih menekankan pada aspek batin keimanan.

Sebagaimana tiga ayat sebelumnya yang secara literal tidak menyinggung *qanā'ah*, Al-Infīṭār [82]: 13 ini juga demikian. Adapun term pada ayat ini yang dimaknai oleh beberapa mufasir sebagai *qanā'ah* ialah *an-na'im*. Dengan demikian, makna ayat pun dapat menjadi, “*Sesungguhnya orang-orang yang berbakti benar-benar berada dalam qanā'ah (penerimaan dan kepuasan).*” Di antara mufasir yang mengakomodasi makna seperti ini ialah An-Naisābūrī.⁴⁵

Dalam pendapat An-Naisābūrī, ia menegaskan bahwa *an-na'im* yang kebanyakan dimaknai sebagai kenikmatan atau surga yang dipenuhi nikmat juga memuat potensi makna berupa sikap merasa puas dan menerima (*qanā'ah*). Oleh karena itu, An-Naisābūrī pun menafsirkan *al-jahīm* pada ayat berikutnya yang biasanya

⁴⁴ Abū al-Qāsim Maḥmūd bin 'Amr az-Zamakhsharī, *Al-Kasysyāf 'an Ḥaqā'iq Gawāmiḍ at-Tanzīl...*, Jilid IV: hlm. 714.

⁴⁵ Al-Ḥasan bin Muḥammad an-Naisābūrī, *Garā'ib al-Qur'ān wa Ragā'ib al-Furqān* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1416 H), Jilid VI: hlm. 460.

dimaknai dengan neraka Jahannam sebagai lawan dari *qanā'ah*, yakni tamak dan ambisius. Penjelasan an-Naisābūrī ini juga sekaligus menegaskan bahwa tidak ada ikatan wajib antara makna dan lafal yang digunakan sebagai tandanya. Lafal menjadi media tersampainya makna, dan yang menjadi tujuan adalah maknanya. Hal ini sejalan dengan ide Al-Jurjānī bahwa lafaz tidak lain merupakan wadah bagi makna. Bahwa, suatu wadah dapat diisi dengan sesuatu yang memang identik dengan wadah itu, atau juga dapat pula diisi dengan sesuatu yang lain selama mencocoki wadah tersebut.⁴⁶

An-Naisābūrī tidak sendirian dalam memberikan tafsir terhadap *an-na'im* pada ayat tersebut sebagai *qanā'ah*. Terdapat Ar-Rāzī, yang dikenal sebagai mufasir kawakan Asy'ariyah, yang juga menawarkan pembacaan lain mengenai term itu. Dalam *Mafātīḥ al-Gaib*, Ar-Rāzī juga menunjukkan makna lain dari *an-na'im* sebagai *qanā'ah*. Ar-Rāzī menuliskan bahwa *an-na'im* juga dapat dipahami sebagai *qanā'ah*, sehingga lawannya yakni *al-jahīm* adalah tamak.⁴⁷

Pendapat dari An-Naisābūrī dan Ar-Rāzī tersebut mengisyaratkan bahwa anugerah yang diberikan Allah

⁴⁶ M. Kamalul Fikri, "Konsep Relasi Lafz dan Ma'nā dalam Perspektif 'Abdul Qāhir al-Jurjānī dan Implikasinya Terhadap Penafsiran," *ṢUHUF*, Vol. 11, No. 2 (Desember 2018), hlm. 326.

⁴⁷ Fakhruddīn ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Gaib*..., Jilid XXXI: hlm. 80.

kepada *al-abrār* bukan terbatas pada anugerah berbentuk dan *ḥissiyah*. Keduanya tampak menunjukkan bahwa orang-orang yang baik akan memperoleh anugerah dari sisi *baṭiniyyah*. Makna yang demikian ini juga didukung oleh As-Sa'dī dalam tulisannya, bahwa balasan *an-na'īm* pada Al-Infīṭār juga berupa hadirnya rasa nyaman dalam hati, ruh, hingga badan ketika ia masih hidup di dunia, di alam barzakh, maupun di akhirat kelak.⁴⁸

Berdasarkan ayat-ayat dan tafsiran-tafsirannya tersebut, jelas bahwa ada pula term-term lain di luar *qanā'ah* dan derivasinya yang ditafsirkan sebagai *qanā'ah*, baik sumbernya ialah *ma'sūr* dari kalangan sahabat dan tabi'in maupun *ra'yi*. Setidaknya, dijumpai empat kata lain yang juga dianggap mengakomodasi makna *qanā'ah*, yakni *ḥasanah*, *ṭayyibah*, *yugnī (al-ginā)*, dan *na'īm*. Tiga term dalam bentuk *kalimah ism* dan satu term disebut dalam *kalimah fi'l*. Maka, berdasarkan makna-makna yang ditunjukkan para mufasir ini, melalui keempat term itu, semakin tegas bahwa *qanā'ah* adalah tentang sikap penerimaan diri, yang mewujudkan sebagai *ḥasanah* (kebajikan/kebaikan), *ṭayyibah* (keadaan yang baik), *al-ginā* (kekayaan/kecukupan), hingga *na'īm* (kenikmatan/kebahagiaan), dan sikap itu juga merupakan karunia Allah.

⁴⁸ 'Abdurrahmān bin Nāṣir as-Sa'dī, *Tafsīr al-Karīm ar-Raḥmān fi Tafsīr Kalām al-Minān* (Beirut: Muassasah ar-Risālah, 1420 H), Jilid I: hlm. 914.

Pada makna demikianlah, *qanā'ah* ala al-Qur'an mewujud melalui ayat-ayatnya, baik melalui term *qanā'ah* dan derivasinya, atau melalui term-term lain sebagaimana telah disebutkan. Makna-makna tersebut adalah fondasi guna diperolehnya pemaknaan atas *qanā'ah* yang progresif, dengan dilihat dari *self-acceptance* ala al-Qur'an sebagaimana telah disebut pada bab sebelumnya dan dibandingkan dengan kecerdasan survival pula.

B. Reinterpretasi *Qanā'ah* Progresif dalam al-Qur'an

Untuk melakukan reinterpretasi makna dari *qanā'ah* progresif, selain perlu penelusuran atas makna term yang dimuat dalam nash, juga mesti dilihat pula bagaimana makna term itu dalam praktik berbahasa kalangan Arab baik pra-Islam maupun masa Islam. Hal ini penting dilakukan karena pada kenyataannya konsep *qanā'ah* lahir dari bahasa Arab, dan identik dengan dunia Islam. Oleh karena itu, penelusuran makna asal dari term *qanā'ah* berikut derivasinya dalam bahasa asalnya tidak dapat dilewati. Di samping itu, makna akan term itu juga mesti diselidiki dari makna relasionalnya, agar diperoleh makna atas konsep *qanā'ah* yang utuh, sehingga dapat dilakukan reinterpretasi pula dengan melibatkan *self-acceptance* Qur'anī.

Menurut Ibn Manẓūr, *qanā'ah* yang berasal dari *qana'a* ini memiliki makna dasar ridha (rela), dan perubahan dari kata ini juga dapat menunjukkan makna *al-'adl* (keadilan).⁴⁹ Dengan demikian,

⁴⁹ Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, Tanpa Tahun), Jilid VIII: hlm. 297.

dapat dipahami bahwa seorang *qāni*' (orang yang *qanā'ah*) selain rela ia juga berada dalam keadilan. Meskipun makna yang kedua ini diidentikkan oleh Ibn Manẓūr sebagai sifat keadilan dalam persaksian, namun sah saja apabila makna keadilan itu diperluas. Pengendoran batas pengkhususan makna *qāni*' yang berupa keadilan hanya pada persaksian ini dikuatkan dengan keterangan dari Ibn Fāris yang berpendapat bahwa makna dari *qana'a* yang asalnya ialah *al-iqbāl 'ala asy-syai'i* ini pun telah mengalami banyak perbedaan pemaknaan, yang dipengaruhi oleh kesepakatan qiyas yang berlaku.⁵⁰ Oleh karena itu, *qāni*' pun dilihat dari makna relasionalnya dapat diartikan sebagai subjek yang berada dalam keadilan.

Di samping itu, Ibn Fāris juga menunjukkan bahwa kata yang berasal dari *qāf* (ق), *nūn* (ن), dan *'ain* (ع) ini pun diperuntukkan sebagai penunjuk atas *istidārah fī syai'*.⁵¹ Para ahli bahasa juga menyebut bahwa apabila *nūn* (ن) pada *qāf-nūn-'ain* dibaca *kasrah* maka maknanya lebih tepat untuk menunjukkan kondisi ridha, sementara ketika dibaca *fathah* memiliki makna dasar yang menunjukkan kondisi seseorang ketika meminta. Namun demikian, keduanya memiliki makna *mashdariyah* yang sama, yakni *al-qunū'/al-qanā'ah* dimaknai dengan ridha. Istilah itu melekat ketika seseorang menerima sesuatu seraya ridha dengannya.⁵² Dalam hal

⁵⁰ Abū al-Ḥusain Aḥmad Ibn Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah* (Beirut: Dār al-Fikr, 1399 H), Jilid V: hlm. 32

⁵¹ Abū al-Ḥusain Aḥmad Ibn Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah...*, Jilid V: hlm. 32–33.

⁵² Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab...*, Jilid VIII: hlm. 29. Lihat juga Abū al-Ḥusain Aḥmad Ibn Fāris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah...*, Jilid V: hlm. 32.

ini, Al-Manāwī mengatakan bahwa *qanā'ah* secara bahasa bermakna kepuasan atas pembagian (*ar-riḍā bi al-qismah*). Di samping itu, istilah tersebut juga secara kebiasaan dimaksudkan untuk menunjukkan sikap pembatasan pada sesuatu yang cukup, yakni hanya sebatas yang diperlukan.⁵³ Artinya, *qanā'ah* adalah tidak tamak kepada sesuatu melebihi kecukupan bagi seseorang.

