

**MAKNA QANA'AH DALAM MENJALANI KEHIDUPAN PADA LANSIA
PEREMPUAN**

(Studi Fenomenologi di Dukuh Sikebo)



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

Oleh:

Dewi Nadiatul Khusna

NIM 2004046024

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Nadiatul Khusna

NIM : 2004046024

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi :

**Makna Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan (Studi
Fenomenologi di Dukuh Sikebo)**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 24 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Dewi Nadiatul Khusna

NIM. 2004046024

**MAKNA QANA'AH DALAM MENJALANI KEHIDUPAN PADA LANSIA
PEREMPUAN**

(Studi Fenomenologi di Dukuh Sikebo)



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar S1
Dalam Ilmu Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Dewi Nadiatul Khusna

2004046024

Semarang, 25 Juni 2025

Disetujui Oleh

Pembimbing

Sri Rejeki, S.Sos.L., M.Si.

NIP: 197903042006042001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 5 (lima)

Hal : Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami serahkan naskah skripsi saudara:

Nama : Dewi Nadiatul Khusna

NIM : 2004046024

Program : S1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi :

Makna Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan

(Studi Fenomenologi di Dukuh Sikebo)

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Semarang, 25 Juni 2025

Pembimbing



Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.

NIP: 197903042006042001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Ngaliyan, Semarang 50189.
Telepon (024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

Hal : Nilai Bimbingan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami beritahukan, setelah kami membimbing skripsi mahasiswa/mahasiswi :

Nama : Dewi Nadiatul Khusna

NIM : 2004046024

Judul :

**Makna Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan (Studi
Fenomenologi di Dukuh Sikebo)**

Maka nilai naskah skripsinya adalah: 78

Catatan khusus Pembimbing:

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 24 Juni 2025

Pembimbing

Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.

NIP: 197903042006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi saudara : Dewi Nadiatul Khusna
NIM : 2004046024
Judul : Makna Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan
(Studi Fenomenologi di Dukuh Sikebo)

Telah dimunaqsyahkan oleh dewan penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 24 Juni 2025 dan dapat diterima sebagai syarat guna memperoleh gelar sarjana Strata I tahun akademik 2025/2026.

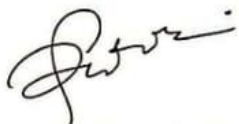
Semarang, 24 Juni 2025

Ketua Sidang


Muhammad Sakdullah
NIP. 198512232019031001



Sekretaris Sidang


Royanulloh, M.Psi.T.
NIP. 198812192018011001

Penguji Utama I


Prof. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.
NIP. 196911291996032002

Penguji Utama II


Komari, M.Si.
NIP. 198703082019031002

Dosen Pembimbing


Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP: 197903042006042001

MOTTO

“Sadarlah bahwa Tuhan mengujimu karena Dia percaya dirimu lebih kuat dari yang kau duga. Bangkit. Hidup takkan menunggu.”

(@Fiersa Besari)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi adalah Proses peralihan antara huruf-huruf yang berbeda. Reproduksi huruf Arab menggunakan huruf Latin dan perangkatnya dikenal sebagai transliterasi Arab-Latin. Beberapa perubahan telah dilakukan pada aturan penerjemahan Arab-Latin, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

1. Konsonan

Fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut adalah daftar aksara Arab dan padanannya dalam aksara latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Tā	T	Te
ث	Sā	S	Es (titik di atas)
ج	Jīm	J	Je
ح	Hā	H	Ha (titik di bawah)
خ	Khā	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Zāl	Ẓ	Zet (titik di atas)
ر	Rā	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
ش	Syīn	Sy	Es dan Ye
ص	Sād	S	E (titik di bawah)
ض	Dād	ḍ	De (titik di bawah)

ط	Tā	ṭ	Te (titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (titik di bawah)
ع	Ain	‘	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fā	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Wāu	W	We
ه	Hā	H	Ha
ء	Hamzah	—	Apostrof
ي	Yā	Y	Ye

1. Vokal

Mirip dengan bahasa Indonesia, vokal bahasa Arab diklasifikasikan sebagai diftong (vokal ganda) atau monoftong (vokal tunggal).

a. Vokal Tunggal

Lambang yang terdiri dari satu vokal, diwakili oleh harakat atau tanda dalam Bahasa Arab. Ini adalah terjemahan yang diberikan:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca zukira

b. Vokal Rangkap

Lambangnya vokal dalam Bahasa arab terdiri dari kombinasi harakat dan huruf. Berikut adalah transliterasi lain yang menggabungkan huruf:

يد هب dibaca yadabu

سعل dibaca su'ila

كيف dibaca kaifa

2. Maddah

Maddah, atau vokal panjang, adalah vokal yang simbolnya berupa huruf dan harakat. Transliterasinya dapat berbentuk tanda atau huruf, seperti ini:

قال dibaca qāla

قال dibaca qāla

يقول dibaca yaqūlu

3. Ta'marbutah

Untuk transliterasi ta'marbutah ada dua, yaitu:

a. Ta'marbutah hidup

Yaitu yang mendapatkan harakat fathah, kasrah, dan dhummah.

Transliterasi berupa "t"

b. Ta'marbutah mati

Ta'marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h"

c. Kalau pada kata terakhir dengan ta'marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta'marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ dibaca raudah al-atfāl/raudahtul atfāl

الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ dibaca al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah

طَلْحَةُ dibaca talhah

4. Syaddah (Tasydid)

Dalam tulisan Arab, syaddah atau tasydid dilambangkan dengan tanda yang disebut tanda syaddah atau tanda tasydid. Tanda-tanda ini ditransliterasikan menggunakan huruf, yaitu huruf yang sama yang digunakan untuk mengidentifikasi syaddah.

Contoh:

الْبِرُّ dibaca al-birr

5. Kata sandang

Kata sandang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas ١

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang muncul setelah huruf syamsiyah ditransliterasikan berdasarkan bunyinya, yakni huruf yang muncul tepat setelah artikel tersebut digunakan untuk menggantikan huruf "l".

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan kaidah di atas dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

الرَّجُلُ dibaca ar-rajulu

الْقَلَمُ al-qalamu

الشَّمْسُ dibaca asy-syamsu

الْجَلَالُ dibaca al-jalālu

6. Hamzah

Sebagai apostrof, Hamzah diterjemahkan. Akan tetapi, ini hanya berlaku untuk hamzah yang muncul di tengah dan akhir kata. Di sisi lain, hamzah yang muncul di awal kata digambarkan sebagai alif dalam literatur Arab.

Contoh:

تَأْخُذُ ta'khuzu

شَيْءٌ syai'nu

شَيْءٌ an-nau'u

إِنَّ inna

7. Penulisan Kata

Pada hakikatnya, setiap kata—fail, isim, atau huruf—ditulis secara terpisah. Karena beberapa huruf atau harakat dihilangkan, hanya beberapa kata yang ditulis dengan huruf Arab yang sering digabungkan dengan kata lain. Kemudian, kata tersebut ditulis dengan kata lain yang muncul setelahnya.

Contoh:

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqin

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا bismillāhi majrehā wa murs āhā

8. Huruf Kapital

Huruf kapital digunakan dalam transkripsi ini meskipun tidak dikenal dalam sistem penulisan bahasa Arab. Kapitalisasi digunakan dalam EYD dalam berbagai cara, termasuk ketika menulis huruf pertama nama manusia dan kalimat pembuka. Ketika sebuah artikel muncul sebelum nama diri, huruf awal nama diri tersebut—bukan huruf pertama artikel—tetap ditulis dengan huruf kapital.

Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ alhamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ar-rahmānir rahīm

9. Tajwid

Aturan transliterasi ini merupakan komponen penting dari Ilmu Tajwid bagi mereka yang ingin membaca lebih lancar. Oleh karena itu, pedoman tajwid harus disertakan bersama aturan transliterasi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas petunjuk dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penuliskripsi ini. Skripsi berjudul ***Makna Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan (Studi Fenomenologi di Dukuh Sikebo)***, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak sekali dukungan moral dan material, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak selama proses penyusunan. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar Ali, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang yang bertanggung jawab atas berjalannya proses Pendidikan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membantu penulis selama proses menempuh Pendidikan di UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag. selaku Dosen Wali penulis yang telah membantu peneliti selama proses menempuh Pendidikan di UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan serta arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah mendidik dan membantu penulis selama proses menempuh Pendidikan di UIN Walisongo Semarang.
7. Ketua dukuh Sikebo, ketua RT, dan para Lansia yang telah bersedia menjadi informan dan telah membantu penulis dalam mengumpulkan data penelitian skripsi.
8. Kedua orang tua tercinta yaitu Ayah Mohammad Thoha dan Ibu Tutik Lestiyowati yang selalu memberi doa, semangat, kasih sayang dan telah banyak berjuang selama ini.

Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun. Semoga Allah SWT mengganti jerih payah ayah dan ibu dengan kesehatan, keberkahan, dan keselamatan di dunia dan akhirat kelak.

9. Kakak tercinta yaitu Afiana Syarifah yang selalu memberi dorongan serta semangat kepada saya hingga akhir, dan meyakinkan saya jika saya mampu menyelesaikan studi ini. Dan kepada adik saya Faula arina Novalia yang saya sayangi dan selalu mendoakan, memberikan dukungan kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, dan menjadi alasan saya bertahan sejauh ini. Seperti lagu Nina-Feast, saya harap kamu tumbuh lebih baik dari saya.
10. Adik tercinta, Mahira Eiliya Arfa, yang telah memberikan semangat dan dukungan serta menjadi penghibur dikala penat dan Lelah.
11. Sahabat ku yang terhebat, yaitu Natasya Widiawati dan Alivia Rahmadhani yang telah memberi semangat, selalu menemani dan menjadi pendengar penulis. Semoga persahabatan kita bertahan sampai tua nanti.
12. Teman-teman yang tak kalah pentingnya yaitu Azka Asykira, Desti Isnaini Safitri, Emelia Rahmawati, Embun Bunga Harum Cendana, Harisma Suci Noviana, Ade Salma, yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis, memberi dukungan serta semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi. Semoga pertemanan ini bertahan sampai tua nanti.
13. Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang (KMBS) khususnya angkatan 2020, terima kasih telah menemani di setiap langkah perjalanan penulis, semoga persaudaraan kita tetap bertahan sampai tua nanti.
14. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi A angkatan 2020 yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh Pendidikan di UIN Walisongo Semarang.
15. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat dituliskan satu persatu.
16. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada saya sendiri Dewi Nadiatul Khusna yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah walau sesulit apapun skripsi ini, penulis tetap ingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit. Tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba sebab “Skripsi yang berhasil adalah skripsi yang selesai.”

Meskipun penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna dalam arti sebenarnya, penulis tetap berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dirinya dan yang lebih penting lagi, bagi para pembaca pada umumnya.

Semarang, 9 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dewi' with a stylized flourish underneath.

Dewi Nadiatul Khusna

NIM.2004046024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENILAIAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN TRANSLITERASI.....	viii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
HALAMAN ABSTRAK.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
LAMPIRAN.....	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Metode Penelitian.....	16
G. Sistematika Penulisan Skripsi.....	24

BAB II LANDASAN TEORI

A. Qana'ah.....	26
1. Pengertian Qana'ah.....	26
2. Dasar Normatif Qana'ah menurut Al-Qur'an dan Hadist.....	30
3. Tingkatan-tingkatan Orang yang bersikap Qana'ah.....	34
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Qana'ah.....	36
5. Aspek-aspek Qana'ah.....	37
6. Fungsi Qana'ah.....	38
7. Keutamaan Sikap Qana'ah.....	38
B. Lansia.....	43
1. Pengertian Lansia.....	43
2. Klasifikasi Lansia.....	46
3. Ciri-ciri Masa Lansia.....	46

4. Karakteristik Masa Tua	47
5. Perubahan-perubahan yang terjadi pada Usia Lanjut	48
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan Lansia	49
7. Masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada Lansia.....	49
 BAB III GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN DAN WARGA DUKUH SIKEBO	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian di Dukuh Sikebo.....	50
B. Gambaran Umum Warga Dukuh Sikebo	51
C. Deskripsi Pengalaman Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo.....	53
D. Deskripsi Pemaknaan Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo.....	71
 BAB IV PENGALAMAN DAN PEMAKNAAAN QANA'AH DALAM MENJALANI KEHIDUPAN PADA LANSIA PEREMPUAN DI DUKUH SIKEBO	
A. Pengalaman Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo	77
1. Teori Qana'ah Menurut Hamka.....	79
2. Pengalaman Qana'ah pada Lansia Perempuan di masyarakat digambarkan melalui 5 aspek	80
B. Pemaknaan Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo	85
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran	96
 DAFTAR PUSTAKA	 97

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman makna *qana'ah* dalam kehidupan lansia di Dukuh Sikebo melalui pendekatan fenomenologi. *Qana'ah*, yang berarti sikap menerima dengan tulus apa yang dimiliki tanpa merasa kurang atau berlebih, sangat penting bagi kehidupan para lansia yang sering kali menghadapi keterbatasan fisik, ekonomi, dan sosial. Studi ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini memilih subjek secara sengaja, yaitu para lansia yang berusia di atas 60 tahun dan dikenal memiliki pandangan hidup yang religius serta berperan aktif dalam kehidupan sosial di lingkungan mereka.

Penelitian ini merupakan salah satu jenis penelitian lapangan yang memanfaatkan pendekatan fenomenologi dan metodologi kualitatif. Data primer dan sekunder merupakan dua kategori sumber data yang dijalankan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data dilakukan di lapangan melalui cara observasi, wawancara secara mendalam, dan dokumentasi melalui berbagai sumber maupun gambar. Dalam proses wawancara mendalam, peneliti mengambil informan para lansia, ketua rt, dan kadus dukuh sikebo. Analisis data yang dilakukan dengan memberikan gambaran secara jelas pada objek penelitian kemudian menghubungkan dengan teori yang relevan. Pada penelitian ini teori *qana'ah* digunakan untuk menjelaskan temuan pada lapangan, sehingga menjadi analisis yang informatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa arti *qana'ah* bagi lansia di Dukuh Sikebo tidak hanya berhubungan dengan penyerahan diri pada takdir, tetapi juga mencerminkan kekuatan iman, rasa syukur, dan pendekatan adaptif untuk menghadapi perubahan hidup. *Qana'ah* memberikan kekuatan mental dan ketenangan jiwa, yang berdampak pada cara mereka menjalani aktivitas harian dengan damai, berterima kasih, dan tetap memiliki daya juang meskipun dalam keadaan terbatas. Penelitian ini menekankan pentingnya prinsip-prinsip spiritual dalam menopang kualitas hidup lansia di lingkungan pedesaan.

Kata kunci: *Qana'ah*, Lansia, Fenomenologi, Makna Hidup, Dukuh Sikebo.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Desa Limpung	51
Gambar 2. Observasi Kegiatan Ibu K yang berjualan dirumah	56
Gambar 3. Observasi Kegiatan Ibu W yang merawat kebun miliknya dibelakang rumah ...	59
Gambar 4. Observasi Kegiatan Ibu W yang berkegiatan di jamaah tahlil putri di Dukuh Sikebo	60
Gambar 5. Observasi Kegiatan sehari-hari Ibu S membantu menyiapkan makanan.....	63
Gambar 6. Observasi Kegiatan Ibu Z yang masih mengikuti solat berjamaah di Musholla Dukuh Sikebo	65
Gambar 7. Observasi Kegiatan Nenek WM yang ikut merawat cucunya.....	68

LAMPIRAN

Daftar Pertanyaan Wawancara	102
Surat Izin Penelitian	104
Lampiran 1. Wawancara dengan Ibu K.....	105
Lampiran 2. Wawancara dengan Ibu W	105
Lampiran 3. Wawancara dengan Ibu S	106
Lampiran 4. Wawancara dengan Ibu Z	106
Lampiran 5. Wawancara dengan Ibu WM	106

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dari periode prenatal hingga lanjut usia atau orang tua hingga kematian, kehidupan manusia mengalami modifikasi dan kemajuan yang lambat. Peristiwa yang terjadi selama fase perkembangan manusia akan berdampak pada seseorang tersebut, diantara ini adalah perubahan yang telah dihadapi oleh orang-orang tua. Menjadi lansia adalah sebuah periode dari masa penghujung dalam spektrum kehidupan, yang merupakan momen ketika seseorang “menjauh jauh” dari masa lalu yang lebih menyenangkan atau dari periode yang penuh dengan kebermanfaatan. Setiap orang mengalami usia ketika mereka mendekati akhir hidup mereka, yang mengakibatkan perubahan.

Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 menyatakan bahwa seseorang harus berusia 60 tahun ke atas untuk dianggap sebagai lansia. Kemampuan lansia untuk mencari nafkah dapat digunakan untuk mengklasifikasikan mereka ke dalam dua kelompok: lansia potensial, yang dapat bekerja atau terlibat dalam kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa, dan lansia non-potensial, yang tidak dapat mencari nafkah dan harus bergantung pada orang lain untuk mendapatkan dukungan.¹

Jumlah orang tua di seluruh dunia masih terus meningkat, dan pada tahun 2050, diharapkan populasi lansia Indonesia akan melampaui populasi lansia Asia dan dunia. Menurut Sensus Penduduk 2010, Indonesia adalah salah satu dari 5 negara teratas di dunia dalam jumlah orang tua. Selama 30 tahun terakhir, populasi lansia Indonesia telah tumbuh secara signifikan, dari 5,30 juta (atau sekitar 4,48%) pada tahun 1970 menjadi 18,10 juta pada tahun 2010, dimana pada tahun 2014, terdapat 20,7 juta orang lanjut usia (sekitar 8,2% dari populasi), dan pada tahun 2020, akan ada 27 juta orang lanjut usia.²

Salah satu hak orang-orang yang dilindungi oleh Pasal 28H, paragraph 1 dan 3, serta Pasal 34 Undang-undang Dasar 1945 adalah hak atas jaminan sosial. Penduduk

¹ Muhammad Akbar, "Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia", *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2.2 (2019), 30–39.

² https://id.wikipedia.org/wiki/Sensus_Penduduk_Indonesia_2010

lanjut usia menikmati hak yang sama seperti orang lain. Pasal 5 Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 mengatur pemberian hak untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia sebagai tanda penghormatan dan rasa terima kasih kepada mereka. Di antara hak-hak tersebut adalah layanan kesehatan, yang dirancang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan serta kemampuan lanjut usia untuk mendukung fungsi yang tepat dari keadaan sosial, mental, dan fisik mereka.³

Erik Erikson seorang tokoh teori kepribadian dalam bukunya yang berjudul: *Childhood and Society* (1963) menyatakan bahwa seseorang dihadapkan dengan pilihan atau kebingungan yang spesifik. Kebingungan tersebut merupakan sebuah konflik individu dengan dunia luar. Untuk memecahkan permasalahan tersebut perlu menciptakan satu keseimbangan baru antara individu dengan lingkungan disekitarnya. Sebuah kesuksesan akan membawa seseorang kepada perkembangan yang sehat dan satu pencapaian hidup yang memuaskan. Pencapaian tersebut terjadi dikarenakan individu berhasil mengatasi permasalahan dan ketika lingkungan membawanya pada situasi yang lebih keras individu mungkin akan mudah mengatasinya.⁴

Apa yang telah menarik perhatian Erikson pada masa tua ini? Menurut Erikson, individu harus dapat melihat masa lalu dengan menerima diri dengan hal yang terjadi saat ini dengan kehidupannya. Hal ini memberi peluang seseorang untuk menghadapi masa tua dan kematian dengan cara yang lebih baik. Kondisi lansia dengan ancaman kematian kemudian menjadi sumber ketakutan dan depresi. Pada masa akhir perkembangan manusia yang diharapkan adalah mempunyai kesehatan yang baik, banyak memiliki waktu kosong, dan bersosialisasi dengan masyarakat.

Adapun tugas-tugas perkembangan lanjut usia menurut Havighurst (Partini, 2011):⁵

1. Menerima kondisi fisik yang memburuk.
2. Terbiasa dengan masa yang tidak dapat bekerja sehingga pendapatan atau gaji menjadi berkurang.
3. Menerima keadaan dengan kehilangan pasangan.

³ Sodikin, "Perumusan Hak Atas Lingkungan Hidup Yang Baik Dan Sehat Dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Serta Upaya Perlindungan Dan Pemenuhannya," *Supremasi Jurnal Hukum*, 3.2 (2021), hlm 106–25.

⁴ Erik Erickson, "*Teori Kepribadian, Childhood and Society*." Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.

⁵ Partini, S. 2011. "*Psikologi usia lanjut*." Yogyakarta: Gajah. Mada University Press. Kertia, N. 2009

4. Menjalin hubungan dengan individu yang sebaya.
5. Membuat keberadaan menjadi lebih baik dengan melakukan kegiatan yang positif.
6. Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar secara baik.

Hurlock mengklaim bahwa orang yang lebih tua sering menunjukkan perubahan fisik serta masalah psikologis. Perubahan dalam tubuh meliputi dilihat dari penampilan, pada system organ dalam, pada system syaraf, dan perubahan kemampuan seksual. Menurut Munandar, faktor psikologis muncul ketika orang-orang yang lebih tua tidak mampu mengatasi masalah yang datang seiring bertambahnya usia, seperti perasaan kesepian, tidak berharga, dan penolakan untuk menerima kenyataan seperti penyakit kronis dan kehilangan pasangan hidup.⁶

Hurlock mengungkapkan bahwa tingkat di mana seseorang benar-benar mempertimbangkan sifat pribadi mereka dan siap untuk hidup berdampingan dengan sifat tersebut dikenal sebagai penerimaan diri. Dengan penerimaan diri (*qana'ah*), orang-orang mampu mengenali dan menghargai semua keuntungan dan kerugian yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki sikap *qana'ah* dapat menjalani hidup yang lebih baik setiap hari daripada orang-orang yang tidak pernah berdamai dengan situasi mereka yang berada.⁷

Dalam siklus kehidupan manusia, menua adalah proses perkembangan yang normal. Karena usia tua adalah tahap akhir dari kehidupan seseorang, ketika mereka telah meninggalkan waktu yang penuh keuntungan atau dari waktu yang lebih awal dan lebih menyenangkan, dampak penuaan menyebabkan berbagai masalah. Setelah meninggalkan tahap kehidupan sebelumnya, orang cenderung ingin hidup di masa kini dan berusaha mengabaikan masa depan sebanyak mungkin. Mereka juga sering mengenang masa lalu mereka, umumnya dengan penyesalan.⁸

Salah satu aspek paling penting dari ajaran Islam adalah *qana'ah*. Sepanjang waktu, banyak umat Islam yang mengabaikan ajaran *qana'ah*. Ini menunjukkan adanya

⁶ Andriyan Andriyan and Irma Rumlanning Uswatun Hanifah, "Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi Kasus Di Cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur)," *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 1.1 (2021), 72–89.

⁷ Yunies Sanjaya, "*Hubungan Self Acceptance Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia*", hlm 2021, 1–37.

⁸ Elizabeth B. Hurlock, "*Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*", Jakarta: Erlangga, 1980, hlm: 380.

kecenderungan di kalangan dunia muslim yang terjebak dalam pemikiran materialistis, menghalalkan segala tindakan demi memperoleh kekayaan dan kemewahan duniawi. Sebagian kalangan umat Islam berpendapat bahwa *qana'ah* dapat menumbuhkan sikap meragukan dan acuh tak acuh terhadap kehidupan dunia. Ini terjadi karena kesalahpahaman dan definisi itu tidak akurat tentang *qana'ah*. Seringkali, *qana'ah* dianggap sebagai kualitas penyerahan, menerima takdir seseorang tanpa usaha, kerja keras, atau kemajuan yang berarti.⁹

Agar *qana'ah* dapat digunakan sesuai dengan ajaran Islam yang benar, sangat penting untuk menemukan sumber yang tepat untuk penafsiran. Raja adalah *qana'ah*. Disebut raja karena hanya di hati yang setia raja itu ada. Raja mewakili pandangan yang berlaku, penerimaan terhadap apa yang diperoleh, apa yang ada, dan apa yang diinginkan. Otoritas tertinggi dalam pemerintahan sendiri adalah raja. Secara alami, memberi kebutuhan akan aktivitas, dan kondisi hati semuanya terhubung dengan ini. Seseorang yang puas akan memiliki apresiasi yang lebih dalam terhadap semua yang terjadi dalam hidup mereka.¹⁰ Karena seseorang yang puas akan mengangani urusan duniawi dengan bijaksana, tanpa terburu-buru, dan memahami apa yang terjadi pada mereka, ini bahkan dianggap sebagai tindakan yang cerdas.

Allah SWT memerintahkan umat manusia untuk bersyukur, di mana segalanya bergantung pada-Nya. Oleh karena itu, hati seseorang selalu sepenuhnya bergantung kepada Allah SWT. Menerima diri sendiri memungkinkan seseorang untuk menerima orang lain, terlepas dari keadaan mereka. Hal yang diharapkan adalah seseorang akan memiliki sifat rasa syukur seiring bertambahnya usia karena hal itu memungkinkan seseorang memiliki pandangan diri yang positif dan menerima semua bakat dan kelemahan yang dimilikinya.¹¹

Penerimaan diri dipilih karena jalan hidup seseorang pasti akan berubah, terutama seiring bertambahnya usia yang cukup signifikan seperti munculnya rambut abu-abu, ketidakmampuan untuk mengunyah karena kehilangan gigi, atau kulit keriput. Faktor psikologis, seperti emosi marginalisasi, ketidakmampuan, dan tidak lagi

⁹ Dadang Hawari, Al-Qur'an, "Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa," Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hlm. 14

¹⁰ Fakultas Ushuluddin, "HUBUNGAN ANTARA QONA'AH DENGAN DEPRESI PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA NGALIYAN SEMARANG SEMARANG", 2008.