Adapun secara istilah, *qanā'ah* identik dimaknai sebagai keridhaan dengan apa saja yang diberikan oleh Allah.⁵⁴ Hal ini lebih dijelaskan lagi oleh As-Suyūṭī dalam *Mu'jam Maqālīd al-'Ulūm fī al-Ḥudūd wa ar-Rusūm*.⁵⁵ Selain itu, As-Suyūṭī juga mendeskripsikan *qanā'ah* sebagai meninggalkan harap dari sesuatu yang tidak ada dan merasa cukup dengan segala sesuatu yang ada.⁵⁶ Berdasarkan penjelasan tersebut, As-Suyūṭī bahkan memaknai *qanā'ah* dengan makna yang tidak tunggal. Makna istilah yang demikian ini juga diungkapkan oleh Al-Manāwī bahwa *qanā'ah* dalam tradisi kaum sufi dimaknai sebagai sikap tenang ketika tidak ada kemapanan, kepuasan diri terhadap bekal yang dimiliki, ketenangan dalam menguasai diri ketika berada pada kondisi hidup

⁵³ Muḥammad 'Abdurraūf al-Manāwī, *At-Tauqīf 'ala Muḥimmāt at-Ta'arīf* (Beirut: Dār al-Fikr, 1410 H), hlm. 590.

⁵⁴ Al-Qāḍī Abū al-Faḍ 'Iyāḍ bin Mūsā al-Mālikī, *Masyāriq al-Anwār 'ala Ṣiḥāḥ al-Āṣār* (Al-Maktabah al-'Atīqah wa Dār at-Turās, Tanpa Tahun), Jilid II: hlm. 187.

⁵⁵ Jalāluddīn as-Suyūṭī, *Mu'jam Maqālīd al-'Ulūm fī al-Ḥudūd wa ar-Rusūm* (Kairo: Maktabah al-Ādāb, 1424 H), 205.

⁵⁶ Jalāluddīn as-Suyūṭī, *Mu'jam Maqālīd al-'Ulūm fī al-Ḥudūd wa ar-Rusūm...*, hlm. 217.

paling rendah, dan berhenti pada kecukupan.⁵⁷ Dengan demikian, baik secara asal kata maupun pemaknaan praktisnya, *qanā'ah* identik dengan kerelaan atau kepuasan dalam menerima kondisi cukup. Sebuah batas yang cukup subjektif dan sukar untuk diukur. Di samping itu, pemahaman akan *qanā'ah* seperti ini belum bisa diposisikan laksana *self-acceptance* Qur`ani sebagaimana telah disinggung pada bab sebelumnya. Makna yang demikian berhenti cenderung pasif, karena penekanannya hanya pada penerimaan dan bertahan dalam kondisi sulit sekalipun dengan tetap mengedepankan kepuasan.

Oleh karena itu, dalam usaha melakukan reinterpretasi *qanā'ah* yang berdasar kepada al-Qur`an, tafsir-tafsir yang telah dihadirkan perlu dilihat lebih utuh, dan tidak dibatasi pada pemaknaan term saja. Hal ini bertujuan supaya *qanā'ah* tidak dipahami secara terpisah dari *dilālāh an-naṣ*, dan tidak pula mengabaikan konteks ayat. Dalam hal ini, misalnya, seorang yang *qanā'ah* disebut al-Qur`an secara tegas dengan dua istilah, yakni *al-qāni'* dan *muqni'*. Kata yang pertama itu berkaitan dengan sifat penerimaan yang ada pada diri subjek yang tidak dibatasi waktu, sementara *muqni'* lebih membicarakan sikap dan kondisi subjek dalam jangka waktu tertentu, karena maknanya lebih kepada perbuatan menengadahkan kepala yang sekaligus isyarat siap menerima apapun yang diberikan kepadanya.

⁵⁷ Muḥammad 'Abdurraūf al-Manāwī, *At-Tauqīf 'ala Muḥimmāt at-Ta'ārīf*.... 590.

Berdasarkan penafsiran atas term *al-qāni'* dan *muqni'* pada kedua ayat yang telah disebutkan, dapat dipahami bahwa *qanā'ah* sejatinya tidak berhenti pada tataran sifat, tetapi juga meliputi sikap atau tindakan. Oleh karena itu, ada orang yang memiliki sifat *qanā'ah* sehingga disebut *al-qāni'*, dan ada pula orang yang *qanā'ah* pada saat tertentu saja. Sebab, sifat menjadi identik pada yang disifati, sementara sikap tidak melekat dan cenderung temporal. Makna yang sekaligus mengisyaratkan kondisi umat Islam, bahwa seseorang dapat menjadi *al-qāni'*, dan ada pula yang hanya sampai pada *muqni'* pada keadaan tertentu.

Jika merujuk ayat, maka *muqni'* yang temporal itu berkaitan dengan maklumnya subjek atas perbuatannya yang mendatangkan konsekuensi tertentu dari Tuhan, dan dia tidak mungkin menghindarinya. Oleh karena itu, *qanā'ah* model ini sifatnya temporal, seperti orang yang sudah pasrah karena keadaan menunjukkan ketidakmungkinan ia melawan. Adapun *al-qāni'* pada al-Ḥajj [22]: 36 mengisyaratkan sifat yang melekat, sehingga pembandingnya pun berupa *al-mu'tarr* (orang yang memiliki sifat suka meminta-minta). Pada makna yang kedua inilah *qanā'ah* biasanya dipahami. Di samping itu, hal ini sekaligus menegaskan bahwa *qanā'ah* meliputi wilayah sifat dan sikap atau tindakan pula. Dengan demikian, di dalam *qanā'ah* pun ada tindakan aktif subjek, bukan sekadar menerima dan pasrah dalam diam.

Namun demikian, makna tersebut dapat dikatakan sebagai fondasi, dan belum menyentuh seluruh bangunannya. Sebab, pada ayat-ayat lain yang meskipun secara literal tidak memuat *qanā'ah*,

lahir makna yang lebih kompleks. Misalnya, pada al-Baqarah [2]: 201, Allah mendokumentasikan doa umat terdahulu agar dikaruniai *ḥasanah* di dunia dan akhirat serta dijauhkan dari *aẓāb an-nār*. *Ḥasanah* yang dimaknai oleh beberapa mufasir sebagai *qanā'ah* ini menjadi salah satu bagian dari permohonan umat terdahulu, dan ini mengisyaratkan bahwa *qanā'ah* di dunia berasal dari karunia Allah, dan karunia itu berkaitan pula dengan nasib akhirat sekaligus menjadi bagian yang menjauhkan manusia dari siksa neraka. Adanya harap agar diberi karunia berupa *ḥasanah (qanā'ah)* dan dijauhkan dari *aẓāb an-nār* ini juga memiliki kecondongan dengan salah satu unsur *self-acceptance*, yakni *changing attitude*. Adanya kesadaran untuk mengarahkan sikapnya menyesuaikan keinginannya pada hal yang baik dan bermanfaat, bahkan tidak terbatas untuk urusan dunia, tetapi juga akhirat. Orang yang demikian cenderung lebih tenang dengan kualitas emosi yang baik, sehingga pemahaman dirinya (*self-insight*) juga pasti baik.

Doa dalam al-Baqarah [2]: 201 ini sejatinya berkaitan dengan beberapa ayat sebelumnya, yang menerangkan tentang manasik haji, dan kebiasaan orang-orang dahulu berdoa setelahnya. Al-Marāgī mengatakan bahwa orang Arab sebelum masa Nabi biasa berkumpul setelah menyelesaikan manasik mereka, dan saling membanggakan leluhur masing-masing dan ada yang bernyanyi-nyanyi. Oleh karena itu, Allah memerintahkan agar menggantinya dengan berdoa sebagaimana dicontohkan oleh pada ayat 200–201.⁵⁸

⁵⁸ Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī*..., Jilid II: hlm. 104.

Setelah menunjukkan dua model doa yang dipanjatkan umat, ayat-ayat tersebut pun kemudian ditutup dengan penegasan bahwa orang-orang itu akan memperoleh bagian dari apa yang telah mereka kerjakan.⁵⁹

Di samping itu, QS. al-Baqarah [2]: 202 kembali menegaskan bahwa seseorang yang melakukan perbuatan yang menyalahi ketentuan Allah maka akan memperoleh konsekuensinya di dunia dan akhirat, begitu pula sebaliknya akan mendapatkan anugerah *ḥasanah* baik di dunia maupun di akhirat. Dan kondisi ini dipengaruhi oleh sejauh mana usaha yang dilakukan manusia. Oleh karena itu, Al-Marāgī mencontohkan bahwa orang yang ingin memperoleh *ḥasanah* dunia maka ia mesti bekerja, menata pendapatan, berbuat baik kepada sesama, dan sebagainya.⁶⁰

Merujuk pada kutipan ini, dapat dipahami bahwa ada usaha yang mesti ditempuh seseorang agar memperoleh *al-ḥayāh al-ḥasanah* dalam hidupnya, atau yang dalam bahasa Abū Ḥayyān dan An-Nasafi ialah *qanā'ah*.⁶¹ Dengan demikian, *qanā'ah* tidak akan hadir sebelum orang berusaha, termasuk dengan bekerja, mengatur pendapatan, menjalin jaringan, mengedepankan tata krama dalam bergaul, dan sebagainya. Begitu juga, *ḥasanah* di akhirat tidak akan diperoleh kecuali seseorang itu memiliki iman, beramal shalih, dan

⁵⁹ QS. al-Baqarah [2]: 202.

⁶⁰ Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī...*, Jilid II: hlm. 105–106.

⁶¹ Abū Ḥayyān Muḥammad bin Yūsuf al-Andalūsī, *Al-Baḥr al-Muḥīṭ fī at-Tafsīr...*, Jilid II: hlm. 310. Abū al-Barakāt ‘Abdullāh bin Aḥmad an-Nasafi, *Madārik at-Tanzīl wa Haqā'iq at-Ta`wīl...*, Jilid I: hlm. 172.

hidupnya dihiasi dengan akhlak-akhlak mulia. Oleh karena itu, *qanā'ah* adalah sifat dan sikap yang berkaitan dengan usaha, sesuatu yang meniscayakan keaktifan subjek, bukan lahir dari kepasifan.

Makna yang demikian ini juga diisyaratkan para mufasir ketika menjelaskan an-Naḥl [16]: 97, bahwa *ḥayāh tayyibah* yang dimaknai sebagai *qanā'ah* oleh Sayyidina 'Alī bin Abī Ṭālib, Ibn 'Abbās, 'Ikrimah, Wahb bin Munabbih, Ibn 'Abbas, Al-Ḥasan al-Baṣrī, dan kalangan salaf serta sufi lainnya ini adalah karunia Allah yang Dia jamin diberikan kepada orang-orang yang sebelumnya telah '*amila ṣāliḥā* (bekerja dengan baik/beramal saleh) dan ia adalah seorang mukmin.⁶² Aḍ-Ḍaḥāk juga menegaskan bahwa ketika seseorang beramal baik dan ia adalah orang beriman, maka dalam kondisi susah maupun lapang, atau fakir ataupun kaya, ia tetap dapat hidup dengan *ḥayāh tayyibah*. Sementara itu, orang yang hidup sebaliknya, yakni tidak beramal baik, tidak beriman, maka bagaimana pun kondisinya ia sejatinya berada dalam kesulitan dan tiada kebaikan dalam hidupnya.⁶³ Makna ini mengisyaratkan bahwa *qanā'ah* hanya akan dicapai selama manusia melakukan '*amal ṣālih*/'*amila ṣaliḥa*, sedangkan ketika ia berhenti atau bertindak sebaliknya, jaminan anugerah *qanā'ah* pun tak berlaku. Dalam hal

⁶² Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar Ibn Kaṣīr, *Tafsīr al-Qur`ān al-Azīm...*, Jilid IV: hlm. 601. Abū Zaid Abdurrahmān bin Muḥammad aš-Ša`ālabī, *Al-Jawāhir al-Ḥasan fī Tafsīr al-Qur`ān...*, Jilid III: hlm. 441. Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar Ibn Kaṣīr, *Tafsīr al-Qur`ān al-Azīm...*, Jilid IV: hlm. 601.

⁶³ Muḥammad bin Jarīr aṭ-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta`wīl al-Qur`ān...*, Jilid XVII: hlm. 290–291.

ini, *'amal ṣālīh* pun dibatasi pada ubudiyah, tetapi meliputi bekerja atau mencari *ma'ṣyah*.

Pendapat yang demikian juga diakomodasi oleh Al-Marāgī dalam kitab tafsirnya. Menurutnya, seseorang yang mengerjakan suatu pekerjaan dengan sebaik-baiknya atau beramal dengan cara paling shalih kemudian ia juga mengerjakan segala kewajibannya, dan ia meyakini dengan betul bahwa ada balasan atas yang ia lakukan itu, maka ia akan dianugerahi *ḥayāh ṭayyibah* oleh Allah dan tumbuh dalam dirinya *qanā'ah* atas pembagian Allah serta ridha terhadap kepastian Allah. Orang yang demikian ini mengetahui bahwa rezekinya bertaut dengan takaran Allah dan ketentuan Allah adalah maslahat.⁶⁴

'Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb juga menafsirkan demikian, bahwa *ḥayāh ṭayyibah (qanā'ah)* menjadi jaminan dari Allah bagi orang-orang yang lebih dahulu berusaha dalam hidupnya dengan mengerjakan *al-a'māl al-ḥasanah* baik dalam bentuk perkataan atau pun tindakan, dan semuanya diterima (*maqbulah*) oleh Allah.⁶⁵ Dari sini, bekerja atau usaha-usaha apapun yang dilakukan untuk mendapatkan *ma'ṣyah* juga tidak bisa dikeluarkan dari *al-a'māl al-ḥasanah*, karena ada kemaslahatan dan kemanfaatan di dalam usaha mencari *ma'ṣyah* itu.

⁶⁴ Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī*..., Jildi XIV: hlm. 138.

⁶⁵ Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb, *At-Tafsīr al-Qur`ānī lil-Qur`ān*..., Jilid VII: hlm. 358.

Pembacaan yang demikian ini, apabila dilihat dari *self-acceptance* yang identik dengan penerimaan yang meniscayakan respons positif, maka menemukan titik hubung, khususnya dengan *self-acceptance* Qur`ani. Yakni, dengan adanya jaminan Allah atas usaha baik yang dilakukan seseorang berupa karunia *ḥayāh ṭayyibah* yang juga meliputi *qanā`ah* ini, seseorang menjadi memiliki makna dalam hidup. Ia sadar betul bahwa Allah melihat usaha-usaha yang ia lakukan dan Allah pasti akan memberikan balasan akan hal itu. Sebuah makna hidup religius yang sekaligus bertalian dengan *self-insight*. Sebab, orang yang yakin dengan janji Allah atas usaha manusia, maka ia pun akan yakin dengan usahanya sendiri dan memahami dirinya. Oleh karena itu, jaminan Allah pun hanya berlaku ketika dua syarat terpenuhi, yakni melakukan *al-a`māl aṣ-ṣāliḥ* dan *yu`minu* (beriman).

Pada An-Nūr [24]: 32, lebih ditegaskan lagi bahwa bahwa datangnya *qanā`ah* ialah dari karunia Allah. Redaksi *al-ginā* pada ayat *In yakūnū fuqarā`a yugnihimullāhu min faḍliḥ* yang dimaknai sebagai *qanā`ah* atau *ginā an-nafs* sebagaimana ditafsirkan oleh Al-Bagawī, Al-Khāzin, dan Al-Ḥusainī ini ada karena perkenanan dari Allah.⁶⁶ Oleh karena itu, al-Qur`an membahasakanya sebagai bagian dari *faḍlullāh*. Maka, siapa saja yang menikah padahal sebelumnya dalam kondisi fakir, Allah memberikan anugerah berupa kecerdasan untuk mampu menerima yang ada, termasuk menerima pasangan

⁶⁶ Alī bin Muḥammad al-Khāzin, *Luāab at-Ta`wīl fī Ma`ānī at-Tanzīl...*, Jilid III: hlm. 294. Muḥammad Ṣadīq Khān bin Ḥasan al-Ḥusainī, *Fath al-Bayān fī Maqāṣid al-Qur`ān...*, Jilid IX: hlm. 215. Abū Muḥammad al-Ḥusain bin Mas`ūd al-Bagawī, *Ma`ālim at-Tanzīl...*, Jilid VI: hlm. 40.

dengan segala kelebihan dan kekurangan; merasa puas dengan yang diterima, sehingga tidak membanding-bandingkan.

Adapun menurut ‘Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb, maksud *in yakūnū fuqarā`a* pada ayat tersebut bukan benar-benar fakir. Namun, ia melihatnya sebagai alasan orang-orang yang enggan menikah karena khawatir tidak mampu dan merasa khawatir fakir karena harus menanggung beban hidup pasangan bahkan keturunan, maka sebaiknya tetap menikah. Sebab Allah menjamin bagi mereka luasnya rezeki dalam pernikahan, di samping juga menyingkirkan segala bahaya yang mungkin muncul dalam pernikahan, selama niat yang menikah ialah mencari ridha Allah dan menjaga kemaluan. Lantas, *al-ginā* yang Allah janjikan kepada orang yang menikah berkaitan dengan kondisi psikologis orang itu. Bahwa dengan menikah, seseorang akan lebih damai dan terhindar dari pelampiasan syahwat yang sembrono, sehingga harinya dipenuhi dengan pekerjaan yang baik dan menghasilkan, dan tangannya pun dipenuhi hasil-hasil yang baik dari pekerjaannya.⁶⁷

Dengan pemahaman yang demikian dan kebiasaan yang berjalan di masyarakat, memang orang yang telah menikah cenderung lebih damai dan teratur dalam mengarahkan hidupnya. Pengaturan pemasukan dan pengeluaran dalam rumah tangga pun lebih jelas. Terlebih, lahir rasa tanggung jawab yang lebih bagi pasangan itu untuk memastikan ketercakupan kebutuhan mereka. Berbeda dengan orang yang belum menikah, berapa pun pendapatan,

⁶⁷ ‘Abdul Karīm Yūnus al-Khaṭīb, *At-Tafsīr al-Qur`ānī lil-Qur`ān...*, Jilid IX: 1271–1272.

biasanya cepat habis karena menuruti kesenangan dan keinginan sendiri, tanpa adanya tanggungan memastikan keberlangsungan hidup pasangan. Adapun orang yang memiliki pasangan, ia seperti kejatuhan anugerah berupa kemampuan menerima dan mengolah pendapatan keluarga, yang diimbangi dengan meningkatnya semangat dalam berusaha lebih keras guna mencapai hidup yang lebih tenteram. Hal ini sekaligus menunjukkan adanya *directed activities* pada pribadi yang menikah.