¹¹ Abdul Karim Ibnu Hawazin Al-Qusyayri, "Risalah Sufi Al Qusyayri," (Terjemah) Ahsin Muhammad, Cet. 1, Bandung: Pustaka, 1994. hlm:106

dibutuhkan, dialami di samping aspek fisik. Seseorang yang berada dalam kondisi penerimaan diri menemukan bahwa segala sesuatu tentang diri mereka adalah positif, yang memberi mereka motivasi untuk terus hidup dan menikmati hidup. Penerimaan diri yang baik memungkinkan orang untuk memiliki kehidupan yang bahagia dan damai dengan mengelola setiap perubahan yang disebabkan oleh penuaan.

Barmawi menegaskan bahwa *qana'ah* adalah dasar untuk mengatasi rintangan, membangkitkan keinginan untuk bekerja demi penghidupan dan menumbuhkan rasa keseriusan dalam hidup, agar seorang berusaha dan percaya pada hasil yang dihasilkan. Menurut Moh. Saifulloh AlAzis *qana'ah* ialah sikap bersyukur atas apa yang sedikit Allah berikan. *Qana'ah* ialah rasa puas seseorang dengan situasi mereka saat ini. Menurut Al-Faruq terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *qana'ah* termasuk kedalaman iman seseorang, keyakinan pada ketetapan rezeki, renungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, pengetahuan tentang rezeki, dan pemahaman yang menyeluruh tentang konsep kemakmuran dan kemiskinan. Carilah tambahan yang tepat dari Allah, maka Allah akan mengabulkannya untuk segala sesuatu apa adanya adalah dua aspek dari kepuasan, dan berusaha, menempatkan iman kita kepada Allah, menerima kehendak Tuhan dengan sabar, dan menahan godaan untuk jatuh dalam penipuan manusia. Terdapat fungsi *qana'ah* dipisahkan menjadi dua kategori: sebagai faktor pendorong dalam hidup dan sebagai keseimbangan dalam hidup.

Salah satu nilai dalam Islam yang diyakini dapat memperkuat ketahanan spiritual dan psikologis lansia adalah *qana'ah*, yaitu sikap menerima dengan ikhlas dan merasa puas terhadap apa yang dimiliki. *Qana'ah* bukan berarti pasrah secara pasif, melainkan merupakan bentuk kesadaran spiritual yang dalam bahwa segala sesuatu adalah ketetapan Allah SWT yang terbaik bagi hamba-Nya. Nilai ini diyakini mampu menumbuhkan rasa syukur, ketenangan batin, dan pandangan hidup yang positif, terutama di usia lanjut.

Dalam situasi ini, penting sekali untuk menganalisis nilai-nilai spiritual seperti *qana'ah*, yaitu cara menerima dan memperoleh rasa puas dengan apa yang dimiliki. *Qana'ah*, yang merupakan unsur utama pada ajaran Islam, dipercaya dapat memberikan kedamaian jiwa, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kebahagiaan hidup. Namun, penelitian ilmiah tentang bagaimana sikap *qana'ah* muncul dan berfungsi dalam kehidupan para lansia masih tergolong minim.

Dengan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia dan penekanan pada pendekatan spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan mereka, studi tentang qana'ah pada populasi lansia menjadi sangat penting. Diperkirakan bahwa studi ini akan secara signifikan memajukan pengembangan intervensi psikospiritual untuk lansia serta menambah kekayaan bidang ilmu psikologi, khususnya dalam konteks psikologi Islam.

Dukuh Sikebo adalah daerah pedesaan yang tetap menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan budaya setempat. Penduduk di kawasan ini umumnya menjalani hidup sederhana, namun menunjukkan ketenangan dan penerimaan dalam menghadapi kehidupan, meski dengan berbagai keterbatasan. Fenomena ini menarik untuk diteliti lebih dalam, khususnya tentang bagaimana mereka memahami konsep qana'ah dan bagaimana nilai tersebut berdampak pada cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari.

Memasuki usia lanjut, mereka tidak hanya mengalami penurunan kondisi fisik, tetapi juga menghadapi berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis. Salah satu permasalahan utama yang dialami oleh para lansia adalah aspek ekonomi. Setelah memasuki masa pensiun, pendapatan mereka menurun secara signifikan. Hal ini berdampak pada kemampuan memenuhi kebutuhan dasar, seperti pangan, papan, hingga kebutuhan aktualisasi diri dan penghargaan sosial.

Di sisi lain, perubahan sosial budaya juga memengaruhi kehidupan para lansia. Mereka cenderung mengalami keterasingan sosial akibat berkurangnya interaksi dengan masyarakat. Para lansia sering kali merasa tidak lagi dibutuhkan atau dilibatkan dalam kegiatan sosial, yang menyebabkan mereka menarik diri atau merasa terpinggirkan.

Selain itu, secara fisik para lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan degeneratif. Kebutuhan akan layanan kesehatan semakin meningkat, tetapi tidak selalu diimbangi dengan akses atau biaya yang memadai. Di tengah keterbatasan ekonomi, kebutuhan akan pengobatan dan perawatan sering kali menjadi beban.

Yang tidak kalah penting, permasalahan psikologis juga menjadi tantangan utama. Banyak lansia yang mengalami kecemasan menghadapi kematian, kesepian karena ditinggal pasangan atau keluarga, serta ketidakberdayaan karena tidak mampu lagi mandiri seperti sebelumnya. Perasaan diabaikan dan kehilangan makna hidup menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental mereka.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, lansia sangat membutuhkan kekuatan spiritual yang dapat mendukung kondisi psikologis dan sosialnya. Salah satu nilai spiritual yang paling relevan adalah qana'ah.

Qana'ah dapat diamalkan oleh siapa saja yang menyakini bahwa segala sesuatu dalam hidupnya terjadi sesuai dengan kehendak Allah, sedangkan qana'ah menandakan penerimaan, itu tidak berarti penyerahan sepenuhnya. Ketika seseorang mencoba menerapkan qana'ah, mereka akan memberikan segalanya, dan Allah dipercayakan dengan hasil kerja keras mereka. Orang-orang tua akan terus berusaha untuk menerima diri mereka sepenuhnya, termasuk kekurangan dan bakat mereka, jika mereka berusaha untuk menerapkan pengalaman dan makna qana'ah pada diri mereka sendiri.

Lansia yang tinggal bersama kerabat mereka biasanya mengalami perlakuan positif dari mereka; mereka terus merasa dihargai dan pantas untuk hidup, tidak diabaikan oleh mereka, dan merasa senang tinggal bersama keluarga mereka. Ahmad mengklaim bahwa satu system dukungan penting yang dapat memberikan nasihat tentang kesehatan mental, fisik, dan emosional bagi orang tua adalah keluarga inti.¹² Orang tua di panti jompo tidak menerima jenis dukungan ini; sebaliknya, mereka melaporkan merasa tidak puas apakah mereka menerima dukungan social dari teman-teman mereka atau dari pengasuh fasilitas.¹³ Ini sejalan dengan penelitian Sutikno, yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan rasa tujuan hidup orang tua secara signifikan berkorelasi, menunjukkan bahwa orang tua memiliki kebutuhan tinggi akan bantuan.¹⁴

Penelitian ini dilaksanakan di Dukuh Sikebo karena wilayah ini memiliki karakteristik sosial dan budaya yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggali makna qana'ah dalam kehidupan lansia. Dukuh Sikebo merupakan daerah pedesaan yang masyarakatnya masih memegang teguh nilai-nilai keagamaan, hidup dalam kesederhanaan, dan memiliki keterikatan sosial yang kuat. Nilai-nilai tersebut diyakini

¹² Ahmad. (2014). "*Gambaran Dukungan Keluarga Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Tongko Kecamatan Baroko Kabupaten Enrekang*". Universitas Islam Negeri Makasar. (skripsi hal:3)

¹³ Ferdian, E., H. (2016). "*Perbedaan Makna Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga*". UKSW. (skripsi hal:4)

¹⁴ Sutikno, E. (2011). "*Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dan Kualitas Hidup Lansia.*" Jurnal Kedokteran Indonesia. (vol:11no:1) (hal:3)

menjadi konteks yang subur untuk munculnya sikap *qana'ah* dalam kehidupan lansia, terutama dalam menghadapi berbagai keterbatasan di usia senja.

Berdasarkan observasi awal, banyak lansia di Dukuh Sikebo yang tetap menjalani hidup dengan sikap tenang, tidak banyak mengeluh, dan menunjukkan rasa syukur terhadap kondisi kehidupan mereka, meskipun secara ekonomi maupun kesehatan memiliki keterbatasan. Hal ini menunjukkan adanya indikasi kuat dari sikap *qana'ah* yang dimaknai dan dijalani secara nyata, sehingga menarik untuk diteliti lebih lanjut melalui pendekatan fenomenologi.

Pemilihan Dukuh Sikebo juga mempertimbangkan aspek aksesibilitas dan kemudahan dijangkau oleh peneliti. Lokasi ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk berinteraksi secara mendalam dan intensif dengan para peserta, ini sangat penting untuk penelitian fenomenologi. Selain itu, masih sedikit penelitian serupa yang telah dilakukan di daerah ini, oleh karena itu diharapkan studi ini mampu memberikan sumbangan ilmiah yang kontekstual dan orisinal.¹⁵

Sebaliknya, area lain seperti Ngaliyan di Kota Semarang, yang lebih banyak bersifat urban, umumnya menunjukkan sifat masyarakat yang bervariasi, tingkat mobilitas yang tinggi, serta tingkat individualisme yang lebih tinggi. Ini dapat menjadi kendala dalam memahami *qana'ah* secara mendetail, terutama karena interaksi sosial para lansia biasanya lebih terbatas dan aspek spiritualitas mungkin tidak terlihat jelas dalam rutinitas sehari-hari.

Dari observasi awal yang dilakukan pada tanggal 24 Maret 2025 di Dukuh Sikebo, ditemukan sejumlah permasalahan yang dialami lansia. Gambaran tentang pengalaman *qana'ah* di dukuh sikebo mengenai kesederhanaan sebagai pilihan, banyak lansia hidup tanpa penghasilan tetap, tetapi mereka merasa cukup karena kebutuhan mereka yang sederhana. Mereka tidak terobsesi memiliki barang-barang mewah atau standar hidup yang tinggi. Syukur sebagai respon harian para lansia, mereka mensyukuri hal-hal kecil seperti bisa bangun pagi, ikut solat berjamaah di musholla, atau sekedar melihat cucunya bermain. *Qana'ah* muncul dalam bentuk rasa puas dengan hal-hal sederhana yang terjadi dalam kesehariannya. Yang selanjutnya adalah bentuk dari sikap pasrah aktif (ikhlas tapi tetap berusaha), lansia menunjukkan

¹⁵ Observasi awal di Dukuh Sikebo pada tanggal 24 Maret 2025

penerimaan terhadap nasib atau kondisi yang mereka hadapi, tapi tetap menjalankan tanggung jawab (seperti berkebun ringan atau membantu keluarga).¹⁶

Warga Dukuh Sikebo, dusun kecil di Desa Limpung, Kabupaten Batang, turut menyaksikan peristiwa menarik ini. Berdasarkan pengamatan awal, warga dusun yang berusia lanjut ini menunjukkan sikap ceria, puas, dan bersyukur meski hidup dalam keterbatasan finansial, fisik, dan sosial. Mereka menunjukkan penerimaan terhadap hidup mereka apa adanya, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan, dan hampir tidak pernah menggerutu. Pola pikir ini disebut *qana'ah* dalam konteks Islam; pola pikir ini ditandai dengan rasa cukup terhadap harta benda, penerimaan yang jujur terhadap kehendak Allah, dan tidak terobsesi dengan harta benda yang berlebihan.

Di sisi lain, para lansia di Dukuh Sikebo mengalami berbagai tantangan dalam hidup, baik dari penurunan fisik, ekonomi, maupun kesehatan, mereka tetap menunjukkan ketenangan jiwa dan sikap rendah hati dengan mengamalkan sikap *qana'ah*, yaitu menerima segala situasi dengan ikhlas dan bersabar. Sikap ini mencerminkan kedewasaan spiritual (kemampuan seseorang untuk memahami, menerima, dan menjalani hidup dengan landasan nilai-nilai keimanan) dan kebijaksanaan hidup (kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan dan bersikap berdasarkan pengalaman, pemahaman, dan nilai moral yang benar), yang memungkinkan mereka untuk tetap tangguh secara mental dan emosional walaupun fisik mereka menurun.¹⁷

Karena mereka berada dalam tahap kehidupan yang paling membutuhkan penerimaan dan makna, para lansia dipilih sebagai subjek penelitian. Para lansia sering mengalami perubahan status, penurunan mobilitas, dan kecenderungan untuk merasa tidak lagi produktif setelah melalui berbagai tahap kehidupan.¹⁸ Nilai *qana'ah* dapat menjadi bantuan yang signifikan dalam menjaga ketabahan spiritual dan batin dalam keadaan seperti itu. Akibatnya, mengetahui bagaimana para lansia menafsirkan *qana'ah* dapat memberi pengetahuan yang lebih dalam tentang bagaimana prinsip-prinsip spiritual dapat mendukung jiwa seiring bertambahnya usia.¹⁹

¹⁶ Observasi awal di Dukuh Sikebo pada tanggal 24 Maret 2025

¹⁷ Observasi awal di Dukuh Sikebo pada tanggal 24 Maret 2025

¹⁸ Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

¹⁹ Qardhawi, Y. (2005). *Etika Islam: Solusi atas Problema Kehidupan Modern*. Jakarta: Gema Insani.

Sampai saat ini, *qana'ah* sebagian besar telah dieksplorasi secara normatif dan teologis dalam studi Islam, tetapi belum banyak dijelaskan dari pengalaman nyata orang-orang, khususnya para lansia. Lebih jauh lagi, saat ini terdapat kelangkaan penelitian fenomenologi tentang makna *qana'ah*.²⁰ Memang, pemahaman yang lebih mendalam dan sejati tentang bagaimana prinsip-prinsip spiritual seperti *qana'ah* digunakan dalam kehidupan sehari-hari dapat diperoleh dengan mengambil langsung dari pengalaman para lansia.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada upaya untuk menggali nilai-nilai batiniah dan spiritual yang menjadi sumber kekuatan lansia dalam menghadapi masa tua. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan pendekatan spiritual-psikologis terhadap lansia, serta memperkaya kajian fenomenologi dalam konteks psikologi Islam.²¹

Di sisi lain, sejumlah masalah psikologis dapat muncul jika lansia gagal menerapkan *qana'ah* dengan benar. Lansia yang tidak memiliki sikap *qana'ah* sering mengalami kecemasan, ketidakpuasan, kecemburuan terhadap orang lain, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan yang baru.²² Lansia cenderung merasa tidak berharga, mengalami stres dan kekhawatiran kronis, serta kehilangan tujuan hidup dalam situasi seperti itu. Beban psikologis yang signifikan mungkin timbul akibat ketidakmampuan menerima keterbatasan akibat penuaan, seperti penurunan fisik, kehilangan pasangan, atau penurunan status sosial.²³ Padahal, apabila kondisi tersebut tidak dibarengi dengan nilai-nilai spiritual yang memadai, maka dapat mempercepat timbulnya penyakit mental seperti depresi di kemudian hari.²⁴

Sikap terus-menerus merasa tidak mampu dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain—yang dalam psikologi dikenal sebagai rasa rendah diri—juga dapat muncul akibat kurangnya rasa puas. Pola pikir ini berpotensi merusak ketenangan mental dan meningkatkan kecenderungan menyalahkan faktor lain. Oleh karena itu, *qana'ah* penting dipahami sebagai kekuatan spiritual yang dapat meningkatkan

²⁰ Creswell, J. W. (2015). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.

²¹ Jalaluddin, R. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.

²² Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

²³ Jalaluddin, R. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.

²⁴ Laelatul Makhmudah. (2008). *Hubungan antara Qana'ah dengan Depresi pada Lansia di Panti Wredha Ngaliyan Semarang*. Skripsi, UIN Walisongo

penerimaan diri guna membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Pola pikir *qana'ah* mendorong optimisme realistis dalam menghadapi realitas kehidupan yang semakin terbatas, alih-alih menghambat usaha.²⁵

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada bagaimana lansia di Dukuh Sikebo memaknai *qana'ah* dalam kehidupannya. Bagaimana pengalaman hidup mereka membentuk cara pandang mereka terhadap *qana'ah*, dan sejauh mana nilai *qana'ah* berperan dalam menciptakan kedamaian batin, keteguhan iman, dan kebijaksanaan dalam menjalani masa tua.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan oleh penulis, kemudian penelitian kali ini penulis akan menjawab dua permasalahan yang telah diuraikan dalam latar belakang yang penulis tulis. Adapun rumusan masalah yang akan penulis jabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana Pengalaman *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo?
2. Bagaimana Makna *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian yang penulis tentang Studi Fenomenologi Makna *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo, selanjutnya akan penulis uraikan tujuan dari penulisan yang peneliti tulis sebagai berikut:

1. Mengetahui dan memahami pengalaman *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo.
2. Mengetahui Pemaknaan *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian dapat dipahami melalui manfaat secara teoritik dan juga manfaat secara praktis. Adapun manfaat tersebut sebagaimana yang penulis uraikan dalam skripsi sebagai berikut:

²⁵ Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, keuntungan dari studi ini menambah kumpulan pengetahuan, khususnya bagi tasawuf dan psikoterapi, dan untuk seluruh negara dalam hal penerapan nilai qana'ah untuk membangun penerimaan diri pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dimaksudkan untuk memperluas keahlian dan pemahaman peneliti mengenai peran sikap qana'ah. Selain itu, menyelesaikan penelitian ini adalah syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam agama.
- b. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat dan dampak positif bagi siswa, khususnya di jurusan tasawuf dan psikoterapi serta instansi lainnya.
- c. Diharapkan studi ini akan meningkatkan pemahaman kita tentang penelitian komunitas islam untuk mahasiswa, studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora khususnya mahasiswa Universitas Islam Negeri Semarang pada umumnya.

E. Kajian Pustaka

Salah satu sumber yang digunakan penulis untuk melakukan investigasi adalah penelitian sebelumnya, yang memungkinkan penulis untuk meningkatkan teori-teori yang digunakan dalam studi tersebut. Untuk meningkatkan materi studi untuk penelitian mereka sendiri, penulis mengutip sejumlah penelitian sebelumnya sebagai referensi. Berikut adalah kumpulan penelitian sebelumnya tentang subjek penelitian penulis, yang dipublikasikan di berbagai jurnal, seperti:

1. Andriyan. Mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, tahun 2020 dengan judul *“Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi Kasus di Cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur)”*. Menurut temuan studi, berpartisipasi dalam acara dan aktivitas yang dapat diakses, bersikap sabar, dan menerima kehidupan apa adanya adalah semua elemen yang membantu orang tua menjalani kehidupan yang bermakna. Orang tua terinspirasi untuk menemukan tujuan dalam hidup mereka dengan terus berpikir positif tentang apa yang terjadi. Orang tua juga termotivasi untuk

menjalani kehidupan yang bermakna oleh dukungan dan dorongan dari teman sebaya dan keluarga.

2. Weztika Ranti. Mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, tahun 2021 dengan judul *“Psikologi Lansia Dalam Al-Quran Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu”*. Masalah yang diteliti cara al-Qur’an menggambarkan psikologi orang tua adalah topik utama dari penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa ide psikologi lama dalam Al-qur’an. Metode yang digunakan adalah metode pusat informasi atau Library search dengan cara menganalisa temuan studi menunjukkan bahwa pemaknaan, perubahan fisik, serta perubahan spiritual pada lansia yang dijelaskan dalam Al-Quran.
3. Jihadufiina, Auralia Ulfa. Mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2023 dengan judul *“Qana’ah sebagai Metode dalam menjaga Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Orang Tua dengan Dua anak berkebutuhan Khusus di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Sidoarjo)*.
“Hasilnya sebagai berikut:
 1. Pentingnya menggunakan qana'ah sebagai penstabil kehidupan bagi orang tua dari dua anak dengan kebutuhan khusus. Enam teknik penerimaan diri dari Leo Babauta—yang mencakup kesadaran yang tenang, menerima perasaan yang dialami, memisahkan emosi dari penilaian negatif, pengampunan diri dengan mengembangkan rasa kasih sayang, berbicara dengan seseorang, dan teknik syukur dan doa—digunakan dalam penerapan qana'ah dalam penelitian ini. Orang tua yang benar-benar menerapkannya melaporkan merasa kurang cemas tentang masa depan anak-anak mereka, memiliki kontrol emosional yang lebih baik, dan lebih toleran terhadap kritik terhadap anak-anak mereka.
 2. Karena kepuasan itu sendiri mengandung lima sikap mental—penerimaan, kesabaran, kepercayaan kepada Tuhan, usaha, dan keterlepasan—yang dianggap mampu membentuk mentalitas yang

sehat, orang tua dari dua anak penyandang disabilitas dapat membudidayakan ketenangan pikiran yang mengarah pada penerimaan terhadap kondisi mereka. Akibatnya, kehidupan mereka telah berubah menjadi lebih baik setelah menerapkan kepuasan.

4. Citra Ramadhanty & Nurjanah. Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2023 dengan judul *“Implementasi Qana’ah terhadap Rasa Rendah Diri (inferiority).”* Berikut adalah hasilnya: Ide qana'ah menurut Hamka menyatakan bahwa kepribadian seorang Muslim terutama dipengaruhi oleh sikap yang dimilikinya. Qana'ah tidak berarti kurangnya motivasi untuk bekerja lebih keras; melainkan, ini merujuk pada mempertahankan optimisme dan mengejar tujuan seseorang dengan sepenuh hati sambil mengandalkan dan berdoa untuk berkah Allah SWT. Oleh karena itu, tujuan dari qana'ah adalah agar setiap orang selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah kepada mereka, bahkan untuk makanan. Qana'ah adalah pilihan yang sangat baik karena sikapnya dapat membantu orang mengembangkan mentalitas yang sehat yang memungkinkan mereka untuk mencari ketenangan batin, kedamaian hati, dan kebahagiaan dalam hidup.

Karena orang-orang pada dasarnya tidak puas, kepuasan dapat memiliki dampak pada kehidupan orang, khususnya kesehatan mental mereka. Dengan menahan impuls yang tidak rasional, dorongan berlebihan, dan nafsu yang tak ada habisnya. Kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup atau masalah lainnya adalah salah satu ukuran kesehatan mental. Orang yang puas akan lebih sabar, bersyukur, tenang, dan tidak terbebani oleh ketidakmampuan mendapatkan apa yang mereka inginkan.

5. Mubarak, Muhammad Husni. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2018 dengan judul *“Qana’ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (perspektif Hamka).”* Dengan memperhatikan asumsi-asumsi yang ada pada perspektif Hamka tentang qana’ah dalam mencegah Perilaku Hedonis dalam buku Tasawuf Modernya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tujuan dari gagasan qana'ah Hamka adalah untuk mencegah kemajuan yang dialami orang-orang saat ini menjadikan mereka sebagai orang yang hanya mencari kebahagiaan, kesenangan, dan kepuasan tanpa menghargai kelebihan yang ada. Qana'ah menurut Hamka bertujuan menjelaskan bahwa semua kegembiraan, kesenangan, dan kebahagiaan yang ditawarkan oleh dunia modern akan menjadi tidak berarti jika seseorang merasa cukup dan ingat untuk bersyukur. Karena qana'ah pada dasarnya berarti menjaga kekayaan seseorang terbatas pada apa yang ada dalam kepemilikan seseorang dan mencegah pikiran seseorang mengembara ke orang lain
 2. Perilaku hedonistik dapat dihindari dengan: a) menerima apa yang dimiliki secara sukarela, b) meminta kepada Tuhan untuk tambahan yang benar dan berusaha, c) dengan sabar menerima pemberian Tuhan, d) menaruh kepercayaan kepada Allah, dan e) menahan godaan dari kebohongan dunia.
6. Laelatul Makhmudah. Mahasiswi Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2008 dengan judul *"Hubungan antara Qana'ah dengan Depresi pada Lanjut Usia di Panti Wredha Ngaliyan Semarang."* Temuan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara qana'ah dan depresi, karena pengujian hipotesis yang menggunakan Dengan hasil menunjukkan Hasil sebesar 0,559 diperoleh dari pengujian hipotesis penelitian menggunakan pendekatan korelasi. Seperti ini dapat ditunjukkan, ada nilai probabilitas 0,092 antara depresi dan qana'ah. Menurut interpretasi konvensional dari koefisien korelasi, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara depresi dan qana'ah.²⁶

Topik penelitian dan Teknik yang digunakan membedakan karya Laelatul Makhmudah dari penelitian sebelumnya. Studi sebelumnya di Panti Wredha Ngaliyan Semarang yang berfokus pada Lansia. Subjek peneliti juga sama meneliti pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo. Sementara studi ini

menggunakan pendekatan kualitatif, studi-studi sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, dan belum pernah ada yang meneliti sebelumnya.²⁷

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada studi ini, metode penelitian kualitatif diterapkan sebagai jenis penelitian yang digunakan. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan informasi deskriptif dari orang-orang yang dapat diamati dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan. Penelitian ini berfokus pada lingkungan dan orang-orang secara komprehensif. Oleh karena itu, saat menerapkan variabel hipotesis dalam konteks ini, orang atau organisasi harus dipandang sebagai komponen keseluruhan daripada sebagai entitas yang terpisah.²⁸

Menurut Denzin dan Lincoln, penelitian kualitatif melibatkan penggunaan berbagai metodologi untuk mempelajari suatu fenomena. Di samping itu, Erickson berargumen kalau penelitian kualitatif fokus pada upaya untuk menemukan serta mendelikan kegiatan dan hasil penelitian yang dilakukan secara naratif.²⁹ Menurut Basrowi, Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang fokus pada pemahaman kejadian melalui proses berpikir secara induktif. Dengan pendekatan ini, diharapkan peneliti dapat memahami informan dengan turut mengalami pemahaman subjek terkait sesuatu kejadian. Peneliti juga diminta untuk senantiasa fokus pada insiden yang berkaitan dengan yang sedang diteliti.³⁰

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan fenomenologi. Fenomenologi adalah jenis studi kualitatif yang berfokus pada pemahaman mendalam dari interpretasi pribadi terhadap pengalaman-pengalaman mereka. Tujuan fenomenologi adalah menjelaskan pengalaman individu dalam kehidupannya, termasuk interaksinya dengan orang lain.