Terakhir, pada al-Infīṭār [82]: 13 yang juga mengakomodasi makna *qanā'ah*, yakni *Inna al-abrār la-fī na'īm*, kata *al-abrār* memiliki tafsir yang beragam, dan tidak hanya terikat dengan ubudiyah. Misalnya, menurut Al-Biqā'i, *al-abrār* pada ayat itu memiliki makna yang umum, yakni orang-orang yang bekerja, melakukan sesuatu, atau beramal dengan segala sesuatu yang diberi keluasan oleh Allah dan diridhai-Nya.⁶⁸ Dari sini, dapat dipahami bahwa jaminan *qanā'ah* (*na'īm*) dari Allah melekat pada orang-orang yang melakukan pekerjaan yang diridhai Allah, dan tidak ada *tafṣīl* berupa ibadah. Sebab pada kenyataannya, selain ibadah ritual pun ada pekerjaan-pekerjaan yang jika dilakukan dengan benar dan dalam ridha Allah, maka dihitung sebagai “ibadah” pula, apalagi mencari nafkah, yang jelas ditekankan juga oleh syariat, misalnya ditegaskan dalam QS. al-Baqarah [2]: 233 sebagai berikut:

⁶⁸ Abū al-Karīm Ibrāhīm bin ‘Umar al-Biqā’i, *Naẓm ad-Durar fī Tanāsub al-Āyāt wa as-Suwar* (Kairo: Dār al-Kitāb al-Islamī, Tanpa Tahun), Jilid XXI: hlm. 306.

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ

“...Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya...”

Di samping itu, banyak pula hadits Nabi yang mengisyaratkan tanggung jawab dan kewajiban pemenuhan nafkah keluarga, di antaranya ialah diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim yang artinya sebagai berikut:⁶⁹

“Dari Ibn Mas’ūd al-Badrī, dari Nabi ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam, bersabda, ‘Apabila seseorang memberikan nafkah kepada keluarganya sebuah nafkah dengan niat mengharap pahala maka baginya pahala shadaqah.’ Hadits diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim.”

“Dari Abdullah bin ‘Amr bin al-‘Āṣ, berkata, ‘Rasulullah ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam bersabda, ‘Cukuplah seseorang dianggap berdosa apabila ia menelantarkan orang yang menjadi tanggungannya.’ Hadits ṣaḥīḥ diriwayatkan oleh Abū Dawud dan lainnya, dan Imam Muslim meriwayatkan dalam kitab ṣaḥīḥnya dengan makna, Rasulullah bersabda, ‘Cukuplah dianggap berdosa seseorang yang tidak memberi nafkah orang-orang yang ada dalam tanggungannya.’”

Adapun menurut Al-Qāsimī mengutip pendapat al-Aṣfihānī, makna *al-abrār* pada ayat itu berkaitan dengan al-Baqarah

⁶⁹ Abū Zakaria Yaḥyā bin Syaraf an-Nawawī, *Riyāḍ aṣ-Ṣāliḥīn* (Beirut: Dār Ibn Kaṣīr, 1428 H), hlm. 114.

[2]: 177,⁷⁰ yakni meliputi keimanan, derma, beribadah, bekerja, hingga mampu bersabar dalam kemelaratan, penderitaan, atau pun pada masa peperangan.⁷¹ Dengan demikian, makna relasional yang dapat dipahami dari penjabaran itu ialah, *na'īm* atau yang ditafsirkan sebagai *qanā'ah* hanya diberikan Allah kepada orang-orang yang memiliki iman, mau beramal dan bekerja, serta mampu bersabar dalam kondisi berat sekalipun. Jaminan ini tidak berlaku apabila seseorang tidak iman dengan segala bentuknya, ditambah tidak berusaha dan bekerja dalam lingkup keridhaan Allah, serta tidak pula mampu bersabar. Ini sekaligus berlawanan dengan ayat setelahnya, yakni *al-fujjār* yang akan berakhir di *jahīm*, bahwa *al-fujjār* adalah identik dengan orang yang tidak beriman, tidak beramal atau bekerja, juga tidak berderma. Adapun *jahīm* yang menjadi balasan bagi golongan ini ialah lawan dari *na'īm*.

Makna yang demikian ini, jika dilihat dari *self-acceptance* Qur'ani yang menonjolkan sikap aktif dan respons positif, maka menemui titik hubung. Bahwa *qanā'ah* bukan perihal penerimaan dan sikap pasif dalam menghadapi tekanan, melainkan sebuah istilah

⁷⁰ “Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.” (QS. al-Baqarah [2]: 177).

⁷¹ Muḥammad Jamāluddīn bin Muḥammad al-Qāsimī, *Maḥāsīn at-Ta`wīl...*, Jilid IX: hlm. 426.

yang meliputi usaha berkesinambungan dalam mengupayakan kepastian hidup dengan tetap bekerja dalam lingkup ridha Allah sembari menumbuhkan kekuatan untuk bertahan. *Qanā'ah* dalam pembacaan penelitian ini mengedepankan kepastian diri baik dari sisi batin maupun lahir, yang kemudian menjadi perantara turunnya anugerah dari Allah berupa *qanā'ah*. Oleh karena itu, jika seseorang melewati fase memantaskan diri, maka ia tidak akan mampu mencapai *qanā'ah*. Dengan demikian, hubungan baik manusia dengan Tuhan juga menjadi aspek penting untuk meraih ini, sebagaimana pentingnya dalam *self-acceptance* Qur`ani.

Dengan demikian, terkait makna *qanā'ah* progresif, dapat dipahami bahwa ketika seseorang bekerja keras kemudian ia tidak puas dengan yang ia peroleh sehingga ia memutuskan untuk tidak bekerja lagi, maka mustahil orang itu mencapai tahap *qāni'* (orang yang *qanā'ah*). Begitu juga, meskipun seseorang bekerja dengan giat tetapi pekerjaannya tidak dalam lingkup keridhaan Allah, sukar pula baginya sampai pada derajat *qanā'ah*. Apalagi, pekerjaan yang dilakukan itu menabrak semua aturan, baik aturan agama, norma sosial, norma budaya, dan sebagainya, maka jelas orang yang demikian itu sangat jauh dari *qanā'ah*. Dengan demikian, *qanā'ah* progresif adalah tentang bagaimana seseorang bekerja dalam lingkup kebaikan serta keridhaan Allah, dengan cara yang baik dan tujuan

yang baik pula, serta bagaimana ia merespons hasil dari pekerjaannya itu.⁷²

Dalam hal ini, tidak mungkin seseorang yang berhenti berusaha dan berputus asa akan memperoleh *qanā'ah* dalam hidupnya. Sebab, *hasanah*, *ṭayyibah*, *ginā*, dan *na'īm* dijanjikan Allah kepada orang-orang yang menggantungkan jiwa, pikiran, dan hati mereka kepada Allah. Di samping itu, keempat term itu pun mengisyaratkan adanya jenjang dalam *qanā'ah*, sesuai dengan urutan surah dan ayat, dari *ḥasanah* (al-Baqarah [2]: 201), *ṭayyibah* (an-Naḥl [16]: 97), *ginā* (an-Nūr [24]: 32), dan *na'īm*, (al-Infitār [82]: 13). Bahwa tingkatan pertama ialah tentang datangnya kebaikan-kebaikan hidup dalam lingkup *qanā'ah*. Misalnya, ada banyak tawaran pekerjaan, mendapatkan promosi jabatan, dan sebagainya. Tingkatan berikutnya ialah *ṭayyibah*, yakni kebaikan sekaligus kenikmatan, seperti datangnya rasa tenteram dalam pekerjaan yang ia lakukan, bahkan menikmatinya, dan sebagainya. Adapun tingkatan selanjutnya ialah *ginā*, di mana seseorang tidak merasa butuh dengan orang lain, dan ia hanya menyandarkan kebutuhannya kepada Allah. Pada kondisi semacam ini, *qāni'* sudah pasti terbebas dari hutang dengan segala bentuknya, bahkan ia mampu berderma kepada orang lain. Tingkatan terakhir dari *qanā'ah* ialah *na'īm*, yakni ketika seseorang telah memperoleh anugerah *qanā'ah* tingkat tinggi, dengan dilimpahkan kepadanya segala kebaikan *uluhiyah* dan

⁷² Aḥmad bin Muṣṭafā al-Marāgī, *Tafsīr al-Marāgī...*, Jildi XIV: hlm. 138. Muḥammad Jamāluddīn bin Muḥammad al-Qāsimī, *Mahāsīn at-Ta'wīl...*, Jilid IX: hlm. 426.

kenikmatan *bathiniyah*, bahkan ia mendapatkan jaminan kenikmatan surgawi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran dari beberapa bab dan subbab sebelumnya, dengan pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah dalam penelitian ini, diperoleh kesimpulan jawaban sebagai berikut:

Al-Qur`an secara eksplisit memang tidak membicarakan *self-acceptance*, dan tidak ada term di dalam al-Qur`an yang secara spesifik mampu mewakili pengertian *self-acceptance* secara utuh. Namun demikian, Al-Qur`an terbukti mengakomodasi keenam unsur dalam *self-acceptance* sebagaimana dirumuskan oleh Bastaman. Adapun perbedaan fundamental antara *self-acceptance* dalam psikologi dengan *self-acceptance* versi al-Qur`an ialah adanya peran kekuatan eksternal, yakni kehadiran kekuatan Tuhan dalam diri subjek. Jika sebelumnya *self-acceptance* dipahami dengan sudut pandang personal, maka *self-acceptance* Qur`ani menjadikan dimensi personal bukan sebagai kekuatan utama. Kedudukan subjek dalam *self-acceptance* versi al-Qur`an menempati posisi sebagaimana status pekerjaan manusia (*kasb*) dalam kacamata Asy`ariyah. Dengan demikian, seseorang memang bisa saja mengusahakan agar memiliki *self-acceptance*, namun apabila Allah tidak memberikan daya dan kemampuan kepada orang itu untuk mencapainya, maka mustahil ia akan sampai pada tercapainya *self-acceptance*.

Setiap unsur *self-acceptance* yang diakomodasi dalam al-Qur`an, baik secara literal ayat maupun dalam penjelasan para

mufasir, selalu memiliki hubungan dengan peran atau kuasa Allah. *Pertama*, mengenai pemahaman diri, pada QS. Ali ‘Imrān [3]: 134 dijelaskan bahwa predikat takwa—yang identik dengan kualitas hubungan hamba dengan Tuhan—ialah tidak hanya terbatas pada kualitas penghambaan, tetapi juga meliputi kemampuan untuk mengontrol emosi, dengan tetap berinfak dalam keadaan senang maupun susah, dan berusaha menahan amarah. Kemudian, ayat itu pun ditutup dengan penegasan bahwa Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan-kebaikan itu, sebagai isyarat bahwa regulasi emosi sebagaimana dijelaskan ayat itu hadir dari hubungan baik manusia dengan Tuhannya.

Selain itu, pada QS. al-Ḥadīd [57]: 23 juga dijelaskan bahwa Allah tidak menyukai orang-orang yang berbangga-bangga, setelah sebelumnya ditegaskan mengenai tidak perlunya bersedih atas sesuatu yang hilang dari genggamannya atau terlalu gembira atas sesuatu yang dimiliki. Sebagaimana ayat sebelumnya, dalam ayat ini al-Qur`an tampak menghendaki agar umat memiliki kesadaran diri. Sehingga ketika susah maupun senang, ia mampu memosisikan dirinya dan mengarahkannya pada respons yang positif, karena itu paham betul bahwa Allah menyukai kebaikan, termasuk kebaikan dalam memahami kondisi diri.

Kedua, hal yang sama juga terjadi pada unsur *the meaning of life*, bahwa al-Qur`an menunjukkan nilai-nilai yang patut menjadi tujuan hidup dan mesti dipenuhi dan menjadi pengarah segala kegiatan. Dalam al-Qur`an, ada banyak nilai yang bisa dipegang, karena pada dasarnya al-Qur`an sendiri adalah kitab pedoman

sekaligus petunjuk. Di antara nilai hidup yang mesti diperhatikan versi al-Qur`an ialah bahwa hidup sejatinya untuk beribadah, kesenangan hidup di dunia hanya sebentar sedangkan nikmat akhirat tak ada batasnya, atau nilai hidup bahwa kehidupan di dunia dipenuhi berbagai ujian dan cobaan, dan sebagainya. Ketika seseorang memiliki makna hidup ala al-Qur`an seperti ini, tentu akan lahir dalam dirinya kepasrahan yang total. Ia bisa menerima apapun yang Allah takdirkan untuk dirinya.

Ketiga, perubahan sikap (*changing attitude*) dalam *self-acceptance* yang juga sangat tegas diwanti-wanti oleh al-Qur`an, bahwa kaum yang menghendaki adanya perubahan pada kondisi diri mereka mesti mengubah sikap dari yang buruk ke sikap yang lebih baik dan positif. Tanpa usaha yang demikian ini, perubahan kondisi yang diinginkan tidak akan pernah bisa terjadi, hal ini sebagaimana narasi dalam ar-Ra'd [13]: 11, bahwa Allah hanya akan mengubah keadaan suatu kaum ketika kaum itu berusaha mengubahnya ke arah yang lebih baik. Dengan demikian, jelas bahwa *changing attitude* versi al-Qur`an dilandasi dengan semangat penghambaan dan dalam koridor ketakwaan.

Keempat, komitmen diri (*self-commitment*). Dalam kaitannya dengan hal ini, al-Qur`an menyebutkan perlunya seseorang untuk bersungguh-sungguh untuk mengusahakan makna hidup yang telah ditetapkan. Misalnya, ketika memiliki tujuan untuk melaksanakan sesuatu, maka dalam kondisi seberat apapun komitmen diri tetap mesti dipertahankan, sehingga tidak lahir sikap putus asa, sebagaimana diwanti-wanti melalui az-Zumar [39]: 53,

Yūsuf [12]: 87, dan sebagainya. Komitmen diri di sini adalah sebuah komitmen yang lahir atas kesadaran bahwa kebaikan Allah begitu luas, sampai-sampai seandainya di tengah jalan seseorang melakukan kesalahan atau kegagalan dalam mewujudkan makna hidup, orang tetap mendapatkan rahmat Allah untuk memperbaikinya.

Kelima, mengenai kegiatan terarah (*directed activities*), al-Qur`an memberikan penegasan bahwa yang menjadi pengarah bagi segala kegiatan umat manusia semestinya ialah dijadikan petunjuk atau pengarah atas semua kegiatannya adalah petunjuk Allah, karena Dia tahu mana yang terbaik dan yang semestinya dilakukan oleh hamba-Nya. Bahwa orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah yang dibawa oleh Rasulullah Saw. dan menjadikannya sebagai pengarah hidupnya maka ia tidak akan merasa khawatir atau takut dengan segala sesuatu yang akan datang. Ketika seseorang hidup terarah dengan petunjuk Allah, maka segala sesuatu yang menyimpannya akan menjadi mudah dan yang hilang darinya pun demikian.

Adapun unsur *keenam* dalam *self-acceptance* yang berupa dukungan sosial (*social support*), jelas sangat dekat dengan ajaran Islam. Selain ditunjukkan melalui perkataan dan sikap Nabi Muhammad, pentingnya *social support* juga banyak diisyaratkan al-Qur`an, seperti dalam QS. an-Nisā` [4]: 8. Perintah untuk membagi rezeki dari harta peninggalan seseorang (warisan) kepada golongan yang ekonominya lemah atau secara struktural tidak lain adalah sebagai *taṭyīb* (tindakan membahagiakan/menyenangkan) untuk

mereka. Di samping itu, tindakan ini juga termasuk perkara yang dianjurkan, bahkan diwajibkan. Bahwa kepedulian dengan kondisi orang lain pun mesti direalisasikan meskipun kita baru ditinggal mati seseorang (pemberi warisan). Ayat tersebut juga menekankan pentingnya berkata yang baik kepada orang-orang dengan kondisi lemah. Semua ini menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah bagian dari ajaran al-Qur`an, dan identik pula dengan Islam.

Kenyataan ini semakin menguatkan bahwa *self-acceptance* selain diakomodasi oleh al-Qur`an, juga mengalami redefinisi pada tiap unsurnya ketika dipandang dari sisi al-Qur`an. Yakni, ada kehadiran peran dan kuasa Tuhan dalam membentuk pribadi yang memiliki *self-acceptance*, dan wilayah itu dapat dicapai manusia ketika ia mampu membangun jembatan hubungan baik dirinya sebagai hamba kepada Allah sebagai penciptanya. Oleh karena itu, ukuran seberapa seseorang memiliki *self-acceptance* dipengaruhi oleh sejauh mana kualitas orang itu dalam beriman dan memosisikan diri di depan Allah. *Self-acceptance* kemudian tidak hanya berhenti pada ego subjek, tetapi lahir dari hubungan baik dua arah antara manusia dengan Tuhan.

Adapun ketika *self-acceptance* Qur`ani itu dijadikan sudut pandang atau pendekatan formal untuk melihat *qanā'ah* dalam al-Qur`an, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, sebagaimana *self-acceptance* Qur`ani yang kental dengan nuansa spiritualitas dan merupakan istilah untuk menyebut kemampuan menerima kenyataan hidup secara penuh dan positif, *qanā'ah* dari hasil pembacaan penelitian ini juga demikian.

Bahwa, al-Qur`an menyebut *qanā'ah* tidak terbatas pada sifat seseorang, tetapi meliputi tindakan atau sikap seseorang. Oleh karena itu, ada istilah *qāni'* yang berkaitan dengan sifat dan *muqni'* yang bertalian dengan sikap serta tindakan yang diakomodasi al-Qur`an. Dengan begitu, seseorang yang tidak disebut *qanā'ah* ketika ia hanya menerima dan berdiam saja tanpa ada aksi atau tindakan untuk merespons kondisinya itu. Misalnya, seseorang yang sudah bekerja dengan baik dan tidak keluar dari wilayah yang diridhai Allah tetapi ia merasa tidak puas dengan gajinya, maka ia akan melakukan tindakan yang tentunya juga dalam batas keridhaan Allah. Mulai dengan memperbaiki kualitas diri dalam bekerja, memperbaiki hubungan dengan Allah dan rekan kerja, juga menyampaikan persoalannya kepada atasannya. Karena bisa saja apabila yang ada pada dirinya sudah maksimal semua, barangkali memang ia berada di lingkungan kerja yang *toxic*.

Kedua, merujuk pada pendapat para mufasir, al-Qur`an menyebut *qanā'ah* tidak terbatas dengan term *qanā'ah* dan derivasinya, tetapi ada empat term lain, yakni *ḥasanah*, *ṭayyibah*, *ginā*, dan *na'īm*. Berdasarkan makna yang diperoleh dari keempat term itu dengan mempertimbangkan keutuhan dan munasabah ayat, diketahui bahwa *qanā'ah* identik dengan *self-acceptance* Qur`ani karena *qanā'ah* tidak lagi hanya berbicara mengenai penerimaan dan kepuasan atas pencapaian apapun bentuknya, tetapi *qanā'ah* juga tentang aksi atau tindakan nyata. Oleh karena itu, seseorang tidak dapat disebut *qanā'ah* ketika ia pasif atau tidak sama sekali tidak melakukan usaha. *Qanā'ah* adalah tentang hubungan yang tidak

berujung antara usaha (ikhtiyar) dan kepasrahan (tawakal). Dengan demikian, ketika seseorang berhenti berusaha dan mengatakan bahwa ia pasrah tawakal, ia sebenarnya telah memutus diri dari *qanā'ah*. Sebab, *qanā'ah* menjadi jaminan dari Allah hanya bagi orang-orang yang meninggikan iman, tetap bekerja dan beramal, dan berada di wilayah yang diridhai Allah.