Ide umum fenomenologi adalah pengalaman, kesadaran, dan subjektivitas. Metode ini amat berpengaruh dalam penelitian, karena peneliti bermaksud mengetahui

²⁷ F Tunnisa, "Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh", *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 2019.

²⁸ Semiawan, C.R. (2010). "*Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristiknya dan Keunggulannya*". Grasindo, Jakarta.

²⁹ Anggito, Albi & Johan Setiawan. (2018). "*Metodologi Penelitian Kualitatif*." Sukabumi: CV Jejak.

³⁰ Martha, E., & Kresno, S. (2016). "*Metodologi Penelitian Kualitatif*." Jakarta: Rajawali Press.

makna qana'ah dan pengalaman qana'ah pada lansia serta pemahaman tentang qana'ah pada lansia perempuan di dukuh sikebo.

2. Lokasi Penelitian

Tempat dimana data yang dibutuhkan dikumpulkan dikenal sebagai lokasi penelitian. Lokasi penelitian tepatnya berada di Dukuh Sikebo.

3. Subjek dan waktu penelitian

Kata “populasi” tidak digunakan dalam penelitian kualitatif, tetapi lebih oleh Spredley dalam Sugiyono, disebut sebagai situasi sosial atau situasi sosial yang terdiri dari tiga komponen: lokasi, aktor, dan aktivitas yang bekerja sama secara harmonis. Penelitian dilaksanakan di dukuh sikebo. Pelaku (*actors*) sebagai subjek penelitian atau partisipan yang diteliti yaitu para lansia (lanjut usia) dengan kisaran umur 60-75 tahun. Meneliti lansia usia 60–75 tahun dipilih karena mereka berada di masa yang ideal untuk merefleksikan kehidupan secara mendalam, dan masih bisa memberikan data yang valid. Aktivitas (*activity*) yang diteliti yaitu melihat pengalaman qana'ah seseorang dalam menjalani kehidupan.

Penelitian kualitatif ini bukan menegaskan dalam banyaknya partisipan, akan tetapi menekankan pada aspek kecocokan dengan konteks penelitian. Waktu penelitian dimulai pada 24 Maret 2025 sampai dengan 25 Mei 2025, menetapkan kriteria dalam penelitian partisipan, yaitu:

1. Partisipan adalah lansia kisaran umur antara 60-75 tahun.
2. Partisipan lansia yang tinggal di Dukuh Sikebo.
3. Partisipan lansia yang berjenis kelamin perempuan.
4. Partisipan lansia yang ditinggal suaminya atau berstatus janda.
5. Partisipan lansia yang mampu berkomunikasi, mampu memberikan informasi secara lisan.

4. Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, peserta dapat berfungsi sebagai sumber data utama, dengan dokumen dan sumber lainnya sebagai sumber sekunder. Menurut sumbernya, ada dua kategori data yang digunakan dalam penelitian:

a. Sumber Data Primer

Data yang dikumpulkan langsung dari partisipan penelitian dikenal sebagai sumber data primer. Sumber data primer untuk penelitian ini dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi partisipan penelitian senior. Mayoritas perempuan tua di Dukuh Sikebo,

yang berusia antara 60 dan 75 tahun, adalah janda. Mereka dianggap memiliki pengetahuan langsung dan pemahaman mendalam tentang pentingnya qana'ah dalam kehidupan sehari-hari. Data primer yang memberikan gambaran langsung tentang topik yang diteliti adalah informasi yang dikumpulkan dari para informan ini.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari pihak-pihak selain yang menjadi subjek utama penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari hasil wawancara dengan tokoh masyarakat setempat, seperti Ketua RT dan Kepala Dukuh Sikebo, serta dari dokumen atau pustaka yang relevan dengan tema penelitian. Literatur tersebut meliputi buku-buku, jurnal ilmiah, skripsi, dan dokumen lain yang mendukung pemahaman teoritis tentang konsep qana'ah dan kehidupan lansia. Sumber data sekunder ini digunakan untuk memperkuat analisis dan menambah kedalaman informasi yang diperoleh dari data primer.

Para subjek dalam penelitian ini bersedia memberikan informasi kepada para peneliti dan diharapkan memahami ruang lingkup luas dari topik yang sedang diselidiki. Moleong mendefinisikan subjek penelitian sebagai orang yang dapat memberikan pengetahuan atau wawasan tentang masalah yang diteliti; subjek penelitian berperan sebagai sumber selama penelitian berlangsung. Karena mereka berperan sebagai dasar pengumpulan data, partisipan penelitian sangat penting.³¹

5. Teknik Pengumpulan data

Data yang relevan dikumpulkan menggunakan teknik berikut:

a. Wawancara

Salah satu metode untuk mengumpulkan data penelitian adalah dengan melakukan wawancara. Secara singkat, wawancara adalah acara atau proses komunikasi langsung antara pewawancara dan subjek wawancara atau sumber informasi.³²

Melalui pertanyaan dan jawaban dalam situasi tatap muka antara pewawancara dan responden/wawancara, dengan atau tanpa menggunakan panduan wawancara, metode wawancara adalah cara lain untuk mengumpulkan

³¹ Moleong, Lexy J. (2010). *“Metode Penelitian Kualitatif (Ed Rev).”* Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.

³² A. Muri Yusuf. (2014). *“Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan”*. Jakarta: Prenadamedia Group.

informasi untuk penelitian. Wawancara ini dapat dilakukan dalam pengaturan kelompok atau secara individu, memungkinkan pengumpulan data yang terfokus dan informatif.

Wawancara dapat dimulai dengan cerita pribadi peserta dan gambaran umum tentang keadaan mereka. Konsekuensi dari pengalaman juga harus memengaruhi pertanyaan yang diajukan. Ketika mengajukan pertanyaan, peneliti perlu menyoroti pentingnya pengalaman tersebut. Secara umum, pertanyaan wawancara harus singkat, terbuka, tunggal, dan tidak ambigu. Istilah umum yang dipahami oleh partisipan harus diketahui oleh peneliti. Lebih lanjut, disarankan agar wawancara tidak melebihi durasi sembilan puluh menit. Peneliti dapat meminta waktu yang berbeda untuk wawancara berikutnya jika diperlukan.³³

Pada dasarnya, wawancara ialah proses yang digunakan untuk mengumpulkan informasi terperinci mengenai masalah atau tema utama penelitian. Di sisi lain, ini adalah proses untuk memverifikasi data atau klaim yang telah diperoleh menggunakan metode lain. Karena ini adalah proses validasi, temuan wawancara dapat mendukung atau menentang data yang telah diperoleh sebelumnya. Langkah-langkah berikut harus diambil agar wawancara berhasil: 1). Perkenalkan diri, 2). Menyebutkan tujuan kunjungan, 3). Menyusun bahan wawancara; dan 4). Mengusulkan pertanyaan.³⁴

Peneliti menggunakan wawancara *deep interview* (wawancara mendalam). Metode pengumpulan data untuk penelitian melalui pertukaran pertanyaan dan jawaban secara verbal antara pewawancara dan informan dikenal sebagai wawancara mendalam yang berhadapan langsung dalam situasi yang natural.³⁵ Wawancara mendalam adalah metode untuk menggali informasi lebih dalam dan luas terhadap subjek penelitian dengan menggunakan pertanyaan terbuka, yang memungkinkan informan menjelaskan jawabannya secara bebas. *Deep interview* merupakan teknik yang memungkinkan peneliti

³³ Semiawan, C. R. (2010). *“Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya”*. Jakarta: PT Grasindo.

³⁴ Yunus, Hadi Sabari. 2010. *“Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer”*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

³⁵ Moleong, Lexy J. (2017). *“Metode Penelitian Kualitatif (Ed Rev)”*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.

menjelajahi dunia kehidupan informan dari sudut pandang mereka sendiri, serta memahami makna subjektif yang mereka berikan terhadap pengalaman hidup mereka.³⁶

Karakteristik dari wawancara mendalam, meliputi:

1. Bersifat terbuka, Pertanyaannya fleksibel dan tidak kaku, memungkinkan munculnya isu baru dari jawaban informan.
2. Relasi hangat dan empatik, Membangun kepercayaan dengan informan agar mereka bersedia terbuka.
3. Menggali makna secara subjektif, Fokus pada "mengapa" dan "bagaimana", bukan sekadar "apa".
4. Probing, Peneliti menggunakan pertanyaan lanjutan (tindak lanjut) untuk memperdalam jawaban.

Pada penelitian ini, peneliti mewawancarai para lansia di dukuh sikebo desa limpung kecamatan limpung kabupaten batang. Selama wawancara, sejumlah pertanyaan akan diajukan kepada subjek penelitian.

b. Metode observasi (*pengamatan*)

Pengamatan adalah metode pengumpulan data lainnya yang sering digunakan dalam metodologi penelitian kualitatif, selain wawancara. Pengumpulan data mencakup pengamatan. Pengumpulan data secara langsung dari lapangan dikenal sebagai pengamatan. Dalam karyanya, Zainal Arifin mendefinisikan pengamatan sebagai proses yang dimulai dengan pengamatan dan diikuti dengan dokumentasi yang metodis, objektif, logis, dan rasional dari berbagai peristiwa baik di lingkungan nyata maupun buatan.³⁷

Observasi adalah jenis penelitian sistematis dan menyeluruh yang dilakukan menggunakan alat-alat yang sebagian besar terkait dengan peristiwa yang sedang terjadi dan dapat dianalisis pada saat itu terjadi. Berbeda dengan metode survei, metode observasi lebih objektif. Tujuan utama dari observasi adalah untuk menggambarkan fenomena yang sedang diamati. Penelitian kualitas ditentukan oleh beberapa juri dan peneliti mendalam mengerti tentang situasi dan konteks dan menggambarkannya dengan semampu mungkin.³⁸

³⁶ Denzin & Lincoln. 2009. "*Handbook of Qualitative Research*". Yogyakarta: Pustaka Belajar.

³⁷Kristanto, v. h. (2018). "*Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*". Yogyakarta: Deepublish.

Selain itu, peneliti tidak harus melakukan pengamatan sendiri; oleh karena itu, peneliti dapat meminta orang lain untuk melakukan pengamatan.

Karena pengamatan tidak terstruktur adalah pengamatan yang dilakukan tanpa memperhatikan pedoman observasi, peneliti menggunakannya untuk mengembangkan penelitian berdasarkan perkembangan yang terjadi di lapangan. Peneliti menggunakan metode observasi partisipatif untuk mengumpulkan data melalui pengamatan lapangan penerapan pengalaman qana'ah di Dukuh Sikebo Desa Limpung Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

c. Metode Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi, informasi juga dapat diperoleh dari data faktual yang disajikan dalam bentuk surat, harian catatan, foto, hasil rapat, cenderamata, jurnal aktivitas, dan sebagainya. Data dalam bentuk dokumen seperti ini dapat digunakan untuk menganalisis informasi yang terjadi dari waktu ke waktu. Peneliti harus memiliki kemampuan teoretis untuk menganalisis semua dokumen sehingga tidak ada kejutan.

Kata "dokumen" mengacu pada konten tertulis, dan teknik dokumentasi adalah tindakan pengumpulan data dengan memasukkan data yang sudah ada. Pendekatan pengumpulan data untuk melihat data masa lalu adalah metode dokumentasi. Catatan yang berkaitan dengan individu atau kelompok individu, orang, atau peristiwa sosial yang sangat bermanfaat untuk penelitian kualitatif.³⁹

Informasi mengenai lokasi penelitian, letak geografis, dan gambaran umum pelaksanaan pengalaman qana'ah di Dukuh Sikebo, serta makna qana'ah bagi warga lanjut usia Dukuh Sikebo, dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan metode dokumentasi.

6. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman, yang dikutip dalam Sugiyono, menyatakan bahwa tugas analisis data kualitatif perlu dilakukan secara konsisten untuk menjamin bahwa data tersebut jenuh. Analisis data dalam penelitian ini diselesaikan dalam jangka waktu yang dialokasikan untuk pengumpulan data. Peneliti telah

³⁹ A Muri Yusuf. (2014). *“Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan”*. Jakarta: Prenadamedia Group.

menganalisis tanggapan yang diberikan oleh narasumber selama prosedur wawancara. Jika, setelah analisis, tanggapan sumber atau informan dianggap tidak memadai, peneliti akan mengajukan lebih banyak pertanyaan hingga mencapai titik di mana diperoleh data atau informasi yang lebih andal.⁴⁰

Huberman dan Miles menegaskan bahwa analisis data kualitatif secara rutin dan interaktif adalah mungkin. Diantara kegiatan yang terlibat dalam analisis data adalah:

a. Pengumpulan data

Mengumpulkan semua data yang relevan untuk studi atau analisis adalah bagian dari langkah ini. Berbagai sumber, termasuk survei, wawancara, pengamatan, dokumen, dan lainnya, dapat menyediakan data. Biasanya, desain penelitian menentukan prosedur yang akan digunakan untuk memperoleh data ini.

b. Reduksi data

Reduksi data adalah jenis analisis yang menyederhanakan, mengklasifikasikan, memfokuskan, menghapus informasi yang tidak relevan, dan mengatur informasi sehingga kesimpulan dapat dibuat dan dikonfirmasi. Mantja mengklaim bahwa minimisasi data terus berlanjut sampai penelitian selesai. Ringkasan catatan lapangan, yang terdiri dari catatan awal, tambahan, dan perluasan, adalah hasil akhir dari reduksi data.⁴¹

c. Penyajian data

Kumpulan data yang terorganisir dengan baik yang memungkinkan penarikan hasil penelitian dikenal sebagai penyajian data. Menemukan pola yang signifikan dan memungkinkan untuk membuat kesimpulan serta mengambil tindakan adalah tujuan dari presentasi data. Sutopo menegaskan bahwa frasa naratif, gambar atau skema, jaringan kerja, dan tabel semuanya dapat digunakan untuk menyampaikan data.⁴²

Data dalam penelitian kualitatif dapat ditampilkan sebagai hubungan, grafik, ringkasan singkat, dan lainnya. Menurut Huberman dan

⁴⁰ Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman, 2007, "*Qualitative Data Analysis (terjemahan)*", Jakarta: UI Press.

⁴¹ Mantja W, 2005, "*Etnografi Desain Penelitian Kualitatif dan Manajemen Pendidikan*", Malang: Penerbit Wineka Media.

⁴² Sutopo, H.B., 2005, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Miles, teks naratif adalah sumber data yang setidaknya sering diterapkan dalam penelitian kualitatif. Tujuan dari presentasi data adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang situasi. Data yang disajikan secara naratif dalam penelitian berkaitan dengan penerapan pengalaman Qana'ah di Dukuh Sikebo Desa Limpung Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

d. Penarikan kesimpulan

Dalam kegiatan bentuk penuh, kesimpulan ditarik. Pernyataan penutup juga divalidasi selama proses penelitian. Kesimpulan ditarik saat peneliti mengumpulkan informasi, pernyataan, pola, konfigurasi, orientasi kausal, dan proposisi.⁴³

Ini untuk menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi, menurut Huberman dan Miles. Peneliti menarik kesimpulan dari data yang dikumpulkan dalam penelitian ini. Kesimpulan dicapai dengan membandingkan makna konsep penelitian dasar dengan pernyataan yang dibuat oleh subjek penelitian. Solusi untuk rumusan masalah penelitian adalah menarik kesimpulan.

7. Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, keabsahan data dilakukan dengan verifikasi dan triangulasi data yang bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Berikut mekanismenya:

a. Wawancara mendalam secara berulang (Repeated Interviews)

Hingga tercapainya kejenuhan data, peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap informan (orang lanjut usia) dan menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali apabila jawaban responden dirasa belum mencukupi.

b. Triangulasi Sumber

Untuk memverifikasi keakuratan informasi yang diberikan, peneliti mewawancarai Ketua RT dan Kepala Dusun serta para lansia yang berperan sebagai informan utama.

c. Konsisten dan klarifikasi

⁴³ Mantja W, 2005, "*Etnografi Desain Penelitian Kualitatif dan Manajemen Pendidikan*", Malang: Penerbit Wineka Media.

Untuk memastikan informasi yang dikumpulkan secara akurat mewakili kenyataan, peneliti membandingkan temuan observasi lapangan, wawancara, dan dokumentasi aktivitas.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi berguna untuk mengetahui alur penulisan skripsi, sehingga mempermudah pemahaman dan memberikan gambaran penelitian secara menyeluruh. Dengan demikian alur penulisan skripsi ini terbagi menjadi lima, yakni sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN

Bab ini berisi pendahuluan sebagai kerangka penelitian Terbagi menjadi beberapa sub-bab yakni latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, uji keabsahan data, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini berisi penjabaran dan penjelasan secara detail tentang, pengertian qana'ah, dasar normative qana'ah menurut al-qur'an dan hadist, tingkatan-tingkatan orang yang bersikap qana'ah, faktor-faktor yang mempengaruhi qana'ah, aspek-aspek qana'ah, fungsi qana'ah, keutamaan sikap qana'ah, pengertian lansia, klasifikasi lansia, ciri-ciri masa lansia, karakteristik masa tua, perubahan-perubahan yang terjadi pada usia lanjut, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia, masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada lansia.

BAB III PENYAJIAN DATA

Bab ini berisi penjabaran tentang gambaran umum lokasi penelitian, gambaran umum warga dukuh sikebo, deskripsi latar belakang dan pengalaman qana'ah dalam menjalani kehidupan pada lansia perempuan di dukuh sikebo, deskripsi pemaknaan qana'ah dalam menjalani kehidupan pada lansia perempuan di dukuh sikebo.

BAB IV PEMBAHASAN

Bab ini berisi penjabaran dan penjelasan secara detail mengenai pengalaman qana'ah dalam menjalani kehidupan pada lansia perempuan di dukuh sikebo, dan penjelasan secara detail pemaknaan qana'ah dalam menjalani kehidupan pada lansia perempuan di dukuh sikebo.

BAB V PENUTUP

Temuan dan rekomendasi peneliti disajikan dalam bab ini. Uraian umum yang menyajikan hasil akhir dari sebuah ide penelitian dalam bentuk fakta empiris atau

teoritis dari tantangan penelitian disebut simpulan. Namun, komentar atau usulan peneliti merupakan masukan bagi pihak lain.

DAFTAR PUSTAKA

Bab ini adalah daftar referensi yang digunakan peneliti untuk membantu mereka memahami temuan penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Qana'ah

1. Pengertian *Qana'ah*

Qana'ah berasal dari kata kerja "*qana'a*" yang berarti "menerima sesuatu dengan keterbukaan." *Qani'a*, *yaqna*, dan *qana'ah* berarti senang dan puas. Menurut Lisan al-'Arabi *qana'ah* merupakan ridha.⁴⁴ Dalam kamus Lisan al-'Arabi, *qana'ah* berarti persetujuan.⁴⁵ *Qana'ah*, di sisi lain, menunjukkan kepuasan menurut al-Munawwir dalam kamusnya.⁴⁶

Perasaan cukup dan menerima apa yang diberikan sebagai berkah dari Allah SWT dikenal sebagai *qana'ah*. Jabir bin 'Abdallah menuturkan sabda Rasulullah dalam *Qana'ah*:

“*Qana'ah* (menerima pemberian Allah) ialah harta yang tidak bisa sirna.”
(HR. Thabrani).

Barmawi berpendapat bahwa kepuasan adalah dasar dalam menghadapi hidup karena itu menginspirasi seseorang untuk berusaha mencari nafkah, membentuk rasa kesungguhan dalam hidup, dan membuat seseorang percaya bahwa keadaan mereka hasil langsung dari usaha mereka. Al-Azis mendefinisikan kepuasan sebagai memiliki pandangan positif dan puas dengan apa yang telah disediakan Tuhan bagi kita.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 66 yang bunyinya:

رَبُّكُمُ الَّذِي يُرْجَى لَكُمْ الْفَلَاحُ فِي الْبَحْرِ لِنَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهٗ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا ٦٦

⁴⁴ Sahabuddin, “*Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), Cet. 1 vol 3, hlm 756

⁴⁵ Al-Allamah Ibnu Manzhur, *Kamus Lisanu al-Arobi*, tt. P: t.t 1422-2002 M. Hlm 511.

⁴⁶ Ahmad Warson, *Kamus Arab Indonesia Terlengkap al-Munawwir*, ditelaah Ali Ma'sum dan Zainal Abidin, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), cet. 14, Hlm 505.

Artinya: “Tuhanmu, Dialah yang membuat bahtera di lautan untukmu, agar kamu dapat mencari karunia-Nya. Sesungguhnya Dia Maha Penyayang kepadamu.” (Q.S Al-Isra’ ayat 66).

Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwasanya orang-orang diperintahkan untuk mencari berkah Allah, atau rezeki yang telah Dia berikan, daripada bersikap malas.

Qana’ah adalah kurangnya keinginan untuk menambah apa yang sudah dimilikinya dan penghentian keinginan untuk apa yang telah diberikan kepadanya. *Qana’ah* itu termasuk sejumlah komponen: menerima apa yang ada saat ini dengan pikiran terbuka dan meminta Allah untuk berkah lebih lanjut yang tepat tanpa meninggalkan ikhtiar yaitu bekerja atau berusaha, percayalah kepada Allah, terimalah kehendak-Nya dengan sabar dan tulus, dan tahanlah godaan untuk jatuh dalam tipu daya dunia.⁴⁷ Diteliti dari unsur-unsur ini, yakni bahwa karena kepuasan dapat menenangkan hati dan bahkan berubah menjadi benteng dan modal yang tak terbatas, itu adalah sikap hidup yang seharusnya dimiliki oleh setiap muslim.

Menurut Ali yang dikutip oleh Iswan Saputro dkk, *qana’ah* adalah salah satu aspek dari moralitas manusia dan karakter baik yang berkaitan dengan sikap pribadi tentang membuat keputusan dan mencari sesuatu di dunia. *Qana’ah* juga mungkin dipahami sebagai pilihan yang berkaitan dengan properti atau barang yang dimiliki. *Qana’ah* adalah sebuah pola pikir yang terbuka untuk menerima dan merasa puas dengan karunia Allah SWT. Selain itu *qana’ah* juga ini merujuk pada suatu pola pikir yang, setelah mengeluarkan usaha maksimal dan menghindari ketidakpuasan atas manfaat dari semua karunia Allah SWT, membuat seseorang merasa puas, rela, dan cukup dengan apa yang mereka miliki.⁴⁸

Imam al-Ghazali dalam kitab Ihya ‘Ulumuddinnya memberikan tanggapan untuk mengatasi permasalahan hidup yang dialami setiap orang baik yang kaya apalagi yang fakir. Bagi yang fakir bersikap *qana’ah* adalah menerima apa adanya, menghilangkan harapan tanpa mempertimbangkan keadaan mereka atau bertindak serakah dalam mengejar kekayaan. Satu-satunya cara untuk mengatasi hal-hal yang membuat hati merasa iri dan cemburu adalah dengan memiliki kualitas *qana’ah*, atau kepuasan, dengan kebutuhan dasar pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Ia mencukupkan apa yang ada pada dirinya tanpa berkeinginan apa yang sudah didapatkan oleh orang lain. Hal ini akan menyelamatkan dirinya dari bahaya hati

⁴⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, hlm 267.

⁴⁸ A Ghofur, "*Konsep Qana’ah Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*", 2022.

yang mengotori jiwanya dengan sifat-sifat tercela yang akan menjerumuskannya ke lembah kehinaan dan kesengsaraan. Ia pun selamat dari sifat-sifat tercela itu dengan menanamkan sifat *qana'ah* di dalam hatinya sehingga akan mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman di dalam jiwanya.⁴⁹

Sangat penting untuk menyadari bahwa kualitas kepuasan (*qana'ah*) tidak berarti menyerah pada usaha (*ikhtiar*), karena kerja masih diperlukan untuk meletakkan dasar kehidupan. Seseorang tidak boleh merasa putus asa atau kesal jika mereka telah mencoba sesuatu dan itu tidak berhasil. Sifat dari ketenangan batin adalah tidak pernah kehilangan semangat atas apa yang telah diterima dan terus mengingat untuk menyatakan rasa terima kasih, jadi sebaliknya, mereka harus menerimanya dengan tulus dan percaya bahwa Allah akan meringankan urusan mereka.

Qana'ah berfungsi sebagai pengendali dan penyemangat hidup seorang muslim. *Qana'ah* disebut karena seseorang dengan kualitas kepuasan akan selalu tenang, memiliki hati yang terbuka, mandiri, dan bebas dari keserakahan, menjadikannya pengendali yang sangat baik. Banyak orang yang, meskipun penampilan luar mereka mewah atau nyaman, memiliki hati yang gelisah dan serakah. Di sisi lain, ada orang yang tampak kurang dalam hidup mereka tetapi puas, damai, dan tenang, dan tetap mampu menyumbangkan sebagian dari kekayaan mereka untuk amal. Dalam hidup, memiliki sikap yang puas juga bisa memotivasi atau mendorong. Seseorang akan selalu termotivasi oleh kekuatan batinnya untuk menjalani hidup yang penuh syukur, semangat, dan ketekunan sambil hanya bertumpu pada Allah.⁵⁰

Sebagaimana diungkap dalam Lajnah Penthashihan Mushaf Al-Qur'an bahwa *qana'ah* tidak akan dicapai seseorang sebelum memenuhi syarat berikut:⁵¹

- a. Untuk mencari nafkah, seseorang harus melakukan usaha (*ikhtiar*) yang maksimal dan sesuai dengan hukum. Alih-alih menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, jenis kerja keras yang harus diperhatikan adalah mencari keseimbangan antara usaha (*ikhtiar*) dan penyerahan diri (*tawakal*).

⁴⁹ Husni Mubarak Hasibuan, "Konsep *Qana'ah* Perspektif Hamka", *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 11170380000045, 2020.

⁵⁰ Silvia Riskha Fabriar, "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep *Qana'ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental", *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3.02 (2020), 227–43 <<https://doi.org/10.37680/muharrrik.v3i02.465>>.

⁵¹ *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran*, "Spiritual Dan Akhlak (Tafsir Al-Quran Tematik)", Jakarta, Kamil Pustaka, 2014, 244.