Ketiga, dengan mengedepankan *self-acceptance* Qur`ani untuk menganalisis makna *qanā'ah* dalam al-Quran, dipahami bahwa *qāni'* sejatinya adalah pribadi yang memiliki *self-acceptance*. Sebab, ia tidak pasif dalam merespons kondisi tidak ideal yang menyimpannya. Ia mampu mencerna dan mengolah emosi atas persoalan hidup yang dialami (menerima), sebelum kemudian memberikan respons positif dengan mengambil langkah-langkah perbaikan yang dimulai dari diri sendiri dengan dorongan keimanan bahwa Allah tidak menyia-nyiakan usaha yang dilakukan hamba-Nya. Dengan demikian, sah apabila dikatakan bahwa seorang *qāni'* adalah pribadi yang memiliki *self-acceptance* yang Qur`ani pula. Karena, kedua konsep itu menitikberatkan pada kemampuan menerima atau mencerna tekanan sekaligus merespons balik tekanan itu dengan usaha-usaha yang baik.

Keempat, ketika *self-acceptance* psikologi tidak berbicara mengenai bentuk-bentuk respons yang boleh diupayakan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup, *qanā'ah* membatasi respons itu mesti dilakukan dalam wilayah yang diridhai Allah dan menjunjung ketaatan. Oleh karena itu, seseorang yang bisa menerima masalah tetapi ia malah menyebabkan problem bagi orang lain, ia tidak dapat

disebut *qāni*'. Sebab, *qanā'ah* menempati wilayah yang fondasinya ialah keimanan, kerja dan amal baik, serta tidak lepas dari keridhaan Allah. Apabila salah satu ada yang dilewati atau bahkan semuanya, maka predikat *qāni* tidak akan melekat kepadanya.

B. Saran

Penelitian mengenai *self-acceptance* versi al-Qur`an yang diperuntukkan untuk membaca konsep *qanā'ah* ini pada dasarnya masih memiliki banyak sisi yang dapat dieksploitasi, khususnya mengenai kedudukan konsep *qanā'ah* di tengah banyaknya konsep penerimaan lain dalam Islam, seperti sabar, tawakal, hingga ridha, dan sebagainya. Di samping itu, perlu penelitian secara terpisah yang mengusahakan diperolehnya konsep *self-acceptance* al-Qur`an secara utuh, tidak hanya mengacu pada unsur-unsur yang dirumuskan para tokoh psikologi. Yakni, dengan memulai pembacaan dari al-Qur`an, kemudian disandingkan dengan *self-acceptance* murni, agar diperoleh pembacaan mengenai *self-acceptance* yang khas al-Qur`an dan radikal. Sehingga ketika berbicara mengenai *self-acceptance* ala al-Qur`an, tidak perlu lagi mengacu kepada *self-acceptance* psikologi, karena banyak perbedaan besar dari keduanya, bahwa psikologi adalah ilmu yang lahir dari pengamatan kepada mental sadar manusia, sementara al-Qur`an berada di wilayah transendental.

Selain itu, bagi peneliti yang tertarik dengan kajian *self-acceptance* Qur`ani atau *qanā'ah*, dapat melakukan komparasi dengan konsep-konsep lain. Misalnya, membandingkan antara *self-*

acceptance dengan resiliensi atau *adversity question* dan membacanya dengan mengedepankan ayat-ayat al-Qur`an. Yakni, agar jelas bagaimana sejatinya al-Qur`an membedakan antara kedua konsep itu, atau supaya diperoleh konsep perpaduan dari keduanya, dengan kekhasan narasi Qur`ani. Kemudian, hasil dari pembacaan tersebut dapat digunakan untuk menjadi pendekatan dalam membaca berbagai konsep penerimaan diri dalam Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: Refika Aditama, 2009).
- Andalūsī (al-), Abū Ḥayyān Muḥammad bin Yūsuf. *Al-Baḥr al-Muḥīt fī at-Tafsīr* (Beirut: Dār al-Fikr, 1420 H).
- Andriani, Irnadia dan Ihsan Mz, “Konsep Qanā’ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-Qur`an,” *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 01, (Juni 2019), hlm. 64–71.
- Badaria, Hesti dan Yulianti Dwi Astuti, "Religiusitas dan Penerimaan Diri pada Penderita Diabetes Mellitus", *Psikologika*, No. 17 (Januari 2004).
- Bagawī (al-), Abū Muḥammad al-Ḥusain bin Mas’ūd. *Ma’ālim at-Tanzīl* (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1417 H).
- Baiḍāwī (al-), Naṣiruddīn. *Anwār at-Tanzīl wa Asrār at-Ta`wīl* (Beirut: Dār Iḥyā` at-Turās al-‘Arabī, 1418 H).
- Bantanī (al-), Abū ‘Abdul Mu’ṭī Muḥammad Nawawī. *Murāḥ Labīd li-Kasyf Ma’nā al-Qur`ān al-Majīd* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, 1417 H).
- Bantanī (al-), Abū ‘Abdul Mu’ṭī Muḥammad Nawawī. *Naṣāih al-‘Ibād* (Surabaya: Maktabah Muhammad bin Ahmad Nabhan wa Awladihi, Tanpa Tahun).

- Bāqī (al-), Muḥammad Fu'ād 'Abd. *Al-Mu'jām al-Mufahrās li Alfāz al-Qur`ān al-Karīm* (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1364 H).
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Grafindo Persada, 2007).
- Bernard, Michael E. [ed.], *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice, and Research* (New York: Springer, 2013).
- Biqā'i (al-), Abū al-Karīm Ibrāhīm bin 'Umar. *Nazm ad-Durar fī Tanāsub al-Āyāt wa as-Suwar* (Kairo: Dār al-Kitāb al-Islamī, Tanpa Tahun).
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005).
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997).
- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Anak usia Tiga Tahun Pertama*. (Bandung: Refika Aditama, 2007)
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009).
- Dunyā (ad-), Abū Bakr 'Abdullāh bin Muḥammad Ibn Abī. *Kitāb al-Qanā'ah wa at-Ta'affuf* (Beirut: Mu`assasah al-Kutub as-Šaqāfiyyah, 1413 H).
- Dwi Inveningtyas dan Dinar Sari Eka Dewi, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Penerimaan diri pada Pasien Mukti, Stroke Iskemik di RSUD Banjarnegara", *Psycho Idea*, Vol. 11, No. 2 (Juli 2013).

- Fariz, Muhammad Abdul Qadir Abu. *Menyucikan Jiwa* (Jakarta: Gema Insani, 2005).
- Fikri, M. Kamalul. “Konsep Relasi Lafz dan Ma’nā dalam Perspektif ‘Abdul Qāhir al-Jurjānī dan Implikasinya Terhadap Penafsiran,” *ŞUHUF*, Vol. 11, No. 2 (Desember 2018), hlm. 326.
- Fikri, M. Kamalul. *Imam al-Ghazali; Biografi Lengkap Sang Hujjatul Islam* (Yogyakarta: Laksana, 2022).
- Ghazali (al-), Imam. *Ihya ‘Ulumuddin* (Semarang: Asy Syifa, 1994).
- Gomulya, Berny. *Problem Solving and Decision Making for Improvement* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015).
- Ḥalabī (al-), Syihāb ad-Dīn Aḥmad bin Yūsuf. *Ad-Durr al-Maşūn fī ‘Ulūm al-Kitāb al-Maknūn* (Damaskus: Dār al-Qalam, Tanpa Tahun).
- Ḥaqīl (al-), Ibrāhīm Muḥammad. *Al-Qanā’ah; Maḥmūhā, Manāfi’uhā, aṭ-Ṭarīq ilaihā* (Saudi: Wizārah asy-Syu’ūn al-Islamiyyah wa al-Awqāf wa ad-Da’wah wa al-Irsyād, 1422 H).
- Ḥusainī (al-), Muḥammad Şadiq Khān bin Ḥasan. *Fath al-Bayān fī Maqāşid al-Qur`ān* (Beirut: Al-Maktabah al-'Ashriyyah, 1412 H).
- Ibn Fāris, Abū al-Ḥusain Aḥmad. *Mu’jam Maqāyīs al-Lughah* (Beirut: Dār al-Fikr, 1399 H).
- Ibn Kaşīr, Abū al-Fidā` Ismā’īl bin ‘Umar. *Tafsīr al-Qur`ān al-Azīm* (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1420 H).

- Izzan, Ahmad dan Usin S, *The Life Management* (Bandung: Tafakur, 2013).
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. (Jakarta: Rajawali Press, 1995).
- Jr, John Cairns. “Does Intelligence Provide Survival Value?” *The Social Contract*, (2009), hlm. 52–57.
- Kartikowati, Endang dkk., *Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi*. (Jakarta: Kencana, 2016).
- Khadr, Muḥammad Zakī. *Al-Istiḳāmah fī Mi`ah Hadīs* (Amman: Dār al-Ma`mūn, 2007).
- Khaṭīb (al-), ‘Abdul Karīm Yūnus. *At-Tafsīr al-Qur`ānī lil-Qur`ān* (Kairo: Dār al-Fikr al-‘Arabī, Tanpa Tahun).
- Khāzin (al-), Alī bin Muḥammad *Lubāb at-Ta`wīl fī Ma`ānī at-Tanzīl* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1415 H).
- Kurnis PS, Alaika M. Bagus. *Psikologi Pendidikan Islam* (Sukabumi: Haura Utama, 2020).
- Lajā’i (al-), ‘Abdurrahḡmān ibn Yūsuf. *Terang Benderang dengan Makrifatullah*, Terj. Maman Abdurrahman (Jakarta: Serambi, 2008).
- Makki (al-), As-Sayyid Bakri. *Merambah Jalan Suḡi Menuju Surga Ilahi*. Cet. Ke-3. (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002).
- Mālikī (al-), Al-Qāḡī Abū al-Faḡ ‘Iyāḡ bin Mūsā. *Masyāriq al-Anwār ‘ala Ṣiḡāḡ al-Āṣār* (Al-Maktabah al-‘Atīqah wa Dār at-Turās, Tanpa Tahun).
- Manāwī (al-), Muḥammad ‘Abdurraūf. *At-Tauqīf ‘ala Muḡimmāt at-Ta`ārīf* (Beirut: Dār al-Fikr, 1410 H).
- Manzūr, Ibn. *Lisān al-‘Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, Tanpa Tahun).