Untuk mengembangkan keyakinan bahwa kesabaran, yang merupakan komponen dari ujian ini, akan menghasilkan hasil positif bagi mereka yang bertahan baik di dunia ini maupun di akhirat, juga penting untuk mempercayai bahwa ujian dalam bentuk masalah adalah cobaan dari Allah. Namun, seseorang juga harus memiliki keyakinan bahwa janji Allah adalah nyata.⁵²

- b. Pencapaian hasil, karena manusia tidak memiliki kuasa untuk memutuskan bagaimana upaya mereka akan berakhir, hasilnya tidak selalu sejalan dengan tujuan. Namun, jika seseorang bekerja keras, Allah SWT tidak akan menyia-nyiakan usaha hamba-Nya dan akan memberinya pertolongan, meskipun itu memerlukan beberapa tahun.⁵³
- c. Merasa puas dan siap untuk berbagi. Ini adalah inti dari *qana'ah*. Orang-orang dengan sifat *qana'ah* tidak fokus pada siapa yang memberi. Adapun ciri-ciri *qana'ah* Karena Allah telah menyatakan atribut-atribut ini dalam firman-Nya, para mukmin yang hidup dengan baik, melakukan amal sholeh, memiliki hati yang tenang, hidup dalam damai, memiliki jiwa yang puas, tidak takut terhadap rezeki yang disediakan untuk mereka, dan bersyukur atas berkat-berkat Allah adalah mereka yang digambarkan dalam Al-Quran. “Siapa pun yang melakukan perbuatan baik, baik itu laki-laki atau perempuan, selama mereka beriman, Kami pasti akan memberikan kehidupan yang baik kepada mereka dan Kami pasti akan memberikan pahala kepada mereka sesuai dengan sebaik-baiknya apa yang mereka lakukan”.⁵⁴

Ayat ini menggambarkan kehidupan bahwa Allah akan memberi pahala kepada laki-laki dan perempuan yang beriman dan berakhlak mulia. Kehidupan baik, menurut pandangan Ibn Kathir, ditandai dengan ketenangan mental, yang independen dari penyebab gangguan.⁵⁵

2. Dasar Normatif *Qana'ah* menurut Al-Qur'an dan Hadist

⁵² Nurdin Zuhdi, “*Pasaraya Tafsir Indonesia dari kontestasi Metodologi hingga Kontekstualisasi*”, Yogyakarta, Kaukaba Dipantara, 2014, 154.

⁵³ Tim Penulis “*Mushaf Al-Quran, Spiritual Dan Akhlak (Tafsir Al-Quran Tematik)*”, Jakarta, Kamil Pustaka, 2014, 173.

⁵⁴ QS. An-Nahl [16]: 97

⁵⁵ Hamka, “*Tafsir Al azhar*”, Jakarta, Gema Insani, 2015, Jilid 5, 777.

1. Dasar Normatif *Qana'ah* menurut Al-Qur'an

Secara Bahasa lafaz *qana'ah* (قناعة) berasal dari kata *qana'a* (قنع) yang artinya rendah hati, yaitu memohon kepada sang pencipta dalam keadaan khusyuk. Di antara yang berpendapat demikian adalah Imam Syhafi'i. Menurut para ahli lainnya, istilah ini merujuk pada rasa cukup, yaitu seseorang yang menginginkan sesuatu namun tidak memohon karena merasa cukup dengan apa yang telah dimilikinya.⁵⁶ Menurut Nabi Muhammad SAW, *qana'ah* juga merujuk pada kekayaan yang kekal dan tidak lenyap, seperti simpanan yang tidak hilang.

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

Artinya; "Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya."

Imam Baidhawi mengemukakan bahwa surat Al-Baqarah ayat 256 dalam kitab Tafsir Anwarul Tanzil wa Asrarut Ta'wil mengungkapkan bahwa Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kesanggupannya; beban itu diberikan sesuai dengan daya dan kemampuan manusia sebagai wujud kemurahan dan kemurahan hati Allah.⁵⁷

Hal ini menggambarkan bahwa beban tidaklah sanggup melampaui batas kemampuan seseorang, dan Allah SWT memberikan kemudahan dalam segala perintahnya, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 185, bahwa Dia menghendaki kemudahan bagi manusia, bukan kesengsaraan.

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ

Artinya; "Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran."

⁵⁶ M. Quraish Shihab, Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Jil. 9 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 59.

⁵⁷ <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-286-allah-tidak-membeban-manusia-di-luar-kemampuannya>.

Selain itu, bagian ini menegaskan bahwa tidak ada penderitaan manusia yang tidak dapat diatasi. Jika seseorang dibebani, beban itu bukanlah beban yang tidak dapat diatasi. Namun, hal itu tidak berarti bahwa kewajiban yang tidak dapat diatasi tidak dapat muncul; pada kenyataannya, beban tersebut selalu berada dalam jangkauan manusia dan dapat dengan mudah dikelola oleh Allah. Gagasan ini menjelaskan bahwa tidak ada yang berada di luar kemampuan manusia dan bahwa semua perintah Allah selalu sejalan dengan keterampilan para pengikut-Nya. Imam Baidhawi melanjutkan dengan mengatakan bahwa setiap tindakan manusia yang baik akan menghasilkan pahala bagi individu tersebut, dan setiap tindakan yang salah akan menghasilkan dosa bagi individu tersebut. Seperti halnya Q.S Al-isra ayat 66:

رَبُّكُمُ الَّذِي يُرْجِي لَكُمُ الْفُلْكَ فِي الْبَحْرِ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ إِنَّه كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ٦٦

Yang artinya: “Tuhanmulah yang melayarkan kapal-kapal di lautan untukmu, agar kamu mencari karunia-Nya. Sungguh, Dia Maha Penyayang terhadapmu.”

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT-lah yang memudahkan kapal untuk berlayar di lautan agar manusia dapat mencari rezeki dan karunia-Nya. Allah SWT juga menegaskan sifat kasih sayang-Nya kepada manusia. Secara keseluruhan, ayat ini mengingatkan manusia akan nikmat Allah SWT berupa kemudahan berlayar di lautan dan menganjurkan mereka untuk mencari rezeki dengan memanfaatkan nikmat tersebut, sekaligus menegaskan sifat kasih sayang Allah SWT.⁵⁸

Q.S Az-Zumar ayat 49 berbunyi:

فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka apabila manusia ditimpa bencana, dia berdoa kepada Kami, kemudian apabila Kami berikan nikmat kepadanya, dia berkata, ‘Sesungguhnya aku memperolehnya hanya dengan (pengetahuan) ilmuku.’ Sebenarnya, itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahuinya.”

⁵⁸ <https://tafsirweb.com/4670-surat-al-isra-ayat-66.html>

Ayat ini menggambarkan bagaimana manusia bersikap dalam situasi bencana. Mereka sering berdoa dan memohon pertolongan Allah. Namun, mereka sering lupa bahwa Allah adalah sumber segala berkat dan karunia mereka. Mereka menganggap keberhasilan mereka semata-mata karena kelicikan dan kerja keras mereka sendiri, bukan karena kehendak dan karunia Allah. Syair ini menasihati manusia untuk tidak sombong dan selalu bersyukur atas karunia Allah. Sebaliknya, manusia harus bersabar dan mengingat bahwa Allah selalu siap membantu mereka di saat-saat dibutuhkan.

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi, setelah diciptakan dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan.” (Q.S Al-A’raf:56).

Ayat ini memberikan pengingat penting tentang tanggung jawab manusia terhadap alam. Kebijaksanaannya mengajarkan bahwa merusak bumi setelah dikelola dengan baik adalah bertentangan dengan kehendak Tuhan.

Pesan ini menekankan perlunya melindungi lingkungan dengan harapan dan takut kepada Tuhan, dan menunjukkan kedekatan kasih-Nya kepada mereka yang berbuat baik. Ayat ini juga menggambarkan peran manusia sebagai khalifah di bumi yang memiliki tanggung jawab besar dalam merawat ciptaan Tuhan.

2. Dasar Normatif *Qana'ah* menurut Hadist

Prinsip utama ajaran Islam adalah sikap puas, yang mencakup perasaan cukup, puas, dan bebas dari keserakahan duniawi. Menurut banyak hadis Nabi Muhammad ﷺ, puas adalah moralitas mulia yang dianjurkannya. Kepuasan dalam konteks ini tidak menyiratkan kepasifan atau kemalasan; melainkan, ini mengacu pada pola pikir penerimaan yang penuh rasa syukur atas pemberian makanan dari Allah dan kemauan untuk terus berusaha tanpa menyerah pada keserakahan. Hadis berikut berfungsi sebagai landasan normatif untuk sikap puas:

1. Hadist tentang *Qana'ah* sebagai Kekayaan Jiwa

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

Artinya: “Bukanlah kekayaan itu dengan banyaknya harta benda, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kekayaan jiwa.” (HR. Bukhari No. 6466 dan Muslim No. 1050)

Menurut hadis ini, kekayaan sejati ditemukan dalam sikap yang merasa cukup dalam diri sendiri, bukan dalam jumlah harta benda yang dimiliki. Sebagai kekayaan jiwa, *Qana'ah* menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari hati yang puas, bukan hati yang tamak.⁵⁹

2. Hadist tentang Keberuntungan Orang yang *Qana'ah*

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَزُزِقَ كَفَافًا، وَفَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

Artinya: “Sungguh beruntung orang yang masuk islam, diberi rezeki yang cukup, dan Allah menjadikannya merasa cukup (*qana'ah*) dengan apa yang diberikan-Nya.” (HR. Muslim No. 1051)

Hadits ini menegaskan bahwa keberuntungan seorang Muslim dipengaruhi oleh keimanan, kecukupan gizi, dan rasa cukup terhadap nikmat Allah, selain keadaan eksternal. Rasa cukup seorang hamba merupakan tanda keberuntungan dan kesenangannya.⁶⁰

3. Hadist tentang Ridha dan Murka

مَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

Artinya: “Barangsiapa ridha (menerima), maka baginya keridhaan (Allah); dan barangsiapa murka, maka baginya kemurkaan (Allah).” (HR. Tirmidzi No. 2349).

Qana'ah erat kaitannya dengan rasa puas. Hadits ini menunjukkan bahwa Allah akan meridhoi orang yang mengambil rezeki-Nya dan hatinya tenang. Namun, Allah akan murka kepada orang yang tidak mau menerima dan terus menerus mengeluh.⁶¹

4. Hadist tentang Zuhud terhadap dunia

⁵⁹ al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Hadis No. 6446.

⁶⁰ Muslim, *Shahih Muslim*, Hadis No. 1051 & 1054.

⁶¹ at-Thirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Hadis No. 2340 & 2305.

أَزْهَدْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ، وَأَزْهَدْ فِيمَا عِنْدَ النَّاسِ يُحِبُّكَ النَّاسُ

Artinya: “Bersikap zuhudlah terhadap dunia, niscaya Allah akan mencintaimu. Bersikaplah tidak tamak terhadap apa yang dimiliki orang lain, niscaya manusia akan mencintaimu.” (HR. Ibnu Majah dan Tirmidzi).

Hadits ini memberikan kesadaran bahwa rasa cukup memegang peranan penting dalam membangun hubungan spiritual dengan Allah dan hubungan sosial dengan sesama manusia. Orang yang tidak tamak akan dunia akan dicintai oleh Allah dan dicintai oleh manusia karena mereka tidak menimbulkan rasa iri dan benci.⁶²

Dari hadits-hadits di atas jelaslah bahwa *qana'ah* merupakan sikap yang sangat dianjurkan dalam Islam. Ia merupakan sarana untuk meraih kekayaan batin, peramal nasib, dan cara untuk meraih keridhaan Allah. Bagi umat Islam, khususnya para lansia, hadits-hadits ini berfungsi sebagai landasan normatif sekaligus sumber inspirasi spiritual untuk senantiasa hidup rukun, sederhana, dan bersyukur.

3. Tingkatan-tingkatan orang yang bersikap *qana'ah*

Orang yang bersikap *qana'ah* (merasa cukup) memiliki beberapa tingkatan. Tingkatan ini mencakup rasa syukur, tidak iri, dan menerima dengan rela atas segala yang diberikan Allah SWT. Lebih dari itu, orang *qana'ah* juga akan merasa puas dengan apa yang dimiliki, tidak sombong, dan mampu menyampaikan ego untuk membantu orang lain.⁶³

Berikut adalah beberapa tingkatan yang lebih detail:

1. Tingkat Dasar:

a. Berikap merasa cukup

Merasa cukup dengan apa yang telah didapatkan, dari segi materi maupun non-materi.

b. Mengutamakan sikap bersyukur

Menyadari nikmat Allah Swt dan mengucapkannya dengan tulus.

⁶² Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Hadis No. 4102.

⁶³ <https://dpmpd.kaltimprov.go.id/artikel/pengertian-qana-ah>

- c. Tidak bersikap iri
Tidak merasa cemburu atau iri hati dengan keberhasilan orang lain.
 - d. Rela menerima apa yang ada
Menerima semua ketentuan Allah SWT, baik yang baik maupun yang buruk, dengan tangan terbuka.
2. Tingkat Lebih Tinggi
- a. Menghindari bersikap tamak
Menjauhkan diri dari sifat tamak atau rakus yang selalu merasa kurang.
 - b. Selalu membantu orang lain
Menggunakan nikmat yang dimiliki untuk membantu orang lain yang membutuhkan.
 - c. Bersikap tawakal
Berpegang teguh pada Allah Swt dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya.
 - d. Tidak bersikap sombong
Menyadari bahwa segala yang dimiliki adalah titipan dari Allah Swt.
 - e. Menolak tipu daya manusia
Tidak mudah terpengaruh oleh godaan atau tipu daya manusia yang dapat menjauhkan dari jalan yang benar.
3. Tingkat Tertinggi
- a. Kekayaan hati
Qana'ah yang mendalam sehingga membawa kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam jiwa.
 - b. Menghindari keraguan
Qana'ah menghilangkan segala keraguan dan ketidakpastian dalam menghadapi kehidupan.
 - c. Optimis dan percaya diri
Memiliki pandangan positif dan keyakinan diri untuk menghadapi segala rintangan dalam hidup.

Dengan memiliki sifat *qana'ah*, seseorang tidak hanya akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup, tetapi juga akan menjadi pribadi yang lebih berharga dan bermanfaat bagi orang lain.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Qana'ah*

Al-Faruq menegaskan bahwa tingkat *qana'ah* pada diri seseorang dipengaruhi oleh lima aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Kekuatan iman

Mengenai keberadaan Allah SWT dan segala kebesaran serta kesempurnaan-Nya, seberapa kuat dan pasti individu tersebut memiliki iman kepada Allah setiap saat, percaya pada kekuatan Allah SWT, dan menerima bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah.

b. Keyakinan akan ketentuan rizki

Manusia harus terus berusaha karena mereka berpikir Allah SWT telah menentukan bagaimana mereka akan diberi makan. Hanya manusia yang menaati perintah Allah SWT, dan Allah SWT yang memastikan hidup dan mati seseorang.

c. Mentadaburi ayat Al-Qur'an

Melalui perantaraan Nabi Muhammad, Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman sejati bagi umat Islam. Telaah ayat-ayat Al-Qur'an untuk menentukan konsep dan prinsip yang terkandung di dalamnya, yang dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

d. Memiliki pengetahuan tentang rizki

Jelas bahwa rezeki yang diberikan Allah meluas di luar kekayaan materi; sebaliknya, meliputi semua hal baik dan keuntungan yang dapat dialami seorang hamba, yang juga dianggap sebagai rezeki. Allah SWT telah memutuskan bagaimana masing-masing orang akan diberikan rezeki.

e. Cara pandang yang luas tentang konsep kefakiran dan kekayaan

Beberapa orang percaya bahwa kekayaan dan kemiskinan ialah cobaan yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya. Kesabaran seseorang diuji dalam kemiskinan. Ini mengajarkan mereka untuk menghindari sikap malas dan tidak hanya duduk-duduk tanpa melakukan apa-apa. Kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan keinginan mereka agar mencapai kepuasan diuji oleh kekayaan. Apa pun yang Allah SWT rencanakan untukmu, itu akan selalu ada. jadi bersyukurlah atas semua berkah dari Allah, meskipun itu sedikit.

5. Aspek-aspek *Qana'ah*

Menurut Hamka *qana'ah* mengandung lima perkara, yaitu:⁶⁴

- a. Menerima dengan rela apa yang ada
Menurut Amin Syukur dalam Ma'luf, keridhaan yang pertama adalah keridhaan Allah SWT atas hamba-Nya dan keridhaan hamba atas Allah SWT. Artinya, anugerah Allah SWT harus diterima dengan rasa senang. Hal ini karena *qana'ah* sendiri berkaitan dengan sikap ridha, yang terbagi lagi menjadi dua macam.
- b. Memohonkan kepada Tuhan dan tetap selalu berusaha
Orang-orang berusaha untuk mempertahankan pemikiran optimis atau anggapan yang tepat mengenai segala sesuatu yang telah ditentukan Allah SWT, karena Allah pasti menghargai semua usaha yang dilakukan oleh hamba-hambaNya, dan Allah pasti akan memberi imbalan atas ketekunan dan rasa syukur mereka.
- c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan
Seseorang seharusnya kuat dan tidak takut atau khawatir terhadap takdir yang telah ditentukan Tuhan, dengan sabar dan hati yang terbuka. Dengan kepercayaan diri dan tekad pribadi, setiap kekhawatiran yang mungkin timbul dapat dihilangkan.
- d. Bertawakal kepada Tuhan
Orang yang meyakini bahwa Allah akan memenuhi semua perintahnya tidak memiliki keraguan karena ketergantungan adalah hasil akhir dari seorang mukmin.
- e. Tidak tertarik oleh tipu daya manusia
Dalam hal ini menjelaskan bahwasannya ada aspek zuhud dalam *qana'ah*.

Orang yang mampu mewujudkan kepuasan dalam hidupnya akan menerima apa yang diberikan dengan melepaskan segala aspirasi terkait dan hal-hal remeh seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal.

6. Fungsi Qana'ah

Menurut Tofik, Fungsi *qana'ah* di dalam kehidupan yaitu:

- a. Sebagai Penyeimbang Hidup

⁶⁴ Prof. Dr. Hamka, "*Tasawuf Modern*", (Jakarta: Republika, 2015), h.267

Pandangan yang puas mempertahankan keseimbangan dalam hidup. Orang-orang yang mempraktikkan nilai kepuasan tidak begitu bahagia dengan hadiah, kenikmatan, kekayaan, ketenaran atau kedudukan. Mereka akan memahami bahwa segala sesuatu yang mereka punyai adalah nikmat oleh Allah Swt, dan mereka tidak akan cepat kesal atau sedih jika kehilangan sesuatu yang mereka hargai atau cintai.

b. Sebagai Penggerak Hidup

Ketika orang menerapkan makna qana'ah, mereka akan mengembangkan kualitas emosional yang membantu mereka sukses dalam hidup ini dan juga di akhirat. Qana'ah adalah sikap konstruktif untuk mengatasi kesulitan hidup, bukan tanda malas atau kelesuan.⁶⁵

7. Keutamaan Sikap *Qana'ah*

1. Hati Dipenuhi Keimanan

Jika seseorang beriman kepada ketentuan Allah, maka ia merasa cukup (sebagai takdir-Nya). Dia mengeluh tentang rezeki yang diberikan kepadanya. Sikap ini berhubungan erat dengan rukun iman keenam, yaitu keyakinan pada qadha dan takdir yang berasal dari Allah swt. Dia yakin bahwa Allah swt adalah yang memberikan dan mengatur rezeki untuk semua hamba-Nya. Ini membuatnya kuat dan tidak mengeluh atau mengadu nasibnya kepada semua orang. Ibnu Mas'ud ra pernah menyatakan, *"Saat-saat yang paling aku harapkan untuk mendapatkan rezeki adalah ketika mereka beritahu bahwa tidak ada lagi tepung tersisa untuk menyiapkan makanan di rumah."*⁶⁶

Qana'ah terhadap harta yang sedikit itu adalah hal yang umum. Situasi menjadi luar biasa ketika seseorang tidak memiliki apapun namun ia tetap bersikap *qana'ah*. Ia dianggap berhasil menjalani ujian iman yang sangat menantang. Keadaan miskin tidak mampu meruntuhkan keteguhan dan ketahanan dirinya. Bahkan membuatnya semakin percaya pada keadilan dan kasih Tuhan. Keyakinan ini dapat mendorong semangat dalam berusaha.⁶⁷

Ikhtiar yang didasari oleh keyakinan, akan membantu individu dalam mencari solusi. Semangat yang meningkat tidak hanya muncul karena situasi

⁶⁵ Taufiq, *"Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam"*. Jakarta: Gema Insani, 2006.

⁶⁶ Ibnu Rajab al-Hanbali, *"Jami' al-'Ulum wa al-Hikam"*, hlm. 265.

⁶⁷ Imam Qurthubi, *"Raihlah Kebahagiaan dengan Qana'ah"*, Penerbit Uswah. Cet 1, hlm 129.

ada yang abadi meskipun dalam kebahagiaan. Oleh karena itu, ia terus berjuang untuk mencapainya dengan melaksanakan semua perintah Allah. Sebagaimana yang dijanjikan Allah Swt dalam al-Qur'an surah an-Nahl 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

97

“Kami pasti akan memberikan kehidupan yang baik dan imbalan yang lebih besar daripada apa yang mereka terima sebelumnya kepada siapa pun yang, sebagai seorang yang beriman, melakukan perbuatan baik, tanpa memandang jenis kelamin.” (QS. An-Nahl 97).

Menurut al-Asfahani, dalam kitabnya *al-Mufradatu fi Gharibi al-Qur'an* dan *al-Qurthubi* dalam Tafsirnya *al-Jami'il Ahkami al-Qur'an*, menggambarkan lima komponen dari kehidupan yang baik, salah satunya dilimpahi rezeki yang halal disertai sifat *qona'ah*.⁷⁰

Kehidupan yang baik itu tidak selamanya identik dengan materi (kekayaan). Pada hakikatnya kehidupan yang baik itu juga merupakan kehidupan yang ditandai dengan kesehatan mental yang baik. Mengingat Allah membawa ketenangan batin, menurut Al-Qur'an.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (QS. ar-Ra'du 28).

3. Pandai Bersyukur

Orang yang memiliki sikap *qana'ah* pasti akan menghindari sifat serakah dalam dirinya. Tanpa adanya sifat serakah dalam dirinya, muncul perasaan syukur yang lebih mendalam kepada Allah SWT. Diungkapkan dengan cara lain, seseorang yang *qana'ah* mampu mensyukuri anugerah Tuhan, baik sedikit maupun banyaknya karunia yang dia terima, sehingga dia tetap

⁷⁰ Al-Asfahani, “*al-Mufradat fi Gharib al-qur'an*”, hlm 154.

bersyukur. Dia tidak pernah mengeluh atau merasa kekurangan atas apa yang dimilikinya.⁷¹

Qana'ah adalah manifestasi sejati dari rasa syukur. *Qana'ah* mencerminkan sikap yang rela menerima anugerah Allah dengan hati yang terbuka, dan kemudian memanfaatkannya untuk tujuan yang benar. Berbeda dengan individu yang tidak memiliki sikap *qana'ah*, mereka tidak pernah menghargai karunia-Nya, sehingga sering kali tidak digunakan semestinya dan dibuang begitu saja. Sikap ini adalah penyebab turunnya azab. Salah satu hukuman tersebut adalah pengurangan atau bahkan penghapusan karunia Tuhan.⁷²

4. Memperoleh Keberuntungan

Nikmat teragung dan paling utama ialah nikmat Islam. Karena Islam telah menyelamatkan seseorang dari kekufuran. Mengubah hidup yang dipenuhi dengan ketenangan. Agama Islam telah memberikan kesempurnaan hidup dan kebahagiaan bagi para penyembahnya yang beriman kepada Allah. Dengan kata lain, mereka yang memuja Allah mengikuti akidah, hukum, etika, dan moralitas.⁷³

Jika seseorang memeluk agama Islam, berarti ia telah menyerahkan hati, visi hidupnya dan setiap kegiatan yang dilakukannya kepada Allah Swt. Tidak ada lagi tindakan yang salah karena semuanya sesuai dengan perintah Allah. Hidup selalu diarahkan menuju tujuan sejati, yaitu mencapai kebahagiaan di dunia maupun akhirat. Sebuah tujuan hidup yang diimpikan oleh setiap individu.

Orang yang memeluk agama Islam sungguh beruntung. Lebih beruntung lagi jika diberikan rezeki yang melimpah dan memiliki sikap *qana'ah*. Di dunia ini, dia merasakan ketenangan yang diberikan Allah, merasa bahagia karena dapat melaksanakan semua perintah-Nya dan juga terpenuhi segala kebutuhannya.

Kecukupan hidup yang dimaksud bukanlah selalu berfokus pada kekayaan, melainkan memperlakukan setiap berkah dengan pikiran terbuka dan

⁷¹ Ibnu Athaillah al-Sakandari, *Terjemahan al-Hawaa Litahdziib al-Nufus di terjemahkan oleh Abu Jihaddudin Pembersih Jiwa*, Cetakan Pertama 2001, Penerbit: Putra Pelajar. Surabaya 2001, hlm. 149.

⁷² Muhammad Khatib, *Jika Engkau Qana'ah Pasti Bahagia*, cet. Oktober 2012. hlm. 67.

⁷³ Muhammad Khatib, *"Jika Engkau Qana'ah Pasti Bahagia"*, cet. Oktober 2012. hlm. 165

keyakinan yang kuat bahwa apa yang diterima adalah nikmat dan anugerah tanpa batas, lalu mengucapkan syukur atasnya. Banyak individu kaya yang tidak beruntung karena kurang memiliki sifat qana'ah.