- Marāgī (al-), Aḥmad bin Muṣṭafā. *Tafsīr al-Marāgī* (Mesir: Muṣṭafā al-Babī al-Ḥalabī, 1365 H).
- Māwardī (al-), Abū al-Ḥasan. *Adab ad-Dunyā wa ad-Dīn* (Jeddah: Dār al-Minhāj, Tanpa Tahun).
- Mubarok, Muhammad Husni. “Qanā’ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis Perspektif Hamka,” *Skripsi* Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semaang 92018), hlm. 83–103.
- Muḥammad, Muḥammad ‘Abdul Laṭīf bin al-Khaṭīb, *Awdāh at-Tafāsīr* (Mesir: Al-Maṭba’ah al-Miṣriyyah wa Maktabatuhā, 1383 H).
- Naisābūrī (an-), Al-Ḥasan bin Muḥammad. *Garā’ib al-Qur`ān wa Ragā’ib al-Furqān* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1416 H).
- Nasafī (an-), Abū al-Barakāt ‘Abdullāh bin Aḥmad. *Madārik at-Tanzīl wa Haqā’iq at-Ta`wīl* (Beirut: Dār al-Kalim at-Ṭayyib, 1419 H).
- Nashori H. Fuad, dan Basti Tetteng, “Survival Intelligence: Pengertian, Ciri-Ciri, dan Penyebab-Penyebabnya,” disampaikan dalam *Temu Ilmiah Nasional I Psikologi Islami* (2005), hlm. 85.
- Nasution, Harun. *Akal dan Wahyu dalam Islam* (Jakarta: UI-Press, 1986).
- Nawawī (an-), Abū Zakaria Yaḥyā bin Syaraf. *Riyāḍ aṣ-Ṣāliḥīn* (Beirut: Dār Ibn Kaṣīr, 1428 H).

- Pahlevi, Reza Mina. “Makna Self-Acceptance Dalam Islam: Analisis Fenomenologi Sosok Ibu dalam Kemiskinan di Provinsi D.I Yogyakarta”, *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 16, No. 2, (Desember 2019).
- Permatasari, Vera dan Witrin Gamayanti, “Gambaran Penerimaan diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia”, *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, No. 1. (Juni 2016).
- Prasetya, Wahyudha Dharma. “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Grati Pasuruan”, Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (2013).
- Prasetyono. *Serba-Serbi Anak Autis* (Yogyakarta: Diva Press, 2008).
- Qāsimī (al-), Muḥammad Jamāluddīn bin Muḥammad. *Maḥāsīn at-Ta`wīl* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1418 H).
- Qazwīnī. (al-), Abū al-Ḥusain Ibn Fāris. *Mu’jam Maqāyīs al-Lughah*. (Beirut: Dār al-Fikr, 1979).
- Qurṭubī (al-), Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad. *Al-Jāmi’ li-Ahkām al-Qur`ān* Kairo: Dār al-Kutub al-Mishriyyah, 1384 H).
- Qusyairī (al-), ‘Abd al-Karīm. *Laṭā’if al-Isyarāt* (Mesir: Al-Hai`ah al-Misriyyah al-Ammah lil-Kuttāb, Tanpa Tahun).
- Rahmawati, Siti. “Pengaruh Religiusitas terhadap Penerimaan Diri Orangtua Anak Autis di Sekolah Luar Biasa XYZ”, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 4, No. 1, (Maret 2017).

- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1998).
- Rāzī. (ar-), Abū 'Abdillāh Muḥammad bin 'Umar. *Maḥāṭib al-Gaib*. (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turās al-'Arabī, 1420 H).
- Ribāt (ar-), Ibrāhīm bin 'Umar bin Ḥasan. *Naẓm ad-Durar fī Tanasub al-Āyāt wa as-Suwar* (Kairo: Dār al-Kutub al-Islamī, Tanpa Tahun).
- Ross, Kubler. *Teori-Teori Kehilangan atau Berduka* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996).
- Rouf, Abdul. *Tafsir Al-Azhar: Dimensi Tasawuf Hamka* (Selangor: Piagam Intan, 2003).
- Şa'ālābī (aş-), Abū Zaid 'Abdurrahmān bin Muḥammad. *Al-Jawāhir al-Ḥasān fī Tafsīr al-Qur`ān* (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turās al-'Arabī, 1418 H).
- Sa'dī (as-), 'Abdurrahmān bin Nāşir. *Taisīr al-Karīm ar-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Minān* (Beirut: Muassasah ar-Risālah, 1420 H).
- Şa'labī (aş-), Aḥmad bin Muḥammad bin Ibrāhīm. *Al-Kasyf wa al-Bayān 'an Tafsīr al-Qur`ān* (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turās al-'Arabī, 1422 H).
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).
- Saifuddin, A.M. 1998. *Islam Untuk Disiplin Ilmu Ekonomi* (Jakarta: Ditbinbagais Depag, 1998), hlm. 24.
- Sidiqi, Fawaz Muhammad. *In.dependen.si; Kemandirian Menuju Kebahagiaan Sejati* (Yogyakarta: Terakata, 2020).

- Siregar, Muhammad Habibi. *Fikih Kalam: Konstruksi Nalar Holistik* (Medan, Pusdikra Mitra Jaya, 2022).
- Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah* (Bandung: Pustaka Setia, 2003).
- Sofia, Adib. *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. (Yogyakarta: Karya Media, 2012).
- Subhi, Muhammad Rifa'i. *Tasawuf Modern: Paradigma Alternatif Pendidikan Islam*. (Pemalang: Alrif Manegement, 2012).
- Suyūṭī (as-), Jalāluddīn. *Ad-Durr al-Mansūr* (Beirut: Dar al-Fikr, Tanpa Tahun).
- Suyūṭī (as-), Jalāluddīn. *Mu'jam Maqālīd al-'Ulūm fī al-Ḥudūd wa ar-Rusūm* (Kairo: Maktabah al-Ādāb, 1424 H).
- Sya'rāwī (asy-), Muḥammad Mutawallī. *Tafsīr asy-Sya'rāwī* (Mesir: Akhbār al-Yaum, Tanpa Tahun).
- Ṭabarī (aṭ-), Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān* (Beirut: Muassasah ar-Risālah, 1420 H).
- Tasmara, Toto. *Kecerdasan Ruhaniah (Transendental Intellegence)*. (Depok: Gema Insani, 2001).
- Tim Penulis Mushaf Al-Qur'an. *Spiritualitas Dan Akhlak: Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta, Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2010).
- Trijayanti, Ulfah dkk., *Dimensi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022).

- Ubadi, Ulya Ali. *Sabar dan Syukur; Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat* (Jakarta: Amzah, 2011).
- Utami Diah Dinar dan Farida Agus Setiawati, “Makna Hidup Pada Mahasiswa Rantau”, *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, Vol. 11, No. 1, (Maret 2018).
- Uwais, Sumaiyyah ‘Abdul Ḥalīm. *Syarh Dīwān al-Imām asy-Syāfi ʿī* (Kairo: Dār al-Ma’ārif, 2014).
- Vashdev, Gobind. *Happiness Inside* (Jakarta Selatan: Noura Books, 2012).
- Werner, Emmy E. & Ruth S. Smith *Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood* (New York: Cornell University Press; 1992).
- Zamakhsyarī (az-), Abū al-Qāsim Maḥmūd bin ‘Amr. *Al-Kasysyāf ‘an Ḥaqā’iq Gawāmiḍ at-Tanzīl* (Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1407 H).

Sumber Internet dan Aplikasi

- <https://daerah.sindonews.com/read/745619/701/suami-selingkuh-pemicu-ibu-bunuh-2-anak-dan-gantung-diri-di-garut-1650179071> diakses pada 18 April 2022, pukul 11:09 WIB.
- <https://megapolitan.kompas.com/read/2021/09/06/14060991/priayang-bunuh-teman-kencannya-di-hotel-cilandak-emosikarena-disebut-bau-badan> diakses pada 18 April 2022 pukul 11:21.
- <https://metro.tempo.co/299552/mudah-tersinggung-banyak-kasus-kriminal-dipicu-hal-sepele> diakses pada 18 April 2022, pukul 11:09 WIB.
- <https://metro.tempo.co/299552/mudah-tersinggung-banyak-kasus-kriminal-dipicu-hal-sepele> diakses pada 18 April 2022, pukul 11:09 WIB.