Qana'ah mengajarkan kepada setiap orang untuk mampu merenungkan diri, menilai sejauh mana kemampuannya agar hidupnya sesuai dengan norma dan tidak melebihi batas. Kemudian dilanjutkan dengan rasa syukur, tasyakur dan tafakur. Syukur adalah wujud penerimaan terhadap apa yang diberikan Tuhan, tasyakur mencerminkan keterbukaan hati dan ketahanan mental, sementara tafakur merupakan sarana instropeksi diri untuk memperbaiki cara hidup yang barangkali telah menyimpang jauh.⁷⁴

5. Terhindar Dari Berbagai Dosa

Orang yang memiliki sikap *qana'ah* akan dilindungi dari sejumlah perilaku buruk yang dapat merusak pahala kebajikannya seperti iri hati, mengadu domba, kebohongan dan perilaku yang mengerikan. Faktor utama yang menyebabkan orang melaksanakan tindakan buruk adalah ketidakpuasan terhadap rezeki yang mereka peroleh. Semua bentuk keserakahan atau ketidakpuasan terhadap pemberian Allah, disebabkan oleh kurangnya rasa qana'ah.

Keserakahan adalah penyebab utama kesalahan yang dilakukan oleh manusia, dan merupakan sumber dari berbagai bencana. Ketidakpuasan mendorong seseorang untuk menggunakan segala cara yang mungkin demi mencapai tujuan yang diinginkan. Akibatnya muncul berbagai masalah yang menyebabkan hidup tidak nyaman. Ada banyak yang diakhiri dengan penderitaan.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seseorang akan menjadi terhormat dan dihormati di hadapan Allah Swt dan manusia jika ia mampu menerapkan sikap qana'ah, selalu merasa puas dengan nikmat yang diberikan Tuhannya, tidak mengeluh atas apa yang telah ditentukan untuknya tanpa mengabaikan usaha dan ikhtiar. Terus-menerus menjadi bersyukur atas karunia Allah Swt, tak peduli seberapa besar atau kecil nikmat yang diperoleh, agar terhindar dari sifat serakah dan rakus yang akan menjerumuskannya ke dalam kehancuran. Mempunyai sikap qana'ah dalam diri seseorang akan membawa

⁷⁴ Yunasril Ali, "*Pilar-Pilar Tasawuf*", Penerbit: Kalam Mulia, cet 3. hlm 82.

ketenangan jiwa, tidak terpengaruh oleh godaan syaitan untuk menghalalkan segala cara demi memperoleh nikmat secara zalim.

Hal ini akan membawanya ke lembah penderitaan di dunia dan akhirat yang menjebak dirinya ke dalam api neraka. Sebab itu, sangat disarankan bagi setiap individu untuk mengembangkan sifat qana'ah, terutama di era serba ada ini, guna mengawasi diri dari terperosok ke dalam perbuatan maksiat. Selalu bersyukur dalam setiap situasi—baik kaya maupun miskin, senang maupun sedih—adalah kunci pentingnya. Semoga kita semua bisa mentaati perintah Allah Swt dan menjauhi semua larangan-Nya.

B. Lansia

1. Pengertian Lansia

Rentang hidup terpanjang dalam perkembangan manusia adalah antara lima puluh dan enam puluh tahun, dan Santrock mendefinisikan usia tua sebagai akhir masa dewasa, yang dimulai pada usia enam puluh dan berlangsung selama sekitar 120 tahun.⁷⁵

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang dianggap lanjut usia saat mencapai usia 65 tahun, yaitu usia saat proses penuaan terjadi secara nyata. Banyak masalah kesehatan yang memengaruhi lansia memerlukan perawatan yang cepat dan menyeluruh. Lansia dibagi menjadi empat kategori oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO): usia paruh baya (45–59 tahun), usia lanjut (60–74 tahun), usia lanjut (75–90 tahun), dan usia sangat lanjut (di atas 90 tahun).⁷⁶

Tidak semua orang dapat menerima kenyataan ini dengan pikiran terbuka, dan masa depan akan datang dengan sendirinya tanpa permintaan apa pun. Fase terakhir dari pertumbuhan pribadi adalah usia tua, yang merupakan proses yang berlangsung seiring waktu.

Masyarakat mengenal berbagai istilah untuk merujuk pada orang yang sudah berusia lanjut, salah satunya adalah lansia, yang merupakan kependekan dari lanjut usia. Istilah alternatifnya adalah manula, yang merupakan singkatan dari

⁷⁵ Meta Amelia Widya Saputri and Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah", *Jurnal Psikologi Undip*, 9.1 (2011), 65–72.

⁷⁶ WHO. Definition of An Older or Elderly Person [Internet]. 2013. Available from: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html> - Diakses November 2022

manusia lanjut usia. Dalam disiplin kesehatan masyarakat, terdapat istilah usila, singkatan dari usia lanjut.

Hurlock menyatakan bahwa tahap terakhir dari pertumbuhan ini terbagi menjadi dua kategori: usia lanjut awal, yang berlangsung antara usia enam puluh hingga tujuh puluh tahun, dan usia lanjut, yang dimulai pada usia tujuh puluh tahun dan berlangsung hingga akhir hayat seseorang. Sementara itu, Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 Undang-Undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyebutkan bahwa "lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas." Setiap orang pada akhirnya akan mengalami penuaan, dan usia lanjut merupakan tahap akhir kehidupan, di mana seseorang mengalami sedikit penurunan kemampuan fisik, mental, dan sosial hingga tidak mampu lagi menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Bagi sebagian besar individu, ini merupakan masa yang kurang menyenangkan dalam hidup mereka.⁷⁷

Tinggal bersama anak dan cucu, baik di rumah orang tua atau di rumah anak, merupakan solusi umum yang ditawarkan kepada orang tua. Tinggal bersama anak dan cucu memudahkan orang tua untuk mengawasi kebutuhan dan kesehatan orang tua. Orang tua juga dianggap lebih bahagia saat berada di antara anak dan cucu karena mereka menjadi bagian dari keluarga dan tidak akan merasa sendirian, yang dapat menyebabkan depresi.

Ketika seseorang memasuki masa tua, berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial akan terjadi. Seseorang akan mengalami sejumlah perubahan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Aspek penampilan dan daya tahan tubuh merupakan contoh perubahan fisik. Jika mereka mengandalkan energi fisik yang tidak lagi tersedia, hal ini dapat membuat sebagian orang menjadi melankolis dalam aktivitas sosial dan profesional mereka. Untuk mengatasi kesulitan, individu harus lebih menekankan pada kemampuan kognitif mereka daripada kemampuan motorik mereka. Oleh karena itu, bagaimana mengubah kekuatan fisik menjadi kemampuan otak atau pengetahuan bertindak merupakan prioritas utama bagi para lansia.⁷⁸

⁷⁷ SYAIFUL AKBAR ARANI, "Universitas Medan Area Medan Universitas Medan Area Universitas Medan Area", 44.2 (2006), 8–10.

⁷⁸ Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. 1968. *Personality and Patterns of Aging* dalam Neugarten, B.L (Ed). *Middle Age and Aging. A Reader in Social Psychology*. Chicago: The University Of Chicago Press

Hurlock juga membahas dua pergeseran lagi yang harus dihadapi oleh para lansia: perubahan sosial dan ekonomi. Perubahan sosial yang dialami oleh para lansia antara lain kehilangan pasangan atau sahabat karib; menjadi kakek atau nenek alih-alih ayah atau ibu; dan perubahan hubungan dengan anak-anaknya, yang kini harus dipandang sebagai sahabat yang dapat dimintai bantuan dan nasihat. Misalnya, transisi dari karyawan menjadi pensiunan yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah. Pergeseran ekonomi yang terkait dengan status pensiun seseorang; pergeseran pendapatan yang disebabkan oleh ketergantungannya pada dana pensiun. Jika tidak dipersiapkan dengan baik dan matang, kondisi seperti penurunan kemampuan ini akan menimbulkan gejala umum pada lansia, seperti ketakutan terhadap penuaan.⁷⁹

Akibatnya, perubahan sosial yang terjadi di usia lanjut, bahkan saat menurun, terjadi secara terbalik. Dimungkinkan untuk mengganti kegiatan baru yang tidak memerlukan penggunaan energi fisik dengan kegiatan yang terkait dengan penurunan kemampuan fisik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa masa lanjut usia adalah masa antara umur enam puluh sampai dengan tujuh puluh tahun. Lebih jauh lagi, rentang usia 60–75 tahun merupakan tahap transisi kehidupan, di mana seseorang biasanya memasuki masa pensiun, menyesuaikan diri dengan tanggung jawab sosial yang berubah, dan menghadapi berbagai keadaan medis, psikologis, dan keuangan. Keadaan ini mendorong orang untuk berpikir lebih dalam tentang kehidupan mereka dan menjadi lebih terhubung secara spiritual. Definisi qana'ah dalam konteks ini—pola pikir menerima dengan rasa syukur, hidup sederhana, dan tanpa rasa iri terhadap orang lain—menjadi lebih relevan dan lebih mudah dipahami oleh para lansia.

Selain itu, para lansia pada usia ini biasanya memiliki banyak pengalaman hidup dan kematangan emosional, yang memungkinkan mereka untuk memahami dan menggambarkan sikap qana'ah sebagai panduan untuk kehidupan sehari-hari serta sebagai gagasan keagamaan. Dengan demikian, memilih warga senior berusia antara 60 dan 75 tahun untuk berpartisipasi adalah tindakan terbaik untuk eksplorasi makna qana'ah yang menyeluruh dan tulus.⁸⁰

⁷⁹ Hurlock, E. B. 1992. *"Psikologi Perkembangan"*. Jakarta: Erlangga.

⁸⁰ Wasis Basuki, "Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna", *Psikoborneo*, 3.2 (2018), 122–36.

2. Klasifikasi lansia

- a. Aspiani (2014) menyatakan bahwa terdapat beberapa kategori lanjut usia, yaitu:
 - 1) Kelompok yang mendekati usia lanjut (45–54 tahun); hal ini dikenal sebagai tahap virilitas.
 - 2) Era pra primer merupakan kelompok usia lanjut (55–64 tahun).
 - 3) Periode senium, yaitu kelompok usia lanjut (>65 tahun).
- b. Sunaryo dkk (2016) menyatakan bahwa terdapat beberapa Batasan usia lanjut, yaitu:
 - 1) Usia madya, yakni antara 45 tahun sampai dengan 59 tahun.
 - 2) Usia lanjut, yakni mereka yang berusia 60 sampai dengan 74 tahun.
 - 3) Usia lanjut, yakni 75-90 tahun.
 - 4) Usia lanjut sekali, yakni di atas sembilan puluh tahun.
- c. Pembagian kelompok umur atau kategori pada lansia menurut Al-Amin (2017) meliputi:⁸¹
 - 1) Lansia awal: usia 46–55 tahun
 - 2) Lansia akhir (usia 56–65 tahun)
 - 3) Lansia senior: mereka yang berusia 65 tahun ke atas

3. Ciri-ciri Masa Lansia

Menurut Hurlock terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu:⁸²

- 1) Usia lanjut adalah masa kemunduran, dan faktor fisik dan psikologis turut menyebabkan kemunduran ini pada lansia. Psikologi lansia dapat terpengaruh oleh kemunduran. Salah satu faktor utama kemunduran pada lansia adalah motivasi. Jika lansia memiliki motivasi yang tinggi, kemundurannya akan terjadi lebih cepat; jika tidak, akan memakan waktu lama.
- 2) Sikap sosial yang negatif dan stereotip negatif terhadap orang tua merupakan alasan utama mengapa orang tua dianggap sebagai kelompok

⁸¹ Sunaryo, dkk. 2016. “*Asuhan Keperawatan Gerontik*”. CV Andi Offset. Yogyakarta.

⁸² Elizabeth B. Hurlock *Development Psychology: A Life-Span Approach*, (2002)

minoritas. Keyakinan stereotip ini mirip dengan gagasan bahwa orang tua lebih suka mempertahankan keyakinan mereka daripada mendengarkan apa yang dikatakan orang lain.

- 3) Karena lansia mulai mengalami penurunan di semua aspek kehidupan, penuaan mengharuskan adanya perubahan tugas. Lansia harus mengubah perannya sesuai dengan keinginannya sendiri, bukan karena tekanan eksternal.
- 4) Lansia memiliki kecenderungan untuk mengembangkan konsep diri yang negatif sebagai akibat dari penyesuaian dan perlakuan yang buruk. Perilaku yang buruk lebih terlihat pada lansia. Sebab perlakuan yang buruk membuat lansia sulit untuk menyesuaikan diri.

Berdasarkan ciri-ciri usia lanjut yang telah disebutkan, maka lanjut usia termasuk kelompok minoritas yang kurang diterima di masyarakat dan cenderung dipandang negatif, serta merupakan masa kemunduran yang sebagian disebabkan oleh faktor fisik dan psikis.

4. Karakteristik Masa Tua

Tahap terakhir dalam kehidupan seseorang adalah usia lanjut. Fase ini berlangsung sejak usia enam puluh tahun hingga meninggal, ditandai dengan penurunan perubahan fisik dan psikologis. Penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi merupakan bagian alami dari penuaan (lansia). Menurut Darmojo (2004:53), orang lanjut usia memiliki berbagai macam sifat.⁸³

Di antaranya adalah:

- 1) Gangguan memori
- 2) Berperan sebagai orang yang lebih tua
- 3) Ikatan dengan benda-benda yang dikenali
- 4) Sikap terhadap siklus kehidupan
- 5) Penguasaan takdir
- 6) Introspeksi
- 7) Emosi terhadap penyelesaian atau pemenuhan hidup

⁸³ Darmojo & Martono, 2004. "*Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*". FKUI: Jakarta, 9, 22,

5. Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Usia Lanjut

a. Perubahan dalam tubuh

Proses dan laju perubahan sangat bervariasi dari orang ke orang, dan sebagian besar perubahan fisik di usia lanjut menyebabkan situasi yang lebih buruk. Perubahan penampilan, modifikasi komponen tubuh internal, fungsi fisiologis, panca indera, dan perubahan seksual merupakan beberapa perubahan fisik yang terjadi pada orang lanjut usia.

b. Perubahan pada keterampilan motorik

Orang-orang biasanya menjadi lebih lambat dan kurang terkoordinasi dalam gerakan mereka seiring bertambahnya usia. Variabel fisik dan psikologis berikut menyebabkan perubahan ini:

- a. Penurunan kekuatan dan daya tahan seiring bertambahnya usia, tremor tangan, kekakuan sendi, dan kelemahan otot merupakan variabel fisik yang menyebabkan perubahan kemampuan motorik.
- b. Penurunan kekuatan dan daya tahan seiring bertambahnya usia, tremor tangan, kekakuan sendi, dan kelemahan otot merupakan variabel fisik yang menyebabkan perubahan kemampuan motorik.
- c. Perubahan dalam kapasitas mental. Berdasarkan penelitian para psikolog, telah memperkuat keyakinan di masyarakat bahwa penurunan berbagai aspek secara otomatis akan menyebabkan kemunduran dalam kemampuan mental.
- d. Seiring bertambahnya usia, minat seseorang pun berubah.

Orang-orang dari segala usia memiliki hubungan yang kuat antara tingkat minat dan aspirasi mereka dan seberapa baik mereka menyesuaikan diri. Untuk mencapai tingkat kepuasan yang lebih tinggi, penyesuaian minat dan aspirasi ini harus dilakukan dengan sukarela atau di bawah tekanan karena kesehatan, keadaan keuangan, atau faktor-faktor lainnya.⁸⁴

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Lansia

Kesehatan lansia dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain:

- a. Pertimbangan ekonomi berdampak pada kesehatan lansia karena membuat pemeriksaan rutin menjadi sulit dilakukan.

⁸⁴ Hurlock, E. B. 1999. "*Psikologi Perkembangan*". Jakarta: Erlangga.

b. Variabel keluarga

Kesejahteraan psikologis lansia akan lebih terjaga oleh keluarga yang senantiasa memberikan perhatian dan kasih sayang.

c. Unsur gizi. Kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh asupan gizi dan proses metabolisme tubuh.

d. Faktor pengetahuan. Lansia yang memahami pentingnya kesehatan akan berusaha semaksimal mungkin untuk tetap sehat meskipun usianya sudah lanjut.⁸⁵

7. Masalah-masalah Kesehatan yang terjadi pada Lansia

Lansia sering mengalami masalah kesehatan sebagai berikut: a) gangguan pernapasan, seperti pneumonia, influenza, TBC, dan penyakit paru obstruktif kronik. b) gangguan kardiovaskular, seperti gagal jantung, penyakit jantung koroner, dan hipertensi. c) gangguan neurologis seperti stroke. d) gangguan pada sistem muskuloskeletal, seperti osteoarthritis, asam urat, arthritis reumatoid, osteoporosis, dan penyakit jantung.⁸⁶

⁸⁵ Kusumawardani & Andanawarih, "*Peran Posyandu Lansia...*", hal. 273.

⁸⁶ Utomo, "*Status Kesehatan...*", hal. 37.

BAB III

GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN DAN WARGA DUKUH SIKEBO

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian di Dukuh Sikebo

Terdapat beberapa jalur yang mencakup informasi peneliti di Dukuh Sikebo, Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang, tempat penelitian ini dilakukan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari profil Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang, maka peneliti memberikan gambaran umum mengenai kondisi kecamatan tersebut sebagai berikut untuk mengetahui kondisi dan potensi kecamatan yang menjadi subjek penelitian.

Salah satu kecamatan yang memiliki bentang alam yang khas dan indah adalah Kecamatan Limpung. Hal ini dikarenakan meskipun hanya berjarak 7 km dari pantai, namun kondisi medan Kecamatan Limpung berupa perbukitan dan pegunungan di beberapa sisinya. Dari sisi selatan, pemandangan yang dapat dilihat adalah Hutan Polowono dan Pegunungan Dieng. Di sisi barat, panorama Gunung Kendalisodo dapat terlihat. Di sisi utara, pemandangan Gunung Roban dan Pegunungan Prikso sangat indah. Sementara itu, di sisi timur kawasan Tersono berupa perbukitan. Puncak yang paling menonjol dari sisi selatan adalah Gunung Prau.

Gambar 1. Peta Desa Limpung



Sumber: Aplikasi Peta (2025)

Kecamatan Limpung merupakan salah satu kecamatan yang termasuk dalam Kabupaten Batang Timur dengan luas wilayah 3.349 km². Secara keseluruhan, jumlah

penduduk di Kecamatan Limpung adalah 33.250.08 jiwa. Di sisi utara, Kecamatan Limpung berbatasan dengan Kecamatan Banyuputih dan Kecamatan Gringsing. Di sisi barat berbatasan dengan Kecamatan Subah dan Pecalungan. Di sisi timur berbatasan dengan Kecamatan Tersono dan di sisi selatan berbatasan dengan Kecamatan Reban. Ke-17 desa dan kelurahan yang termasuk dalam Kecamatan Limpung berstatus desa resmi. Lokasi penelitian berada di luar pesisir. Berikut ini adalah informasi umum mengenai penduduk dan dusun-dusunnya agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai lokasi penelitian.

B. Gambaran Umum Warga Dukuh Sikebo

Di Desa Limpung, Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang, terdapat beberapa dukuh yang berada di tengah perkebunan. Salah satunya adalah Dukuh Sikebo yang hanya dihuni sekitar 180 KK (Kepala Keluarga). Warga Dukuh Sikebo telah lama menempati rumah yang dibangun di atas tanah milik pribadi yang diwariskan oleh nenek moyang mereka. Sementara jalan provinsi di sebelah selatan menuju Kabupaten Temanggung, Dukuh Sikebo, Desa Limpung justru berada di dekat jalur provinsi yang menghubungkan Kabupaten Batang dengan Kabupaten Kendal. Menurut Kepala Dukuh Sikebo:⁸⁷

“Sikebo merupakan salah satu dukuh yang penduduknya telah lama tinggal di rumah-rumah yang dibangun di atas tanah milik pribadi yang diwariskan oleh para leluhur dalam keluarga mereka. Ada sekitar 180 KK (Kepala Keluarga) yang tinggal di sini. Uang yang digunakan untuk membangun rumah-rumah tersebut merupakan uang warga sendiri dari hasil berdagang dan usaha lainnya.”

Karena orang Jawa merupakan mayoritas penduduk di dukuh sikebo, dapat disimpulkan bahwa bahasa Jawa asli akan digunakan untuk komunikasi sehari-hari. Perdagangan adalah sumber pendapatan utama bagi masyarakat yang tinggal di dukuh sikebo. Penduduk desa sikebo sangat taat dalam ibadah agama mereka dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat kelompok pengajian di setiap dukuh dan RT. Warga dukuh Sikebo sering menyelenggarakan karnaval budaya dan acara peringatan dengan tema yang disesuaikan dengan hari besar keagamaan. Ini dituturkan oleh Ketua RT, bahwa:⁸⁸

⁸⁷ Wawancara dengan Kepala Dukuh Sikebo, 19 April 2025.

⁸⁸ Wawancara dengan Ketua RT Dukuh Sikebo, 21 April 2025.

“Di Sikebo ini mereka biasanya mengadakan acara-acara perayaan agama islam bagi masyarakat, seperti hafilah akhirussanah madrasah diniyyah TPQ. Selain itu, penduduk setempat sering mengadakan parade budaya atau karnaval untuk meramaikan acara-acara khusus.”

Mayoritas penduduk Dukuh Sikebo adalah anggota Nahdhatul Ulama', sebuah organisasi kemasyarakatan Islam yang mengusung falsafah Ahlussunah Wal Jamaah. Keripik melinjo Limpung yang terkenal biasanya diperjualbelikan oleh penduduk Sikebo. Sebagian penduduk Sikebo bekerja sebagai guru, sebagian lagi membuka usaha menjahit, sementara yang lain merantau ke luar daerah untuk mencari nafkah.

“Mayoritas penduduk setempat menganut Ahlussunnah wal Jamaah dan sering mengadakan perjalanan tahlil mingguan. Sebagian penduduk setempat meninggalkan daerahnya untuk bekerja di luar negeri di tempat-tempat seperti Malaysia dan negara-negara lain untuk mendapatkan uang. Meskipun mereka ingin bekerja sebagai orang Indonesia, sebagian besar penduduk setempat mulai lebih banyak bertani, berdagang, dan berjualan. Akibatnya, pusat kegiatan ekonomi utama Kabupaten Batang sekarang adalah Dusun Sikebo dan Kecamatan Limpung.” Tutur kepala dukuh sikebo.⁸⁹

Kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan, bahwa tokoh kepala dukuh, ketua RT dan warga mengutamakan kegiatan keagamaan di dukuh Sikebo sangat penting bagi lansia. Mereka dapat mengikuti pengajian rutin, shalat berjamaah, dan kegiatan keagamaan lainnya. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keimanan mereka, tapi juga memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lainnya.

Dukuh Sikebo sering menjadi lokasi kegiatan sosial yang melibatkan masyarakat dan instansi terkait. Misalnya, pada tahun 2017, Kapolres Batang AKBP Juli Agung Pramono menyantuni belasan anak yatim piatu dari Panti Asuhan Al Kautsar sebagai bagian dari program kepedulian sosial Polres Batang. Dukuh Sikebo dapat dijangkau melalui jalan utama Desa Limpung. Aksesibilitas yang baik memudahkan masyarakat dan pengunjung untuk mengakses fasilitas sosial dan pendidikan yang ada di dukuh ini.⁹⁰

Dukuh Sikebo di Desa Limpung merupakan contoh nyata dari semangat gotong royong dan kepedulian sosial masyarakat. Dengan adanya Panti Asuhan Al Kautsar dan

⁸⁹ Wawancara dengan Kepala Dukuh Sikebo, 19 April 2025.

⁹⁰https://tribatanews.jateng.polri.go.id/2017/08/11/kapolres-batang-ajak-personelnya-rajin-sedekah/?utm_source=chatgpt.com.

dukungan berbagai pihak, dukuh ini menjadi pusat kegiatan sosial yang bermanfaat bagi anak-anak yang membutuhkan.

Kegiatan keagamaan memberikan lansia rasa tenang dan damai. Mereka dapat lebih fokus pada kehidupan spiritual dan mengurangi stress yang mungkin timbul dari masalah sehari-hari. Selain itu, kegiatan keagamaan juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan dengan masyarakat lainnya.

C. Deskripsi Pengalaman Qana'ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia

Perempuan di Dukuh Sikebo

Menerima dan bersyukur atas kesehatan, keluarga, harta benda, dan pengalaman hidup seseorang dikenal sebagai qana'ah. Para lansia di dukuh Sikebo ini memahami bahwa perubahan hidup adalah bagian dari proses penuaan. Mereka menerima perubahan sosial, mental, dan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia.

Sikap qana'ah adalah menerima segala nikmat dan takdir Allah SWT dengan lapang dada, tanpa merasa dengki terhadap apa yang dimiliki orang lain. Pada masa lansia, sikap qana'ah memiliki peranan penting dalam menjaga ketenangan batin, kesehatan jiwa, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Para lansia mensyukuri apa yang mereka miliki, seperti keluarga, teman, dan pengalaman hidup. Mereka memahami bahwa setiap pengalaman memiliki nilai dan makna.

Untuk mengetahui pengalaman qana'ah dalam menjalani kehidupan pada lansia, peneliti mewawancarai 5 (lima) orang lansia, diantaranya:

1. Ibu K (62 tahun, tinggal bersama cucu)

Ibu K menjalani hari-harinya dengan berjualan kecil-kecilan di rumah. Meski penghasilannya terbatas, beliau merasa cukup untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan cucu yang diasuhnya. Dalam wawancara, beliau menekankan pentingnya menerima keadaan dengan sabar dan ikhlas.

Berdasarkan biodata yang diperoleh dari sumbernya, subjek penelitian yang berinisial K, tersebut lahir di Cilacap K. yang berusia 62 tahun ini merupakan lansia yang hanya tinggal bersama cucu dari anak keduanya. Yang berusia 17 tahun di Dukuh Sikebo Desa Limpung, Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang.

Ibu K adalah seorang wanita tua berusia 72 tahun yang tinggal bersama anak dan cucunya. Setelah suaminya meninggal, ia tidak memiliki penghasilan

tetap. Keterbatasan ekonomi yang dimilikinya memaksanya untuk berjualan barang-barang kecil di rumah. Meski hasilnya sering tidak menentu, ia tetap merasa puas dan bersyukur.