<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201023110636-12-561893/motif-pembunuhan-wanita-sukoharjo-emosi-ditagih-utang>; diakses pada 18 April 2022 pukul 11:21
kbbi.kemendikbud.go.id diakses pada 29 September 2022 pukul 14:

38 WIB.

Qur'an Kemenag In MS. Word dengan nomor taṣḥīḥ
1067.A/LPMQ.01/TL.02.1/07/2019.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri :

Nama : Muhammad Mutawakkil Alallah K
TTL : Semarang, 7 November 1995
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Jl Raya Batang-Bandar Km 9 Kec.
Wonotunggal, Kab. Batang
No Telp : 087705456423
Email : mutawakkilalallah7@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan Formal :

1. MI Nurul Islam Semarang
2. SMPN 3 Peterongan Jombang
3. MAS Sunan Pandanaran Yogyakarta
4. S1 Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

C. Pengalaman Pekerjaan :

1. Wiraswasta
2. Pengurus Pondok Pesantren Al-Inaaroh Batang
3. Kepala Madrasah Ma Takhassus Al-Inaaroh

HSS



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora



HASIL STUDI SEMESTERAN

NAMA : MUHAMMAD MUTAWAKKIL ALALLAH K Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
NIM : 1904028013 Semester : Semester Genap 2019/2020
Wali Studi :

No	Kode MK	Mata Kuliah	Nilai Simbol	Nilai Angka	SKS	Kualitas
1.	PS-2105	Bahasa Arab			0	0
2.	PS-2106	Bahasa Inggris			0	0
3.	PS-2104	Pendekatan Ilmu-ilmu Keislaman	A+	4.00	3	12
4.	PS-2101	Studi Qur'an-Hadis	A	3.80	3	11.4
5.	IAT-2202	Studi Tafsir Nusantara	A+	4.00	3	12
6.	IAT-2201	Sejarah Peradaban & Pemikiran Islam	B+	3.40	3	10.2
Jumlah					12	45.6

IP Semester : 3.8
Beban SKS Maksimum : 24

Kasubag Akademik dan Kemahasiswaan

NIP



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora



HASIL STUDI SEMESTERAN

NAMA : MUHAMMAD MUTAWAKKIL ALALLAH K Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
NIM : 1904028013 Semester : Semester Gasal 2020/2021
Wali Studi :

No	Kode MK	Mata Kuliah	Nilai Simbol	Nilai Angka	SKS	Kualitas
1.	PS-2102	Filsafat Ilmu Keislaman	A+	4.00	3	12
2.	PS-2103	Metodologi Penelitian	A+	4.00	3	12
3.	IAT-2402	Tafsir Isyari	A-	3.55	3	10.65
4.	IAT-2203	Hermeneutika	A-	3.55	3	10.65
5.	IAT-2204	Qawa'id Tafsir	A	3.81	3	11.43
6.	IAT-2205	Tafsir Tematik	A+	4.00	3	12
Jumlah					18	68.73

IP Semester : 3.82
Beban SKS Maksimum : 24

Kasubag Akademik dan Kemahasiswaan

NIP



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora



HASIL STUDI SEMESTERAN

NAMA : MUHAMMAD MUTAWAKKIL ALALLAH K Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
NIM : 1904028013 Semester : Semester Genap 2020/2021
Wali Studi :

No	Kode MK	Mata Kuliah	Nilai Simbol	Nilai Angka	SKS	Kualitas
1.	IAT-2401	Studi Living Qur'an	A	3.95	3	11.85
2.	IAT-2207	Seminar Proposal Tesis	A	3.90	3	11.7
3.	IAT-2206	Karya Tulis Jurnal Ilmiah	A-	3.70	0	0
Jumlah					6	23.55

IP Semester : 3.93
Beban SKS Maksimum : 24

Kasubag Akademik dan Kemahasiswaan

NIP



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora



HASIL STUDI SEMESTERAN

NAMA : MUHAMMAD MUTAWAKKIL ALALLAH K Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
NIM : 1904028013 Semester : Semester Gasal 2021/2022
Wali Studi :

No	Kode MK	Mata Kuliah	Nilai Simbol	Nilai Angka	SKS	Kualitas
1.	IAT-2208	Tesis			6	0
Jumlah					6	0

IP Semester : 0
Beban SKS Maksimum : 12

Kasubag Akademik dan Kemahasiswaan

NIP



JURNAL NIDA AL-QUR'AN

SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM PENGEMBANGAN ILMU AL-QUR'AN
(STAI-PIQ) SUMATERA BARAT

Jl. Dr. H. Abdullah Ahmad No. 2 Padang Telp. 0751-841870 | www.stai-piq.ac.id |

Nomor : 001/LoA/JNA-STAIPIQ/X/2022

Lamp : -

Hal : Letter of Acceptance (LoA)

Kepada Yth.

Sdr. Muhammad Mutawakkil Alallah K

Dengan Hormat,

Berdasarkan artikel yang diajukan ke redaksi jurnal Nida Al-Qur'an Sekolah Tinggi Agama Islam Pengembangan Ilmu Al-Qur'an ISSN 25986511 dengan judul;

Kaidah Istifham dan Fungsinya dalam Pandangan Az-Zamakhshyari dan Al-Baidawi

Bersamaan ini kami sampaikan bahwa hasil penilaian dari reviewer dan dewan redaksi, artikel Sdr. dinyatakan layak dimuat di jurnal Nida Al-Qur'an Vol. X tahun 2022 yang akan terbit pada bulan Desember mendatang.

Editor in Chief

Martono, M.A.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN dan HUMANIORA
Jl. Prof.Dr.Hamka Semarang 50189 Telp. (024)-760129
Website : www.fuhum.walisongo.ac.id, E-mail : fuhum@walisongo.ac.id

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI PEMBIMBING

Setelah membaca surat Kaprodi S2 IAT, nomor: 1708/Un.10.2/J6/PP.00.9/5/2022

Beserta lampirannya, dengan ini saya:

Nama : Dr. H. Sulaiman, M.Ag

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya (pilih salah satu dengan tanda √)

BERSEDIA

TIDAK BERSEDIA

Untuk menjadi **PEMBIMBING I** penulisan tesis mahasiswa:

Nama : Muhammad Mutawakkil Alallah K
NIM : 1904028013
Prodi : S2 ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
Judul : Unsur-Unsur Resiliensi dalam al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Qona'ah

Pembimbing II : Dr. Zainul Adzfar, M.Ag

Saya akan melaksanakan tugas pembimbingan tesis sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Magister S2 IAT Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.

Demikian, untuk menjadikan maklum.

Semarang, 19-05-2022
Yang membuat pernyataan,

Dr. H. Sulaiman, M.Ag



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN dan HUMANIORA
Jl. Prof.Dr.Hamka Semarang 50189 Telp. (024)-760129
Website : www.fuhum.walisongo.ac.id, E-mail : fuhum@walisongo.ac.id

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI PEMBIMBING

Setelah membaca surat Kaprodi S2 IAT, nomor: 1708/Un.10.2/J6/PP.00.9/5/2022

Beserta lampirannya, dengan ini saya:

Nama : **Dr. Zainul Adzfar, M.Ag**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya (pilih salah satu dengan tanda ✓)

BERSEDIA

TIDAK BERSEDIA

Untuk menjadi **PEMBIMBING II** penulisan tesis mahasiswa:

Nama : **Muhammad Mutawakkil Alallah K**

NIM : **1904028013**

Prodi : **S2 ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

Judul : **Unsur-Unsur Resiliensi dalam al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Qona'ah**

Pembimbing I : **Dr. H. Sulaiman, M.Ag**

Saya akan melaksanakan tugas pembimbingan tesis sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Magister S2 IAT Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.

Demikian, untuk menjadikan maklum.

Semarang,

Yang membuat pernyataan,

Dr. Zainul Adzfar, M.Ag

MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS
STATE ISLAMIC UNIVERSITY WALISONGO
LANGUAGE DEVELOPMENT CENTER
Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 02 Kampus III Ngaliyan Telp/Fax. (024) 7614453 Semarang 50185
email : ppb@walisongo.ac.id

شهادة

B-0768/Un.10.0/P3/PP.00.9/02/2021

يشهد مركز تنمية اللغة جامعة والي سونجو الإسلامية الحكومية بأن

MUHAMMAD MUTAWAKKIL ALALLAH K. : الطالب

Semarang, 7 November : تاريخ و محل الميلاد

1904028013 : رقم القيد

قد نجح في اختبار معيار الكفاءة في اللغة العربية (IMKA) بتاريخ ٢٦ يناير ٢٠٢١

بتقدير : مقبول (٣٣٧)

وحررت له الشهادة بناء على طلبه

سمارانج، ٣ فبراير ٢٠٢١
مدير
عبد الله عاتق الماحمير الحاج
رقم التوظيف : ١٩٦٤٧٤٤٦٩٩٠٣١٠٢

٥٠٠ - ٤٥٠ : ممتاز
٤٤٩ - ٤٠٠ : جيد جدا
٣٩٩ - ٣٥٠ : جيد
٣٤٩ - ٣٠٠ : مقبول
٢٩٩ - ٢٥٠ : راسب
رقم الشهادة: 220210305

MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS
STATE ISLAMIC UNIVERSITY WALISONGO
LANGUAGE DEVELOPMENT CENTER
Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 02 Kampus III Ngaliyan Telp/Fax. (024) 7614453 Semarang 50185
email : ddb@walisongo.ac.id

Certificate

Nomor : B-10827/Un.10.0/P3/KM.00.10.G/12/2021

This is to certify that

MUHAMMAD MUTAWAKKIL A.K

Date of Birth: November 07, 1995
Student Reg. Number: 1904028013

the TOEFL Preparation Test

Conducted by
Language Development Center
of State Islamic University (UIN) "Walisongo" Semarang
On August 5th, 2021
and achieved the following scores:

Listening Comprehension : 45
Structure and Written Expression : 50
Reading Comprehension : 43
TOTAL SCORE : 460

Semarang, December 31st, 2021
Director,
UIN WALISONGO
REPUBLIC OF INDONESIA
M. Nur Hafid, M.A.
9690724 199903 1 002

Certificate Number : 120215210
* TOEFL is registered trademark by Educational Testing Service.
This program or test is not approved or endorsed by ETS.