"Saya tidak punya apa-apa, tetapi saya merasa puas. Rezeki itu selalu ada, meskipun sedikit."

Pengalaman ini menunjukkan bagaimana Ibu K menghadapi masalah ekonomi dengan sikap ikhlas, yaitu terus berusaha dan tidak mengeluhkan takdir Allah.

Ibu K kehidupan sehari-harinya adalah penjual makanan. Penjual sayuran, sembako, dan cemilan-cemilan. Tetapi penghasilan yang didapat tidak muluk-muluk hanya bisa memenuhi kebutuhan dirinya dan cucunya. Cucunya juga bekerja sebagai buruh tukang fotokopi. Dia juga membantu penghasilan neneknya untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Anak-anak biasanya tidak memberi uang bulanan secara rutin melainkan jika ada rezeki.

"Saya merasa sangat bahagia dapat berjualan di rumah. Saya dapat membantu keluarga dan juga mendapatkan penghasilan tambahan. Walaupun secara fisik saya sudah susah apalagi permasalahan kaki saya, seringkali kaki terasa nyeri jika kecapekan. Saya merasa bahwa pendapatan yang saya peroleh sudah cukup untuk saya dan cucu saya. Saya tidak perlu banyak, yang penting saya dapat bertahan hidup menyambung untuk makan guna memenuhi kebutuhan saya dan keluarga. Anak-anak saya peduli tetapi saya tidak ingin selalu merepotkan anak-anak saya. Ya, terkadang saya merasa tidak puas jika pendapatan tidak sesuai dengan harapan. Namun, saya mencoba untuk menerima dan mensyukuri apa yang saya miliki."⁹¹

Ibu K menyatakan bahwa ia memahami bahwa bertambahnya usia adalah proses yang normal dan tidak dapat dihindari. Perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia diterima oleh orang tua. Mereka tidak berusaha melakukan hal-hal yang tidak lagi memungkinkan karena mereka menyadari keterbatasan mereka. Mereka menyadari bahwa keterbatasan fisik dan bertambahnya usia membuat mereka tidak dapat melakukan tugas-tugas tertentu.

⁹¹ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025.

Gambar 2. Observasi Kegiatan Ibu K yang berjualan dirumah.⁹²



“Saya ya harus terima keadaan mba, background saya pun dari dulu dididik untuk hidup susah. Ya saya sudah terbiasa menghadapi situasi seperti ini. Kunci menghadapinya ya dengan sabar dan ikhlas. Percaya kalau Sang Pencipta memberikan semua ini agar kita tidak lupa akan kenikmatan dunia. Inshaallah saya terima dengan baik dan mensyukurinya.”⁹³

Berdasarkan wawancara diatas, bahwa dengan menerima perubahan dalam hidupnya, para lansia dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan damai. Mereka dapat menikmati waktu yang tersisa dan menumbuhkan interaksi interpersonal yang lebih kuat. Menerima perubahan juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi stress dan rasa cemas.

“Saya memang tidak bisa melakukan beberapa hal seperti dulu lagi. Saya harus menerima bahwa saya tidak bisa berjalan jauh seperti dulu atau melakukan pekerjaan berat. Tapi saya sudah terbiasa dengan itu dan Saya berkonsentrasi pada apa yang masih dapat saya capai. Saya berusaha untuk tidak terlalu memikirkan keterbatasan saya. Saya mencoba menghargai waktu yang tersisa dan berkonsentrasi pada hal-hal yang masih dapat saya lakukan. Ketika saya mengakui keterbatasan saya, saya merasa lebih tenang dan rileks. Saya tidak perlu mencoba melakukan hal-hal yang tidak dapat saya lakukan lagi. Saya dapat

⁹² Observasi dengan Ibu K, 14 April 2025.

⁹³ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025.

berkonsentrasi pada keluarga dan kegiatan keagamaan saya, yang merupakan hal-hal yang paling penting bagi saya.”⁹⁴

Ia menggantikan peran orang tua bagi cucu-cucunya, baik dalam hal pengasuhan maupun ekonomi. Hubungan dengan cucu terjalin dengan hangat, meskipun kadang ia merasa kewalahan karena usianya tidak lagi muda.

“Saya jadi ibu sekaligus nenek buat mereka. Anak saya kerja jauh, kirim uang kadang-kadang. Tapi ya saya nggak bisa tinggal diam, makanya jualan terus.”⁹⁵

Ibu K berharap tetap diberi kesehatan agar bisa terus mengurus cucunya hingga mereka mandiri. Ia ingin cucu-cucunya bisa sekolah setinggi mungkin. Ia juga berharap ada bantuan dari pemerintah, seperti sembako atau bantuan pendidikan.

“Pengennya saya sehat terus, bisa liat cucu saya sukses. Kalau ada bantuan buat sekolah atau makan, alhamdulillah banget.”⁹⁶

Tantangan utama yang dihadapi Ibu K adalah kondisi fisik yang semakin melemah, beban tanggung jawab yang besar, serta penghasilan yang tidak menentu. Karena tidak ada orang lain yang mampu mengambil alih tanggung jawabnya dalam mengasuh cucu-cucunya, ia juga khawatir pada akhirnya ia tidak akan dapat bekerja.

“Kadang mikir, kalau saya sakit, siapa yang jaga mereka? Uang juga pas-pasan, belum lagi bayar sekolah.”⁹⁷

Lansia yang masih bekerja dan menjadi pengasuh utama cucu menghadapi tekanan fisik dan psikologis yang tinggi. Meskipun memiliki semangat hidup dan rasa tanggung jawab yang kuat, mereka sangat rentan jika tidak mendapat dukungan sosial dan ekonomi. Dukungan keluarga, masyarakat sekitar, serta kebijakan dari pemerintah seperti bantuan tunai lansia atau program kesejahteraan anak sangat dibutuhkan untuk menjaga kualitas hidup

⁹⁴ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025.

⁹⁵ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025.

⁹⁶ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025.

⁹⁷ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025.

mereka. Pengalaman qana'ah bagi Ibu K tampak dalam sikap syukur yang terus dipelihara, meskipun hidup dalam keterbatasan ekonomi.

Pernyataan tersebut menunjukkan derajat keimanan dan keteguhan hati dalam menerima takdir, yang merupakan ciri utama makna qana'ah. Ibu K tidak meratapi keadaan, tidak iri dengan kehidupan orang lain, dan tetap bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun mengakui bahwa hidupnya sulit, ia memilih untuk fokus pada hal-hal yang baik dan bersyukur atas apa yang dimilikinya.

Nilai qana'ah merupakan penopang utama dalam membangun ketenangan batin, meskipun dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat terbilang rendah. Bahkan dalam keadaan seperti ini, Ibu K tetap mampu mengungkapkan rasa syukur, menahan diri untuk tidak mengeluh kepada orang lain, dan terus berusaha sebaik-baiknya. Ia menjalani hidup sederhana bukan karena terpaksa, melainkan karena ia telah menemukan kepuasan dan ketenangan dalam menerima segala sesuatu sebagaimana adanya.

2. Ibu W (60 tahun, tinggal sendiri)

Aktivitas sehari-hari Ibu W diisi dengan merawat kebun dan mengikuti kegiatan keagamaan seperti tahlilan ibu-ibu. Ia mengaku tidak membandingkan hidupnya dengan orang lain, dan lebih fokus pada hal-hal yang masih bisa dilakukan.

Subjek penelitian berinisial W lahir di Batang, berdasarkan biodata yang diperoleh dari sumbernya. W yang berusia 60 tahun ini merupakan lansia yang diceraikan suaminya dan sempat frustrasi dan jauh dari anaknya. Ibu W biasanya adalah seorang Ibu Rumah Tangga biasa yang biasanya berkegiatan memimpin jamaah tahlil ibu-ibu di dukuh sikebo. Dan sehari-hari nya Cuma pergi ke kebun yang dimilikinya, melihat tanaman yang sudah masuk masa panen dan juga merawatnya.

Gambar 3. Observasi Kegiatan Ibu W yang merawat kebun miliknya di belakang rumah.⁹⁸

⁹⁸ Observasi dengan Ibu W, 15 april 2025



“Saya merasa sangat sedih dan kesepian pada awalnya. Namun, saya mencoba untuk menerima dan mensyukuri apa yang saya miliki sekarang. Awalnya, saya sangat terpuruk dan stress. Tapi seiring waktu, saya menyadari bahwa saya harus menerima dan mensyukuri apa yang saya miliki sekarang. Dan saya yakin saya bisa mengurus diri dengan sepenuhnya. Meskipun saya tidak dapat mengubah masa lalu, saya dapat mengubah respons saya terhadapnya.”⁹⁹

Kini setelah anak-anaknya meninggalkan rumah, Ibu W, 68 tahun, tinggal sendiri. Meski kondisi ini kerap membuatnya merasa kesepian, ia menghabiskan hari-harinya dengan mengikuti kegiatan tahlilan warga dan mengurus kebun kecil di luar rumahnya.

"Saya sudah merasa cukup asal bisa makan dan ikut tahlilan."

Ibu W memang menjalani hidup sederhana dan sepi ini. Ia tetap merasa cukup, tenteram, dan bersyukur atas apa yang dimilikinya.

Pemaparan dari Ibu W bahwa ia fokus pada kemampuan yang masih ada dan tidak terlalu memikirkan tentang kemampuan yang telah hilang. Mereka memahami bahwa masih banyak hal yang dapat dilakukan dan dinikmati.

“Meskipun keadaan saya memungkinkan untuk saya bertahan sampai titik ini, saya merasa bahwa saya harus tetap bersama anak saya. Untuk menghibur diri saya biasanya mengikuti rutinan jamaah tahlil ibu-ibu. Saya berusaha untuk menjaga komunikasi dengan anak saya melalui

⁹⁹ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

telepon dan lain-lain. Saya juga berusaha untuk tidak terlalu memikirkan jarak antara kami, tapi lebih fokus pada hubungan kami yang sebenarnya.”¹⁰⁰

Ibu W merasa kesepian dan tidak memiliki dukungan emosional dari anak-anak mereka. Ibu W mungkin memiliki keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan dan layanan sosial jika mereka tinggal jauh dari anak-anak mereka.

“Saya memilih kegiatan yang saya sukai dan yang masih bisa saya lakukan dengan baik. Saya juga mencoba untuk tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Saya focus pada kemampuan saya sendiri dan saya berusaha untuk menikmati kegiatan yang saya lakukan. Saya merasa lebih percaya diri ketika saya focus pada kemampuan yang masih ada. Saya tidak merasa bahwa tidak berguna lagi. Saya merasa masih banyak hal yang dapat saya lakukan, saya masih memiliki kontribusi dalam keluarga dan masyarakat. Kegiatan keagamaan contohnya, saya masih sering aktif mengikuti jamaah tahlil ibu-ibu.”¹⁰¹

Gambar 4. Observasi Kegiatan Ibu W yang berkegiatan di jamaah tahlil putri di Dukuh Sikebo



Ibu W berharap bisa hidup layak di masa tua tanpa membebani orang lain. Ia ingin lebih diperhatikan oleh anak-anaknya, setidaknya dengan kunjungan rutin. Ia juga berharap bisa tinggal dekat dengan salah satu anak agar merasa lebih aman dan tidak kesepian.

“Saya mencoba untuk tidak terlalu frustrasi, saya mencari alternatif lain yang bisa saya lakukan. Saya juga meminta bantuan kepada keluarga atau teman ketika saya membutuhkannya. Saya tidak ingin terlalu

¹⁰⁰ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

¹⁰¹ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

bergantung pada orang lain, tapi saya juga tidak ingin memaksakan diri saya sendiri.”¹⁰²

Permasalahan utama yang dihadapi adalah kesepian, kurangnya pendapatan, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Status sebagai perempuan lansia yang pernah bercerai juga membuatnya merasa canggung dalam bergaul, karena merasa sering menjadi bahan omongan atau pandangan berbeda dari lingkungan sekitar.

“Orang masih suka ngomongin masa lalu saya. Padahal saya cuma pengen hidup tenang. Saya udah capek mikirin itu semua.”¹⁰³

Lansia yang pernah mengalami perceraian dan tinggal jauh dari anak cenderung menghadapi tantangan psikososial yang lebih kompleks, seperti kesepian, keterasingan sosial, dan keterbatasan ekonomi. Dukungan emosional dari keluarga, akses pada layanan sosial, serta penguatan komunitas lokal sangat penting untuk membantu meningkatkan kesejahteraan lansia dalam situasi ini. Bagi Ibu W, qana’ah hadir dalam bentuk kemandirian dan penerimaan terhadap realitas hidup tanpa keluhan.

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan Ibu W mencakup rasa syukur dan penerimaan penuh atas keadaan yang tidak dapat diubah. Ia tidak merasa rendah diri karena ia seorang janda, dan ia tidak mengharapkan anak-anaknya memberinya perhatian. Ia percaya bahwa hidup dengan sungguh-sungguh dan tidak bergantung pada orang lain untuk membuatnya bahagia adalah kunci menuju kehidupan yang memuaskan.

Makna mendalam dari kepuasan ditunjukkan dalam sikap kebebasan emosional dan spiritual ini. Tanpa bantuan luar yang konstan, Ibu W mampu mencapai ketenangan batin. Nilai kepuasan berfungsi sebagai penghalang yang membuatnya aman dari emosi kecemburuan, kekecewaan, atau keputusasaan, bahkan saat ia benar-benar membutuhkan bantuan sosial.

Pengalaman Ibu W menunjukkan bahwa kepuasan dapat berfungsi sebagai jenis perlindungan mental dan spiritual bagi orang dewasa yang lebih tua yang rentan secara psikososial. Ia tidak meratapi masa lalu, ia juga tidak

¹⁰² Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

¹⁰³ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

menyangkal kenyataan hidup. Sebaliknya, ia memanfaatkan pengalamannya untuk menjadi orang yang lebih toleran dan tangguh.

3. Ibu S (75 tahun, tinggal dengan anak angkat)

Dengan kondisi fisik yang mulai lemah, Ibu S kini lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, membantu hal-hal ringan dan menjaga cucu dari anak angkatnya. Ia merasa qana'ah berarti menerima segala sesuatu dengan ikhlas, termasuk kenyataan bahwa ia tidak memiliki hubungan darah dengan keluarga tempat ia tinggal.

Berdasarkan biodata narasumber diketahui bahwa subjek penelitian yang berinisial S lahir di Batang. S yang berusia 75 tahun ini merupakan lansia yang tinggal bersama anak angkatnya beserta menantu dan cucunya. Sehari-harinya ibu S hanya dirumah saja karena keadaan fisiknya yang tidak memungkinkan baginya untuk keluar rumah.

Ibu S mengaku masih bisa melakukan aktivitas dasar sehari-hari, meski mengalami keluhan pada persendian dan tekanan darah yang tidak stabil. Ia tidak memiliki asuransi kesehatan, tetapi mendapatkan layanan dari puskesmas setempat secara gratis. Pengobatan dilakukan secara teratur dengan bantuan anak angkat yang mengantarnya ke fasilitas kesehatan.

“Sakit ya biasa, namanya sudah tua. Tapi masih bisa mandi, masak sendiri. Kalau kontrol ke puskesmas, anak saya yang nganter.”¹⁰⁴

Ibu S merasa hubungan dengan anak angkatnya cukup baik. Ia merasa dihargai, walau mengakui kadang merasa sungkan karena statusnya bukan ibu kandung. Ia juga menjalin hubungan sosial yang baik dengan tetangga dan kerap mengikuti kegiatan posyandu lansia atau pengajian ibu-ibu.

“Saya merasa sangat bahagia dan bersyukur bisa tinggal bersama anak angkat saya. Mereka sangat baik dan peduli terhadap saya. Saya merasa bahwa saya telah menerima banyak keberkahan dalam hidup saya. Saya memiliki anak angkat yang sangat menyayangi begitupun dengan menantu saya. Saya merasa bahwa saya memiliki peran yang penting dalam keluarga anak angkat saya. Saya bisa membantu dan memberikan

¹⁰⁴ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

nasihat kepada mereka, dan itu membuat saya lebih berarti dan merasa lebih dihargai.”¹⁰⁵

Ibu S, 75 tahun, tidak lagi seaktif dulu karena kesehatannya yang memburuk. Namun, ia masih membantu tetangga memasak bersama dan pada acara kenduri. Kenyataan bahwa ia masih dapat berkontribusi terhadap lingkungan membuatnya bahagia.

"Saya mencoba berkontribusi sebanyak yang saya bisa daripada berdiam diri."

Ibu S merasa penting meskipun keterbatasan fisiknya. Ia bertindak dengan sikap puas, menerima keadaan fisiknya tetapi tetap ingin membantu orang lain.

Ibu S lebih fokus pada kemampuan yang masih ada dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Ia dapat merasa bahwa mereka masih memiliki kemampuan dan dapat melakukan banyak hal. Fokus pada kemampuan yang masih ada dan dapat mengurangi stress dan kecemasannya. Ia dapat merasa lebih tenang dan damai ketika mereka fokus pada kemampuan yang masih ada.

Gambar 5. Observasi Kegiatan sehari-hari Ibu S membantu menyiapkan makanan.¹⁰⁶



¹⁰⁵ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁰⁶ Observasi dengan Ibu S, 16 april 2025

“Ya kalau terlalu spaneng menjalani hidup ini ya stress mba, makanya saya selingi dengan kegiatan yang saya masih bisa lakukan sehari-hari. Mambantu menantu saya menjaga cucu-cucu saya, lebih menyenangkan berkegiatan seperti ini apalagi main bersama cucu-cucu saya.”¹⁰⁷

Ibu S berharap diberi kesehatan agar tidak terlalu bergantung kepada anak angkatnya. Ia juga berharap kelak bisa meninggal dalam keadaan tenang di rumah, dikelilingi orang yang ia anggap sebagai keluarga sendiri.

“Saya nggak minta banyak. Cuma pengen sehat, bisa ibadah, dan nggak nyusahin anak. Kalau umur habis, ya di rumah aja.”¹⁰⁸

Permasalahan utama yang dirasakan adalah ketidakpastian masa depan karena tidak ada hubungan hukum resmi antara dirinya dan anak angkat. Ia khawatir jika terjadi sesuatu, ia tidak memiliki hak atau perlindungan hukum tertentu. Selain itu, rasa “tidak enak hati” juga kerap muncul saat harus bergantung pada orang lain.

“Kadang saya mikir, saya ini bukan ibu kandung. Kalau saya sakit atau kenapa-kenapa, anak saya juga punya kehidupan sendiri. Takut jadi beban.”¹⁰⁹

Tinggal bersama anak angkat memberikan rasa aman dan dukungan sosial bagi lansia, namun tetap menyisakan dinamika emosional dan ketidakpastian terkait status hukum dan peran dalam keluarga. Rasa syukur dan keinginan untuk mandiri masih sangat kuat pada lansia, meskipun secara fisik dan ekonomi mulai mengalami keterbatasan. Bentuk qana’ah yang dijalani Ibu S tampak dalam kepasrahan aktif — tetap menjalani hidup dengan niat baik meski banyak keterbatasan.

Ibu S tidak mempermasalahkannya, meskipun ia tidak memiliki status hukum yang kuat sebagai ibu kandung. Ia tidak menunjukkan rasa takut akan pengakuan resmi, warisan, atau hak hukum. Ia menunjukkan sikap dewasa dan

¹⁰⁷ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁰⁸ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁰⁹ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

puas dengan bersikap tulus dalam memenuhi tugasnya sebagai ibu angkat, yang diakui secara emosional tetapi belum tentu secara hukum.

Kemampuannya untuk memahami aspek positif dari keadaannya memungkinkannya untuk selalu merasa bersyukur, bukan karena hidupnya bebas masalah. Ia terus melihat hidup sebagai kesempatan untuk terus berbuat baik dan tidak mengeluh tentang kekurangannya. Ibu S menemukan bahwa kepuasan berfungsi sebagai sumber ketenangan batin terlepas dari keterbatasannya dan semacam kemandirian spiritual yang melindunginya dari kekecewaan dan ketergantungan yang berlebihan.

4. Ibu Z (73 tahun, tinggal sendiri)

Sebagai buruh gosok dan pengasuh anak tetangga, Ibu Z tetap aktif mengikuti kegiatan musholla. Meskipun hidup sederhana dan tinggal sendiri, beliau tetap bersyukur atas segala yang dimiliki.

Biodata yang terkumpul menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berinisial Z lahir di batang. Z yang berusia 73 tahun ini merupakan lansia yang tinggal sendiri. Sehari-harinya nenek ini biasanya menjadi buruh pengasuh anak kecil di rumah tetangganya. Biasanya juga menawari menjadi buruh tukang cuci dan tukang gosok di rumah tetangga. Nenek ini masih mempunyai anak tetapi memang dia terbiasa hidup sendiri, sadar akan bahwa kehidupannya sudah menjadi pilihannya. Menurut dia ini menjadi takdir dan nasibnya. Kesepian sudah hal yang wajar baginya. Karena jarak rumahnya ke anaknya hanya beda RT terkadang nenek ini yang menjenguk anaknya.

“Saya kesehariannya hanya tinggal sendiri di rumah sederhana ini. Tapi bagi saya ini menjadi anugerah yang harus disyukuri, karena rumah ini dibuatkan khusus dari anak saya. Anak saya sudah sering membujuk tinggal bersamanya namun saya menolaknya dikarenakan saya menghargai bahwa anak saya tinggal bersama keluarganya. Terkadang nenek merasa kesepian tetapi nenek alihkan dengan mengikuti pengajian, mengikuti kegiatan ibu-ibu jamaah tahlil di dukuh ini.”¹¹⁰

Nenek Z dapat menggunakan pengalaman dan pengetahuannya untuk melakukan kegiatan yang masih bisa dilakukan. Ia dapat membagikan

¹¹⁰ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

pengalaman dan pengetahuannya kepada orang lain. Beliau juga dapat mengembangkan kegiatan sesuai dengan kemampuannya. Kegiatan yang tidak terlalu berat dan dapat dilakukan dengan nyaman.

“Saya juga masih rajin mengikuti solat berjamaah karena rumah saya memang dekat dengan mushola. Untuk menghidur diri nenek biasanya mengikuti kegiatan di dukuh dan terkadang ngobrol dengan para tetangga.”¹¹¹

Gambar 6. Observasi Kegiatan Ibu Z yang masih mengikuti solat berjamaah di musholla Dukuh Sikebo.¹¹²



Anak-anaknya tinggal di luar kota dan sesekali datang menjenguk, biasanya saat akhir pekan atau hari besar. Komunikasi dengan anak-anak dilakukan melalui telepon. Ia memiliki hubungan baik dengan tetangga, yang terkadang membantu kebutuhan harian.

“Anak-anak sibuk, tapi sering telepon. Kalau lebaran baru pulang. Tetangga di sini baik, sering bantuin kalau ada apa-apa.”

Nenek Z juga masih sering merasa kesepian. Beliau terkadang masih suka menangis, ia merasa kesepian dan tidak memiliki dukungan emosional dari anak-anaknya.

¹¹¹ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹¹² Observasi dengan Ibu Z, 17 april 2025

“Saya sangat merasa kesepian ketika di malam hari. Tidak ada yang menemani saya dan saya merasa sangat sendirian. Anak-anak saya mereka sangat sibuk dengan kehidupan mereka sendiri.”¹¹³

Nenek Z menyatakan harapannya untuk tetap sehat dan dapat tinggal di rumah sendiri selama mungkin. Ia juga berharap bisa lebih sering bertemu dengan anak-anak dan cucu-cucunya.

“Saya cuma ingin tetap sehat, bisa mandiri. Kalau bisa anak-anak sering datang, biar nggak sepi.”¹¹⁴

Lansia yang tinggal sendiri cenderung menghadapi tantangan sosial dan emosional yang lebih tinggi dibanding yang tinggal bersama keluarga, seperti rasa kesepian dan kekhawatiran terhadap kondisi darurat. Namun, dengan dukungan komunitas sekitar dan komunikasi rutin dengan keluarga, kualitas hidup lansia dapat tetap terjaga. Intervensi sosial seperti kunjungan rutin, layanan kesehatan keliling, dan aktivitas komunitas lansia sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Meskipun kesehatannya terganggu dan kelelahan karena usia, Ibu Z, seorang wanita tua, tetap bersemangat untuk memimpin salat berjamaah di mushola. Meskipun ia menyadari bahwa kekuatan fisiknya telah menurun, ia tetap memaksakan diri untuk beribadah.

"Saya sangat bersyukur masih bisa berjalan ke mushola."

Ibu Z memiliki jiwa spiritual yang kuat dan menerima keterbatasan tubuhnya. Hal ini menunjukkan pentingnya qana'ah sebagai cara untuk menerima dan mendekatkan diri kepada Allah. Pengalaman qana'ah pada Ibu Z terlihat dalam sikap pasrah dan rasa cukup, yang ditunjukkan melalui rasa syukur terhadap keadaan hidupnya.

Rasa cukupnya bukan berasal dari pemenuhan kebutuhan materi, melainkan dari penerimaan murninya terhadap takdir dan penggunaannya sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Ia menunjukkan

¹¹³ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹¹⁴ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

bahwa merasa cukup tidak hanya berarti menerima segala sesuatu secara pasif; tetapi juga berarti menerimanya dengan kesadaran spiritual yang lengkap dan mengubah setiap momen kehidupan menjadi tindakan pengabdian yang tulus.

Pengalaman Ibu Z menjadi contoh bagaimana rasa cukup, terlepas dari keadaan, dapat mendatangkan kepuasan batin, kedamaian, dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Meskipun usianya yang sudah lanjut, ia tetap merasa cukup, mempertahankan tujuan hidupnya, dan menemukan makna yang lebih besar dalam hidup melalui rasa syukur dan kejujuran.

5. Ibu WM (65 tahun, tinggal bersama anak dan menantu

Ibu WM aktif mengasuh cucu, mengikuti pengajian, dan membantu usaha rumah tangga anaknya. Meski tidak memiliki penghasilan pribadi, ia merasa cukup dan bersyukur atas kebersamaan dengan keluarga.

Diketahui dari biodata yang terkumpul bahwa partisipan penelitian yang berinisial WM lahir di Batang. WM yang berusia 65 tahun yang masih tinggal serumah dengan anaknya. Kesehariannya ia mengasuh cucu-cucunya. Dan terkadang ia membantu usaha jualan anak menantunya di rumah, sedangkan anak laki-lakinya bekerja di pasar.

"Alhamdulillah, saya bersyukur bisa tinggal bersama anak saya. Mereka memperlakukan saya dengan baik. Saya merasa tidak sendirian. Walaupun saya sudah tidak bekerja dan tidak punya penghasilan tetap, saya tidak kekurangan. Anak saya cukup perhatian."¹¹⁵

Ibu WM mengungkapkan bahwa ia merasa bersyukur bisa tinggal bersama anaknya. Meskipun sempat merasa khawatir menjadi beban, ia merasakan perhatian dan kasih sayang yang tulus dari anak dan menantunya. Ia juga berusaha tidak banyak menuntut, serta membantu pekerjaan ringan di rumah.

"Awalnya iya, saya khawatir menyusahkan mereka. Tapi anak saya selalu meyakinkan bahwa merawat orangtua itu adalah kebahagiaan buat mereka. Saya pun belajar untuk tidak banyak menuntut. Saya bantu sebisanya di rumah, seperti menjaga cucu atau masak ringan."¹¹⁶

¹¹⁵ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹¹⁶ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

Sebagian besar waktunya dihabiskan di rumah. Ibu WM mengikuti pengajian rutin di masjid, membaca buku, menjaga cucu, dan melakukan ibadah. Ia merasa cukup dengan aktivitas tersebut, tanpa merasa perlu mengejar hal-hal duniawi lainnya. Ibu WM tidak merasa iri dengan teman-temannya yang mungkin hidup lebih mewah atau sehat. Ia merasa bahwa yang terpenting adalah kebersamaan dan ketenangan batin. Menurutnya, tinggal bersama keluarga yang memperhatikannya lebih berharga daripada memiliki banyak harta.

“Saya merasa sangat bahagia dan nyaman tinggal bersama keluarga saya. Mereka sangat perhatian dengan saya. Saya merasa peran saya sekarang lebih sebagai penasihat dan pembimbing cucu-cucu. Saya senang dapat membantu anak dan menantu dalam mengasuh cucu-cucu. Saya mencoba untuk memahami dan menerima pendapat mereka. Saya tidak ingin membuat konflik yang tidak perlu.”¹¹⁷

Gambar 7. Observasi Kegiatan Nenek WM yang ikut merawat cucunya.¹¹⁸



Bagi Ibu WM, qana'ah berarti menerima segala sesuatu dengan lapang dada, tidak banyak mengeluh, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Sikap ini menurutnya membuat hidup lebih tenang dan membawa kebahagiaan sejati.

“Saya lebih fokus pada memberikan nasihat. Saya merasa bahwa kehidupan saya sekarang lebih tenang dan damai. Saya tidak perlu

¹¹⁷ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹¹⁸ Observasi dengan Ibu WM, 18 April 2025

khawatir tentang banyak hal seperti sebelumnya. saya dapat menikmati waktu bersama keluarga dan cucu-cucu. Saya tidak memiliki kekhawatiran yang besar, saya hanya berharap bahwa anak dan menantu saya dapat terus menjaga dan merawat saya dengan baik.”¹¹⁹

Informan menyatakan masih mampu melakukan tugas sehari-hari sederhana sendiri, seperti makan, berjalan-jalan di sekitar rumah, dan mandi. Namun, ia memiliki riwayat hipertensi dan keluhan nyeri sendi (lutut). Ia rutin mengonsumsi obat dari puskesmas dan mengikuti kontrol kesehatan setiap bulan.

“Kadang lutut suka ngilu, apalagi kalau banyak jalan. Tapi masih bisa sendiri kok. Anak saya suka nganter kalau kontrol ke puskesmas.”¹²⁰

Hubungan antara narasumber dan anggota keluarga dinilai harmonis. Narasumber merasa dihormati dan diperhatikan oleh anak serta menantunya. Komunikasi berjalan baik, meskipun sesekali terjadi perbedaan pendapat yang masih dapat diselesaikan secara kekeluargaan.

“Alhamdulillah mereka hormat. Kalau saya ngomong, didengar. Cuma ya kadang beda pikiran, tapi biasa aja, namanya juga tinggal bareng.”¹²¹

Meskipun merasa cukup bahagia, narasumber mengakui kadang merasa kesepian saat anggota keluarga sibuk. Ia menyadari peran aktifnya semakin berkurang, sehingga muncul perasaan tidak terlalu dibutuhkan.

“Kadang kalau rumah sepi, saya duduk aja di depan. Pngen ngobrol, tapi semua pada sibuk kerja atau sekolah.”¹²²

Meskipun kadang-kadang ia merasa lelah, ia memandang merawat cucu-cucunya sebagai berkat dan cara untuk menunjukkan kasih sayangnya. Bisa membesarkan cucu-cucu saya membuat saya gembira. Mereka memberi saya penghiburan hati. Ia tidak terganggu oleh masalah keluarga. Ia justru melihat peran ini sebagai cara untuk mengungkapkan rasa syukur dan kepuasan atas berkat-berkat hidup.

¹¹⁹ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹²⁰ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹²¹ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹²² Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

Lebih dari itu, ia selalu mendekati pekerjaannya sebagai pengasuh dengan rasa cukup dan syukur. Ia tidak mengantisipasi hidup mewah atau terhormat. Hal-hal sederhana seperti melihat cucu-cucunya tumbuh sehat, melihat mereka belajar, atau sekadar mendengar tawa mereka di rumah sudah memberinya kegembiraan. Baginya, semua itu lebih dari cukup.

Pengalamannya menunjukkan bahwa kepuasan melibatkan mengubah keterbatasan menjadi sumber kegembiraan daripada sekadar menerima kekurangan secara pasif. Kedamaian pikirannya sebagai orang lanjut usia didasarkan pada pencapaian kepuasan yang lengkap, yang merupakan keseimbangan antara cinta, tanggung jawab, dan penerimaan terhadap takdir Tuhan.

Dari wawancara ini terlihat jelas bahwa sikap kepuasan yang dimiliki oleh orang lanjut usia bukan sekadar berserah diri, tetapi merupakan manifestasi dari kesadaran yang aktif dan spiritual yang menghasilkan perasaan cukup, damai, dan bersyukur. *Qana'ah* juga berkontribusi secara signifikan dalam mempertahankan ketahanan mental para lansia saat mereka menghadapi pembatasan fisik, kehilangan, atau kesepian di masa senja kehidupan.

Para lansia mengekspresikan *qana'ah* melalui beberapa bentuk nyata, seperti:

- Tidak mengeluh terhadap kondisi kesehatan atau ekonomi yang semakin menurun.
- Mensyukuri keberadaan orang-orang di sekitar mereka, apakah mereka adalah tetangga, anak-anak, cucu, atau dukungan pemerintah atau masyarakat.
- Berusaha mandiri sebisa mungkin, meskipun dalam keterbatasan usia dan tenaga, sebagai bentuk tanggung jawab dan penghargaan terhadap rezeki yang ada.
- Tidak menuntut berlebihan dari keluarga, khususnya dari anak-anak yang hidup berjauhan, serta menerima keterbatasan mereka dengan penuh pengertian.
- Menjaga ketenangan batin, karena meyakini bahwa rezeki, umur, dan nasib adalah kehendak Tuhan yang harus dijalani dengan sabar dan ikhlas.

Terlepas dari perbedaan kondisi hidup, semua lansia menunjukkan bahwa *qana'ah* adalah sikap batin yang lahir dari kesadaran spiritual, pengalaman hidup, dan penerimaan terhadap takdir. *Qana'ah* bukan hanya tentang menerima apa adanya, tetapi juga tentang membangun rasa cukup, bersyukur, dan tetap bahagia dengan kondisi yang ada. Ini menjadi sumber penting dalam menjaga ketahanan psikologis, ketenangan hati, dan kebermaknaan hidup di masa tua.

Berdasarkan kelima individu tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap *qana'ah* mereka terwujud dalam bentuk penghargaan, penyerahan diri secara aktif, penerimaan hidup, dan kebijaksanaan dalam menghadapi kesulitan. Untuk memahami makna *qana'ah* yang lebih dalam, uraian pengalaman ini menjadi landasan penting untuk kajian lebih lanjut dalam bab berikutnya.

D. Deskripsi Pemaknaan *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan Pada Lansia

Perempuan di Dukuh Sikebo

Pada lansia, *Qana'ah* biasanya dipahami sebagai perasaan cukup yang berasal dari dalam diri sendiri, bukan hanya karena keadaan luar. Dengan sikap *qana'ah*, orang tua belajar untuk melihat kehidupan dari perspektif keberkahan, bukan kekurangan. Orang yang memiliki kualitas kepuasan biasanya menjalani kehidupan yang lebih tenang, tidak terlampau terjebak dalam penyesalan masa lalu atau kekhawatiran berlebihan tentang masa depan.

Pemaknaan ini biasanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kedalaman spiritual, konteks sosial, serta pemahaman terhadap agama. Dalam situasi ini, *qana'ah* berfungsi sebagai strategi adaptif yang mendukung para lansia untuk menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual meskipun dihadapkan pada berbagai keterbatasan.

Wawancara mendalam dan pengamatan peneliti terhadap lima partisipan perempuan, usia 60 hingga 75 tahun, memberikan dasar untuk memahami makna *qana'ah* dalam kehidupan lansia di Dukuh Sikebo. Pengalaman mereka mengatasi berbagai kendala di usia lanjut—ekonomi, sosial, dan psikologis—membawa mereka pada perkembangan makna ini. Dalam pengertian ini, *qana'ah* merupakan bentuk kesadaran spiritual dan kebijaksanaan hidup yang ditunjukkan dalam aktivitas sehari-hari mereka, bukan sekadar sikap menerima nasib secara pasif.

1. Ibu K (62 tahun, tinggal bersama cucu)

“Saya sudah tua, sudah tidak bisa bekerja seperti dulu, tapi saya bersyukur masih bisa shalat, masih bisa makan. Itu sudah cukup buat saya.”¹²³

Ungkapan ini menunjukkan bahwa *qana'ah* bukan hanya soal penerimaan pasif, melainkan bentuk aktif dari rasa syukur yang terus dipelihara dalam hati. Lansia yang masih bekerja dan menjadi pengasuh utama cucu menghadapi tekanan fisik dan psikologis yang tinggi. Meskipun memiliki semangat hidup dan rasa tanggung jawab yang kuat, mereka sangat rentan jika tidak mendapat dukungan sosial dan ekonomi. Dukungan keluarga, masyarakat sekitar, serta kebijakan dari pemerintah seperti bantuan tunai lansia atau program kesejahteraan anak sangat dibutuhkan untuk menjaga kualitas hidup mereka.

“Saya mencoba untuk menerima dan mensyukuri apa yang saya miliki. Saya tidak terobsesi dengan hal-hal yang berada di luar kendali saya. Saya fokus pada hal-hal yang positif dan berusaha untuk menjadi manusia yang lebih baik. Saya ingin mengatakan bahwa *qana'ah* sangat penting dalam kehidupan. Kita akan merasa lebih puas dan bahagia jika kita dapat menerima dan bersyukur atas apa yang telah kita miliki.”¹²⁴

Dengan wawancara ini, kita dapat memahami bagaimana lansia menghadapi keterbatasan fisik mereka dan bagaimana mereka mengatasi perasaan frustrasi. Lansia dapat menerima keterbatasan mereka dan fokus pada hal-hal yang masih bisa mereka lakukan, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan damai.

2. Subjek W (60 tahun, tinggal sendiri)

“Kalau saya lihat orang punya lebih, saya bilang ke diri sendiri: rezeki kita berbeda. Allah sudah atur. Jadi saya tidak iri, malah ikut senang.”¹²⁵

Lansia menggambarkan *qana'ah* sebagai cara untuk menghindari perasaan iri terhadap kehidupan orang lain. Pemaknaan seperti ini memperlihatkan bahwa *qana'ah*

¹²³ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹²⁴ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹²⁵ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

berfungsi sebagai mekanisme protektif terhadap emosi negatif yang dapat mengganggu ketenangan batin.

“Saya berusaha untuk fokus pada hal-hal positif dan menerima apa yang saya miliki sekarang. Saya juga berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal-hal negatif. Saya lebih fokus pada kegiatan yang bermanfaat bagi saya dan juga orang lain. Saya merasa bahwa dengan bersikap qana’ah sangat membantu saya. Saya bisa menerima dan mensyukuri apa yang saya miliki, dan itu membuat saya merasa lebih bahagia. Saya juga bisa lebih sabar dan tidak terlalu stress. Saya mengatakan bahwa qana’ah sangat penting dalam kehidupan. Jika kita menerima dan Kita akan merasa bahagia jika kita bersyukur atas apa yang kita miliki. Daripada terobsesi pada hal-hal yang tidak ada gunanya, lebih baik fokus pada hal-hal yang membangun dan bermanfaat.”¹²⁶

Dengan wawancara ini, kita dapat memahami bagaimana para lansia menghadapi perubahan dalam kemampuan mereka dan bagaimana mereka fokus pada kemampuan yang masih ada. Lansia dapat memilih kegiatan yang masih bisa mereka lakukan dan menikmati kegiatan tersebut, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri dan bahagia.

3. Subjek S (75 tahun, tinggal dengan anak angkat)

“Saya sudah pasrah dengan kapan saya nantinya menyusul suami kapan tapi yang pasti saya sekarang menjalani hari-hari yang jauh lebih bermanfaat untuk saya maupun orang lain. menerima keadaan bahwa saya sudah sangat ikhlas menerima apa yang telah diberikannya. saya juga menerima bahwa banyak perubahan yang saya alami seperti ya saya sudah tua ini, penurunan kesehatan dan kehilangan mendiang suami tercinta. saya menerapkan sikap qana'ah untuk mensyukuri keberadaan orang lain, seperti anak, menantu, dan cucu saya yang selalu senantiasa menemani masa tua saya.”¹²⁷

Fokus pada kemampuan yang masih ada dan dapat meningkatkan kualitas hidup para lansia. Mereka dapat menikmati kegiatan yang dilakukan dan merasa bahwa mereka masih memiliki kontribusi dalam keluarga dan masyarakat.

Dengan fokus pada kemampuan yang masih ada, lansia dapat menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri, bahagia, dan bermakna. Mereka dapat menikmati kegiatan yang dilakukan dan merasa bahwa mereka masih memiliki kemampuan dan

¹²⁶ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

¹²⁷ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

kontribusinya dalam masyarakat. Mereka tidak menuntut banyak dan menerima kondisi dengan rendah hati.

4. Ibu Z (73 tahun, tinggal sendiri)

"Saya tidak banyak punya harta, tapi saya selalu bahagia kalau bisa makan bareng cucu-cucu. Saya merasa kaya bukan karena uang, tapi karena bisa dekat dengan keluarga. Itu rezeki yang paling besar."¹²⁸

Qana'ah dimaknai sebagai kekayaan hati, bukan materi. Kedekatan dengan keluarga dianggap sebagai bentuk rezeki yang tak ternilai.

"Dengan bersyukur atas pengalaman hidup, para lansia seperti saya dapat menghargai kehidupan yang telah saya jalani dan memahami bahwa setiap pengalaman memiliki nilai dan makna. Bersyukur atas pengalaman hidup dapat membantu saya lebih merasa apa yang telah saya capai dan alami. Dengan memiliki sikap *qana'ah*, saya dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang. Saya dapat menikmati waktu yang tersisa dengan lebih baik dan menumbuhkan interaksi interpersonal yang lebih kuat."¹²⁹

Kesepian dapat membuat seseorang merasa sendirian, bahkan ketika mereka berada di tengah-tengah orang lain. Kesepian dapat membuat seseorang merasa tidak memiliki dukungan emosional dari orang lain, sehingga mereka merasa tidak dihargai dan tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan. Kesepian adalah perasaan subjektif yang dialami oleh seseorang ketika mereka merasa tidak memiliki hubungan sosial yang memadai atau tidak memiliki dukungan emosional dari orang lain. Kesepian dapat dirasakan sebagai perasaan sendirian, tidak dihargai, dan tidak memiliki tujuan hidup.

Bagi lansia yang hidup sendiri, sikap *qana'ah* memiliki arti yang sangat dalam. Di tengah keterbatasan sosial dan fisik, serta kurangnya dukungan langsung dari keluarga, *qana'ah* menjadi kekuatan internal yang menjadikan mereka pribadi yang tetap kuat, bersyukur, dan tidak terjerumus ke dalam kesepian atau kesedihan. Dengan pemahaman spiritual ini, mereka dapat mengisi hari-hari mereka dengan beribadah, merenungkan diri, dan menerima keadaan dengan tulus. Dampak dari bersikap seperti itu lansia menjadi lebih tenang dan tidak mudah gelisah karena merasa dekat dengan

¹²⁸ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹²⁹ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

Allah, seperti aktivitas beribadah, berdoa, atau dengan berdzikir yang dapat menenangkan pikiran.

5. Ibu WM (65 tahun, tinggal bersama anak dan menantu)

“Saya tidak punya apa-apa lagi, tapi saya bersyukur masih bisa bangun pagi, masih bisa shalat. Itu yang saya syukuri.”¹³⁰

Para lansia menyebutkan bahwa ibadah rutin seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an menjadi cara mereka menjaga hati tetap lapang dan tidak gelisah.

“Kalau saya merasa sedih atau sendiri, saya baca Qur'an. Hati jadi tenang. Saya percaya Allah tahu apa yang terbaik.”¹³¹

Qana'ah dalam hal ini berkaitan erat dengan kedekatan spiritual kepada Tuhan, yang menjadi sumber utama ketahanan mental dan kebahagiaan lansia.

“Saya percaya dengan fokus pada hal-hal positif dalam pengalaman hidup, saya dapat mengurangi kecemasan yang mungkin timbul dari pengalaman yang negatif. Saya bersyukur atas pengalaman hidup dapat membantu saya meningkatkan kualitas hidup dengan lebih menikmati waktu-waktu yang tersisa. Saya merasa bahagia dan nyaman tinggal bersama keluarga. Saya memiliki peran yang jelas dalam keluarga dan dapat menikmati waktu bersama keluarga.”¹³²

Harapan Ibu WM sederhana: ia ingin tetap sehat, tidak merepotkan anak-anak, dan bisa mendampingi cucu-cucunya tumbuh besar sambil memberikan nasihat yang baik. Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa sikap *qana'ah* berperan besar dalam menjaga ketenangan jiwa dan kualitas hidup seorang lansia. Ibu WM menunjukkan bahwa menerima keadaan, bersyukur atas perhatian keluarga, dan menjalani hidup dengan sederhana dapat memberikan kebahagiaan yang sejati. Kebahagiaan sejati bukan tentang “memiliki banyak”, tetapi merasa cukup dan damai dengan apa yang ada. Kehidupan lansia yang harmonis dalam keluarga menjadi teladan yang berharga bagi generasi berikutnya.

¹³⁰ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹³¹ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹³² Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

Meskipun terdapat perbedaan dalam kondisi kehidupan, seluruh lansia menunjukkan bahwa *qana'ah* adalah sikap mental yang muncul dari kesadaran spiritual, pengalaman hidup, dan penerimaan terhadap takdir. *Qana'ah* bukan sekedar menerima apa yang ada, tetapi juga berkaitan dengan menciptakan rasa cukup, bersyukur, dan tetap bahagia dalam keadaan yang ada. Ini berfungsi sebagai sumber yang krusial untuk mempertahankan ketahanan mental, ketenangan jiwa, dan makna hidup saat memasuki usia senja.

Dalam hal ini, *qana'ah* berkontribusi pada pelestarian identitas sosial dan rasa diri lansia hingga usia lanjut. Lansia di Dukuh Sikebo memaknai *qana'ah* berdasarkan keyakinan spiritual, pengalaman hidup, dan pergumulan batin. *Qana'ah* dimaknai sebagai:

1. kesungguhan hati dalam menjalani hidup secara utuh,
2. sumber ketenangan batin,
3. manifestasi keyakinan dan kepercayaan yang teguh,
4. dan sumber kegembiraan yang tidak bergantung pada harta duniawi.

BAB IV

PENGALAMAN DAN PEMAKNAAN *QANA'AH* DALAM MENJALANI KEHIDUPAN PADA LANSIA PEREMPUAN DI DUKUH SIKEBO

Bab ini membahas hasil penelitian mengenai sikap *qana'ah* pada lansia perempuan di Dukuh Sikebo dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi fenomenologi. Pembahasan difokuskan pada pengalaman dan pemaknaan subjektif para lansia dalam mengadopsi pola pikir rasa cukup, yaitu menerima dan merasa cukup terhadap keberadaan mereka dengan lapang dada atas segala bentuk rezeki yang diperoleh.

Penelitian ini mencoba untuk menyelidiki secara mendalam bagaimana lansia perempuan di Dukuh Sikebo memahami, merasakan, dan mengaktualisasikan nilai-nilai *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha menangkap esensi dari pengalaman hidup para lansia terkait *qana'ah*, serta menjelaskan bagaimana latar belakang sosial, ekonomi, dan spiritual mereka membentuk sikap tersebut.

Pembahasan ini juga mengaitkan temuan lapangan menggunakan teori yang dibahas pada bab sebelumnya, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *qana'ah* dalam konteks kehidupan lansia di lingkungan pedesaan seperti Dukuh Sikebo.

A. Pengalaman *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengalaman *qana'ah* pada lansia di Dukuh Sikebo sudah bisa menerima diri dan mensyukuri apa yang dimiliki. Meskipun demikian, orang lanjut usia mengalami rasa penolakan karena situasi yang memaksa mereka untuk tetap berada dalam kondisi tersebut agar dapat menjalani hidup. Setiap manusia membutuhkan lebih banyak cinta dan kenyamanan, tetapi khususnya orang lanjut usia, yang kesehatan fisiknya memburuk setiap hari, menginginkan anggota keluarga yang dapat memberi mereka perawatan yang berkualitas. Kesehatan orang lanjut usia dapat membaik dengan perawatan yang tepat.

Qana'ah sebagai pedoman untuk membantu seseorang menjadi lebih sabar, ikhlas, dan bersyukur dalam menghadapi berbagai situasi dalam hidup. Menerima keadaan apa adanya tanpa terlalu banyak mengeluh atau mengkhawatirkan hal-hal yang

tidak bisa diubah. Mensyukuri nikmat dan karunia yang telah diberikan, baik itu besar maupun kecil. Tidak bersikap tamak atau tidak serakah, dan puas dengan apa yang dimiliki. Dan fokus pada hal-hal positif dalam hidup dan tidak terlalu memikirkan hal-hal yang negatif.

Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihya 'Ulumuddin*nya memberikan tanggapan untuk mengatasi permasalahan hidup yang dialami setiap orang baik yang kaya apalagi yang fakir. Bagi yang fakir bersikap *qana'ah* adalah menerima apa adanya, memutuskan harapan dari makhluk dengan tidak memandang kepada apa yang di tangan mereka dan tidak juga rakus dalam mencari harta. Untuk mengatasi hal yang demikian itu yang membuat hati menjadi iri, dengki tidak lain kecuali dengan bersifat *qana'ah* (menerima apa adanya) dengan kadar dharurat dari makanan, pakaian dan tempat tinggal. Ia mencukupkan apa yang ada pada dirinya tanpa berkeinginan apa yang sudah didapatkan oleh orang lain. Hal ini akan menyelamatkan dirinya dari bahaya hati yang mengotori jiwanya dengan sifat-sifat tercela yang akan menjerumuskannya ke lembah kehinaan dan kesengsaraan. Ia pun selamat dari sifat-sifat tercela itu dengan menanamkan sifat *qana'ah* di dalam hatinya sehingga akan mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman di dalam jiwanya¹³³.

Ungkapan atau pernyataan para lansia yang mencerminkan teori *qana'ah* (rela menerima apa adanya). Dalam kehidupan sehari-hari, mereka sering mengungkapkan kalimat-kalimat sederhana namun penuh makna seperti *“ya, terkadang saya merasa tidak puas jika pendapatan tidak sesuai dengan harapan. Namun, saya mencoba untuk menerima dan mensyukuri apa yang saya miliki.”* Ungkapan ini mencerminkan sikap *qana'ah*, yaitu rela menerima apa adanya segala yang dimiliki tanpa adanya rasa iri. Mereka tidak lagi menilai kebahagiaan berdasarkan materi, tetapi dari ketenangan jiwa dan berkah kehidupan. Di tengah situasi yang serba terbatas, mereka tetap bisa merasa cukup dan bersyukur.¹³⁴

Dalam teori psikososial Erik Erikson, lansia berada pada tahap “integritas vs. keputusasaan”. Pada tahap ini, seseorang merenungkan kembali kehidupannya. Jika ia merasa hidupnya memiliki makna, ia akan mencapai integritas dan ketenangan batin. Namun jika tidak, ia bisa mengalami keputusasaan. Sikap *qana'ah* pada lansia dapat dipahami sebagai bagian dari tercapainya integritas tersebut. Lansia yang *qana'ah*

¹³³ Husni Mubarak Hasibuan, "Konsep Qana'ah Perspektif Hamka", *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 11170380000045, 2020.

¹³⁴ Wawancara dengan Ibu Z, April 2025

menerima hidupnya dengan damai, tanpa menyalahkan masa lalu atau orang lain. Hal ini memperkuat kesehatan mental dan spiritual mereka di usia senja.¹³⁵

Seperti yang diungkapkan oleh Ibu WM yang menyatakan seperti *“Alhamdulillah, saya bersyukur bisa tinggal bersama anak saya. Mereka memperlakukan saya dengan baik. Saya merasa tidak sendirian. Walaupun saya sudah tidak bekerja dan tidak punya penghasilan tetap, saya tidak kekurangan. Anak saya cukup perhatian.”* Ia merasa bahwa yang terpenting adalah kebersamaan dan ketenangan batin. Menurutnya, tinggal bersama keluarga yang memperhatikannya lebih berharga daripada memiliki banyak harta.¹³⁶

Menurut Hamka *qana'ah* mengandung lima perkara, yaitu:¹³⁷

a. Menerima dengan rela apa yang ada

Menurut Amin Syukur dalam Ma'luf, jenis keridhaan yang pertama adalah keridhaan Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya, dan jenis keridhaan yang kedua adalah keridhaan hamba-hamba-Nya kepada Allah SWT. Oleh karena itu, menerima anugerah Allah SWT dengan rasa senang adalah hal yang wajib, karena keridhaan itu sendiri mengandung sikap ridha, yang kemudian terbagi menjadi dua macam.

b. Memohonkan kepada Tuhan, dan selalu berusaha

Karena Allah SWT pasti menilai usaha hamba-Nya dan pasti membalas usaha dan rasa syukur mereka. Maka manusia berusaha untuk bersikap optimis atau khusnudzon terhadap segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.

c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan

Orang yang sabar dan berpikiran terbuka seharusnya tetap kuat dan tidak khawatir atau takut terhadap takdir yang telah ditetapkan Allah. Dengan keimanan dan tekad yang kuat, masalah apa pun yang muncul dapat diatasi.

d. Bertawakal kepada Tuhan

Karena kepercayaan merupakan hasil akhir dari seorang mukmin, maka orang mukmin tersebut memiliki keyakinan penuh bahwa Allah akan melaksanakan semua perintah-Nya.

¹³⁵ Erikson, Erik H. (1982). *“The Life Cycle Completed: A Review.”* New York: W. W. Norton & Company.

¹³⁶ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹³⁷ Prof. Dr. Hamka, *“Tasawuf Modern”*, (Jakarta: Republika, 2015), h.267

- e. Tidak tertarik oleh tipu daya manusia

Dalam hal ini, dijelaskan bahwa kepuasan memiliki unsur penghematan.

Pengalaman *qana'ah* dalam menjalani kehidupan di masyarakat pada lansia dapat dipahami sebagai bentuk keteguhan hati, rasa cukup, dan penerimaan terhadap takdir hidup, yang tercermin dalam sikap dan perilaku mereka sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan umum terhadap lansia, pengalaman *qana'ah* mereka di masyarakat dapat digambarkan melalui beberapa aspek berikut:

- a. Menerima dengan rela apa yang ada

Lansia menunjukkan *qana'ah* dengan menerima perubahan kondisi hidup — baik fisik, ekonomi, maupun sosial — tanpa banyak mengeluh. Mereka menyadari bahwa fase hidup mereka kini lebih menekankan pada ketenangan batin daripada ambisi materi. Beberapa ungkapan diutarakan oleh lansia ibu K seperti:

“Saya ya harus terima keadaan mba, background saya pun dari dulu dididik untuk hidup susah. Ya saya sudah terbiasa menghadapi situasi seperti ini. Kunci menghadapinya ya dengan sabar dan ikhlas.”¹³⁸

Hal ini juga disampaikan oleh ibu S:

“Saya merasa bahwa saya telah menerima banyak keberkahan dalam hidup saya.”¹³⁹

Ibu WM juga menerangkan bahwa:

“Saya lebih fokus pada memberikan nasihat. Saya merasa bahwa kehidupan saya sekarang lebih tenang dan damai.”¹⁴⁰

Secara umum, lansia dalam penelitian ini menunjukkan makna *qana'ah* melalui sikap mereka dalam menerima berbagai perubahan kondisi kehidupan, baik secara fisik, ekonomi, maupun sosial. Usia lanjut membawa mereka pada fase kehidupan yang berbeda dari masa sebelumnya, di mana kekuatan fisik mulai menurun, pendapatan menurun, peran sosial menyempit, dan hubungan keluarga atau lingkungan sering mengalami renggang secara emosional maupun

¹³⁸ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹³⁹ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁴⁰ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

fisik. Namun, mereka tidak menunjukkan reaksi atau keluhan yang berlebihan yang mencerminkan penolakan terhadap kondisi tersebut.

Sikap tidak banyak mengeluh juga menjadi ciri utama qana'ah yang mereka alami. Meskipun tidak semua hidup dalam kondisi ideal, mereka lebih memilih menjalani hari-harinya dengan tenang dan terbuka, daripada terus menerus membandingkan diri dengan orang lain atau menyesali keadaannya.

Dengan demikian, pengalaman qana'ah pada lansia dalam penelitian ini bukanlah bentuk kepasrahan yang pasif, melainkan sikap spiritual yang aktif dan sadar, yang tumbuh dari pengalaman hidup yang panjang, keimanan, dan kematangan psikologis. *Qana'ah* merupakan fondasi penting dalam menjaga martabat, kedamaian batin, dan kualitas hidup mereka di masa tua.

b. Memohonkan kepada Tuhan, dan selalu berusaha

Dalam kondisi tinggal sendiri, tinggal bersama cucu, atau hidup dengan penghasilan minim, para lansia tetap mengungkapkan rasa syukur atas apa yang mereka miliki, sekecil apa pun itu. Mereka bersyukur masih bisa makan, tidur, dan hidup berdampingan dengan masyarakat. Para lansia tetap menaruh iman dan harapannya kepada Tuhan meskipun mengalami berbagai rintangan, baik yang terkait dengan hubungan sosial, kesehatan, maupun ekonomi. Meminta kepada Tuhan bukan sekadar tanda putus asa, tetapi juga tanda kepercayaan yang mendalam dan penerimaan atas keterbatasan diri. Beberapa ungkapan diutarakan oleh lansia ibu K seperti:

“Percaya kalau sang pencipta memberikan semua ini agar kita tidak lupa akan kenikmatan dunia. Inshaallah saya terima dengan baik.”¹⁴¹

Hal yang sama diungkapkan juga oleh ibu S:

“Saya nggak minta banyak. Cuma pengen sehat, bisa ibadah, dan nggak nyusahin anak. Kalua umur habis.”¹⁴²

Diungkapkan juga oleh Ibu Z:

¹⁴¹ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹⁴² Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

“Saya kesehariannya hanya tinggal sendiri di rumah sederhana ini. Tapi bagi saya ini menjadi anugerah yang harus disyukuri, karena rumah ini dibuatkan khusus dari anak saya.”¹⁴³

Ibu WM juga menerangkan bahwa:

“Alhamdulillah, saya bersyukur bisa tinggal bersama anak saya. Mereka memperlakukan saya dengan sangat baik.”¹⁴⁴

Bagi mereka, kepuasan berfungsi sebagai landasan untuk usaha yang sungguh-sungguh, bebas dari ketamakan dan kekecewaan jika hasilnya tidak sesuai harapan, dan bukan sebagai alasan untuk menyerah.

Karena itu, meminta kepada Tuhan dan terus berusaha merupakan ungkapan kepuasan yang dinamis, yang menggabungkan aspek spiritual dan pragmatis kehidupan. Mereka berpendapat bahwa meskipun Tuhan menganugerahkan hal-hal seperti makanan, kesehatan, dan kedamaian, manusia tetap memiliki tanggung jawab untuk bekerja bagi hal-hal tersebut dan bukan hanya duduk diam dan menonton. Pola pikir ini menciptakan ketenangan mental dan memberikan tujuan yang mendalam di usia tua.

c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan

Hakikat *qana'ah* yang sering ditunjukkan oleh para lansia adalah sikap menerima ketentuan Tuhan dengan tenang. Banyak perubahan hidup yang terjadi seiring bertambahnya usia berada di luar kendali mereka, seperti kesehatan yang memburuk, penurunan pendapatan, diputus hubungan dengan pasangan, atau merasa diabaikan oleh anggota keluarga. Namun, para lansia memilih untuk bersabar dan menerima keadaan dengan tangan terbuka daripada memberontak atau mengeluh. Ungkapan ini disampaikan oleh Ibu W:

“Saya fokus pada kemampuan saya sendiri dan saya berusaha untuk menikmati kegiatan yang saya lakukan.”¹⁴⁵

Hal yang sama diutarakan oleh Ibu Z:

“Ya sudah begini jalannya, saya terima saja, mungkin ini yang terbaik dari Allah.”

¹⁴³ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁴⁴ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

¹⁴⁵ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

Sikap sabar ini tidak hanya ditunjukkan dalam kata-kata, tetapi juga dalam tindakan: tidak merengek berlebihan, tidak iri dengan gaya hidup orang lain, dan tetap tenang dan ikhlas dalam menghadapi tantangan hidup. Sikap menerima seperti ini menunjukkan kedewasaan dan keteguhan rohani. Alih-alih menyerah secara pasif, mereka memadukan kesabaran dengan keyakinan bahwa Tuhan memegang kendali dan akan memberikan yang terbaik pada saat yang tepat.

Oleh karena itu, menerima ketentuan Tuhan dengan kesabaran merupakan bentuk introspeksi dan ketenangan rohani yang memberikan kekuatan batin bagi para lansia untuk terus menjalani hidup yang damai meskipun mereka memiliki keterbatasan dan kekurangan. Kemampuan mereka untuk bersabar berubah menjadi benteng mental yang membuat mereka tetap hidup dan bersyukur atas segalanya.

d. Bertawakal kepada Tuhan

Bertawakal kepada Tuhan merupakan salah satu pilar utama dalam makna *qana'ah* yang dijalani oleh para lansia. Tawakal berarti menyerahkan segala urusan hidup sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal, dengan keyakinan bahwa segala hasil yang terjadi adalah ketetapan terbaik dari-Nya. Ungkapan Ibu W:

“Rezeki dan umur semua di tangan Allah, kita tinggal terima dengan ikhlas.”¹⁴⁶

Pola pikir ini bukanlah pola pikir pasrah pasif; melainkan keyakinan penuh bahwa Allah akan memberikan jalan terbaik setelah seseorang berusaha semaksimal mungkin. Orang tua yang beriman kepada Allah tidak akan terlalu khawatir tentang masa depan, tidak akan kecewa ketika gagal, dan tidak akan merasa iri dengan keberhasilan orang lain.

Pernyataan ini menggambarkan bagaimana rasa percaya dapat menjadi kebajikan spiritual yang membantu orang tua, terutama di saat ketidakpastian

¹⁴⁶ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

atau kesulitan. Karena mereka tidak dibatasi oleh keadaan di luar kendali mereka, orang yang dipercaya menjadi lebih sabar, jujur, dan tenang dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, *qana'ah*, yang menunjukkan penyerahan diri secara aktif, iman yang kuat, dan kebijaksanaan dalam menerima hidup apa adanya, mencakup penyerahan diri kepada Allah. Orang tua dapat mempertahankan rasa syukur, kemandirian, dan ketenangan mereka ketika mereka dipercaya.

e. Tidak tertarik oleh tipu daya manusia

Ungkapan "tidak tergoda oleh tipu daya manusia" menangkap kebijaksanaan yang berasal dari pengalaman hidup dan pengetahuan bahwa tidak semua yang tampak indah atau memikat itu baik. Daya tarik uang, kekuasaan sosial, kesenangan materi, atau kebutuhan untuk bersaing dalam mengejar materi semuanya dapat digunakan untuk menipu orang. Diutarakan oleh ibu W seperti:

“Saya sudah tua, nggak tertarik yang aneh-aneh. Cukup saya bisa ibadah dan hidup tenang.”¹⁴⁷

Disampaikan juga oleh Ibu Z:

“Saya juga mencoba untuk tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Saya fokus pada kemampuan saya sendiri dan saya berusaha untuk menikmati kegiatan yang saya lakukan.”¹⁴⁸

Ungkapan ini menggambarkan bagaimana para manula yang merasa puas tidak mudah tertipu atau terpengaruh oleh kekuatan dan aspirasi dari luar. Mereka kini memahami bahwa kebahagiaan sejati berasal dari ketenangan mental, keyakinan yang teguh, dan penerimaan hidup yang jujur, bukan dari kegembiraan yang diberikan dunia.

Oleh karena itu, menghindari tipu daya manusia merupakan tanda pertumbuhan rohani dan kepatuhan yang teguh pada nilai-nilai moral dasar serta menghindari godaan dari hal-hal yang tidak jujur. Keteguhan hati dalam tetap berada di jalan yang menyenangkan Tuhan, tidak terpengaruh oleh kebisingan dunia luar, merupakan salah satu ungkapan rasa puas yang paling mendalam.

¹⁴⁷ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁴⁸ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

Penelitian ini menunjukkan bahwa para lansia secara mendalam memahami sikap *qana'ah*, tanpa memedulikan perbedaan keadaan hidup mereka. Apakah mereka adalah lansia yang tinggal dengan cucu, bercerai dari suami, hidup bersama anak angkat, tinggal sendirian, atau berbaur dengan keluarga inti, semua menunjukkan penerimaan terhadap takdir mereka dan ketulusan dalam menghadapi kenyataan yang mereka hadapi. Lansia yang merawat cucunya menemukan arti kehidupan dalam perannya sebagai pengasuh dan kasih sayang. Lansia yang telah berpisah dari suaminya memahami *qana'ah* sebagai wujud penerimaan dan ketahanan dalam menghadapi masa lalu. Di sisi lain, para lansia yang dirawat oleh anak angkat menunjukkan ketulusan dan rasa syukur atas perhatian yang mereka terima. Lansia yang hidup sendirian lebih memfokuskan pada hubungan kedekatan dengan Tuhan sebagai penyokong kekuatan dan ketenangan. Para lansia yang tinggal bersama sanak keluarga menilai kebersamaan tersebut sebagai suatu anugerah yang sepatutnya disyukuri.

Pengalaman orang lanjut usia di Dukuh Sikebo menunjukkan *qana'ah* dalam berbagai cara yang autentik. Sebagai ilustrasi, perhatikan Ibu K, yang tetap bersyukur meskipun penghasilannya pas-pasan. Menurut Hamka, hal ini sesuai dengan gagasan *qana'ah* sebagai semacam kesadaran spiritual.

Ibu S dan Ibu W menunjukkan bagaimana perasaan terlibat dan membantu di lingkungan sekitar dapat membantu seseorang merasa cukup daripada terbebani. Orang lanjut usia menanggapi kendala keuangan dan fisik dengan cara yang konstruktif yang menunjukkan makna aktif *qana'ah*.

B. Pemaknaan *Qana'ah* dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan di Dukuh Sikebo

Berfokus pada bagaimana para lansia memaknai atau menginterpretasikan *qana'ah* dalam konteks hidup mereka sehari-hari. Karena kamu menggunakan pendekatan fenomenologi, maka jawaban ini bersifat reflektif dan mendalam, menggambarkan makna subjektif berdasarkan pengalaman mereka.

Dorongan untuk menambah apa yang sudah ada dan keinginan untuk apa yang telah diberikan kepadanya akan berhenti ketika seseorang merasa cukup. Menerima apa yang sudah ada dengan hati yang lapang, memohon kepada Allah agar memberikan rezeki yang cukup tanpa menyerah dalam berusaha—yakni bekerja atau mencoba—menerima takdir Allah dengan sabar dan ikhlas, beriman kepada Allah, dan menolak

godaan tipu daya dunia merupakan komponen-komponen rasa cukup.¹⁴⁹ Ditinjau dari unsur-unsur tersebut, yakni karena rasa cukup dapat menenangkan hati bahkan dapat menjadi benteng dan modal yang tidak terbatas, maka ia merupakan sikap hidup yang seharusnya dimiliki oleh setiap muslim. Seperti ungkapan Ibu S, *“Dengan menerima keadaan bahwa saya sudah sangat ikhlas menerima apa yang sudah diberikannya. Saya juga menerima bahwa banyak perubahan yang saya alami seperti ya saya sudah tua ini, penurunan kesehatan dan kehilangan mendiang suami tercinta. Saya menerapkan sikap qana’ah untuk mensyukuri keberadaan orang lain, seperti anak, menantu, dan cucu saya yang selalu senantiasa menemani masa tua saya.”*¹⁵⁰

Bagi seorang muslim, *qana’ah* berfungsi sebagai motivator sekaligus pengendali. Karena orang yang memiliki watak *qana’ah* akan selalu berpikiran terbuka, hatinya tenang, merasa cukup, dan tidak serakah, maka ia disebut pengendali. Banyak orang yang tampak hidup mewah atau berkelimpahan, tetapi jiwanya dipenuhi kecemasan dan keserakahan. Sebaliknya, ada orang yang tampak serba kekurangan, tetapi hatinya merasa puas, tenteram, dan tenang, serta masih mampu menyisihkan sebagian penghasilannya untuk beramal. Dalam kehidupan, pola pikir *qana’ah* juga berfungsi sebagai sumber inspirasi atau dorongan. Meskipun tetap bergantung sepenuhnya kepada Allah, seseorang akan memiliki kekuatan batin yang senantiasa menginspirasi untuk menjalani hidup dengan rasa syukur, semangat, dan ketekunan.¹⁵¹

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan fenomenologi, ditemukan bahwa para lansia di Dukuh Sikebo memiliki pemaknaan *qana’ah* yang sangat erat dengan nilai-nilai religius, sosial, dan pengalaman hidup mereka. *Qana’ah* bagi mereka bukan hanya soal menerima keadaan, tetapi sebuah sikap hidup yang membentuk cara pandang dan cara mereka menghadapi kenyataan sehari-hari.

1. *Qana’ah* sebagai Bentuk Syukur

Sebagian besar lansia memaknai *qana’ah* sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan. Bagi mereka, hidup bukan diukur dari banyaknya harta, tetapi dari kemampuan untuk bersyukur atas apa yang telah diberikan. Mereka

¹⁴⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*, hlm 267.

¹⁵⁰ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁵¹ Silvia Riskha Fabriar, "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep *Qana’ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental", *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3.02 (2020), 227–43 <<https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>>.

menganggap bahwa *qana'ah* adalah ekspresi dari keyakinan bahwa segala sesuatu sudah diatur oleh Tuhan. Hal yang sama diutarakan oleh ke lima para lansia.

“Percaya kalau sang pencipta memberikan semua ini agar kita tidak lupa akan kenikmatan dunia. Insyaallah saya terima dengan baik dan mensyukurinya.”¹⁵²

“Kalo sudah dikasih rezeki segini, ya harus diterima dan disyukuri. Allah pasti tau yang paling bagus untuk saya.”¹⁵³

“Saya merasa sangat bahagia dan bersyukur bisa tinggal bersama anak angkat saya. Mereka sangat baik dan peduli terhadap saya.”¹⁵⁴

“Saya kesehariannya hanya tinggal sendiri di rumah sederhana ini. Tapi bagi saya ini menjadi anugerah yang harus disyukuri, karena rumah ini dibuatkan khusus dari anak saya.”¹⁵⁵

“Alhamdulillah, saya bersyukur bisa tinggal bersama anak saya. Mereka memperlakukan saya dengan sangat baik.”¹⁵⁶

Menurut sebagian besar lansia dalam survei ini, *qana'ah* merupakan cara yang tulus untuk mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan. Bagi mereka, kemampuan untuk menerima dan bersyukur atas apa yang telah diberikan kepada mereka merupakan indikator kenikmatan yang lebih besar daripada harta benda atau pendapatan. Menurut perspektif mereka, semua keadaan hidup dan keberuntungan merupakan bagian dari rencana Tuhan yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga tidak ada alasan untuk merasa iri terhadap keberhasilan orang lain atau meratapi kegagalan masa lalu. Sikap *qana'ah* ditafsirkan sebagai sarana untuk menunjukkan keimanan dan kepercayaan bahwa semua yang terjadi dalam hidup berada di bawah arahan dan bimbingan Tuhan. Orang lanjut usia yang mengadopsi pola pikir ini merasa lebih tenang, cenderung tidak mengeluh, dan mampu menjalani hidup mereka dengan jujur dan terbuka.

¹⁵² Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹⁵³ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

¹⁵⁴ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁵⁵ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁵⁶ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

2. *Qana'ah* sebagai Bentuk Tawakal dan Iman Kepada Allah

Para lansia memaknai *qana'ah* sebagai kunci untuk hidup tenang. Dalam masa tua, mereka tidak lagi mengejar duniawi, tetapi lebih mengutamakan ketentraman hati. *Qana'ah* membantu mereka untuk tidak iri terhadap kehidupan orang lain, serta membuat mereka merasa damai dalam keterbatasan. Hal yang sama diutarakan oleh ke lima para lansia.

“Saya sudah tua, sudah tidak bisa bekerja seperti dulu, tapi saya bersyukur masih bisa shalat, masih bisa makan. Itu sudah cukup buat saya.”¹⁵⁷

“Saya berusaha untuk fokus pada hal-hal positif dan menerima apa yang saya miliki sekarang. Saya juga berusaha untuk tidak terlalu mementingkan hal-hal negatif.”¹⁵⁸

“Dengan menerima keadaan bahwa saya sudah sangat ikhlas menerima apa yang sudah diberikannya.”¹⁵⁹

“Dengan bersyukur atas pengalaman hidup, para lansia seperti saya dapat menghargai kehidupan yang telah saya jalani dan memahami bahwa setiap pengalaman memiliki nilai dan makna.”¹⁶⁰

“Kalau saya merasa sedih atau sendiri, saya baca qur'an hati menjadi tenang. Saya percaya kalau Allah tahu apa yang terbaik.”¹⁶¹

Menurut para lansia dalam penelitian ini, *qana'ah* merupakan ungkapan keyakinan yang kuat kepada Allah dan salah satu bentuk tawakal. Seiring bertambahnya usia, mereka lebih menghargai kedamaian batin dan keintiman spiritual daripada pencapaian materi. Karena dapat menumbuhkan pola pikir berserah diri dan keyakinan penuh bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak dan ketetapan Allah, mereka percaya bahwa *qana'ah* merupakan rahasia untuk hidup dalam ketenangan. Orang lanjut usia yang mempraktikkan *qana'ah* mampu menghadapi keterbatasan hidup dengan hati terbuka dan terbebas dari rasa iri terhadap kekayaan atau kesuksesan orang lain. Kelima

¹⁵⁷ Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹⁵⁸ Wawancara dengan Ibu W, 16 April 2025

¹⁵⁹ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁶⁰ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁶¹ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

informan penelitian ini semuanya memiliki keyakinan yang sama bahwa *qana'ah* memberi orang kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan jiwa yang lebih sejati, hati yang lebih tenang, dan pikiran yang lebih jernih seiring bertambahnya usia.

3. *Qana'ah* sebagai Bentuk Keteguhan Iman

Bagi banyak lansia, *qana'ah* merupakan wujud dari iman yang kuat. Mereka percaya bahwa semua kesulitan hidup adalah ujian, dan sikap *qana'ah* merupakan cara untuk tetap teguh dan tidak mengeluh. Dalam hal ini, *qana'ah* menjadi bagian dari pengamalan agama secara utuh. Hal yang sama diutarakan oleh ke lima para lansia.

“Kita akan merasa lebih puas dan bahagia jika kita dapat menerima dan bersyukur atas apa yang telah kita miliki.”¹⁶²

“Kalau saya lihat orang punya lebih, saya bilang ke diri sendiri: rezeki kita beda-beda. Allah sudah atur. Jadi saya tidak iri, malah ikut senang.”¹⁶³

“Saya juga menerima bahwa banyak perubahan yang saya alami seperti ya saya sudah tua ini, penurunan kesehatan dan kehilangan mending suami tercinta.”¹⁶⁴

“Kehidupan yang telah saya jalan dan memahami bahwa setiap pengalaman memiliki nilai dan makna. Bersyukur atas pengalaman hidup dapat membantu saya lebih merasa apa yang telah saya capai dan alami.”¹⁶⁵

“Saya tidak punya apa-apa lagi, tapi saya bersyukur masih bisa bangun pagi, masih bisa shalat. Itu yang saya syukuri.”¹⁶⁶

Kepuasan dipandang oleh banyak lansia dalam penelitian ini sebagai tanda keyakinan mereka yang teguh kepada Allah. Mereka menganggap setiap tantangan, kendala, dan ujian hidup yang mereka hadapi seiring bertambahnya usia sebagai ujian keimanan yang perlu dihadapi dengan ketekunan dan

¹⁶² Wawancara dengan Ibu K, 14 April 2025

¹⁶³ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

¹⁶⁴ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁶⁵ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁶⁶ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

kejujuran. Menurut mereka, kepuasan adalah keyakinan aktif bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah dan harus mengandung hikmah, bukan sekadar sikap pasif dalam menerima keadaan. Para lansia percaya bahwa mereka dapat melindungi diri dari keluhan, kemunduran, dan keputusan dengan mempertahankan kepuasan mereka. Menurut mereka, kepuasan merupakan komponen penting dari praktik keagamaan yang teratur, yang menunjukkan perkembangan spiritual dan rasa keimanan yang kuat. Setiap informan dalam penelitian ini sepakat bahwa, meskipun rintangan hidup semakin bertambah seiring bertambahnya usia, kepuasan memungkinkan mereka untuk mempertahankan komitmen mereka terhadap prinsip-prinsip agama.

4. *Qana'ah* sebagai Kesederhanaan yang Membahagiakan

Qana'ah juga dimaknai sebagai hidup apa adanya tanpa berlebihan. Para lansia merasa cukup dengan hal-hal sederhana: makan seadanya, tinggal di rumah yang nyaman walau kecil, dan bisa berkumpul dengan keluarga. Kesederhanaan ini justru membuat mereka merasa lebih bahagia dan ringan menjalani hidup. Hal ini diungkapkan oleh empat lansia dari kelima lansia sebagai subjek penelitian.

“Saya bisa menerima dan Saya merasa bahagia ketika saya bersyukur atas apa yang saya miliki.”¹⁶⁷

“Saya menerapkan sikap *qana'ah* untuk mensyukuri keberadaan orang lain, seperti anak, menantu, dan cucu saya yang selalu senantiasa menemani masa tua saya.”¹⁶⁸

“Saya tidak banyak punya harta, tapi saya selalu bahagia kalau bisa makan bareng cucu-cucu. Saya merasa kaya bukan karena uang, tapi karena bisa dekat dengan keluarga. Itu rezeki yang paling besar.”¹⁶⁹

“Saya merasa bahagia dan nyaman tinggal bersama keluarga. Saya memiliki peran yang jelas dalam keluarga dan dapat menikmati waktu bersama keluarga.”¹⁷⁰

¹⁶⁷ Wawancara dengan Ibu W, 15 April 2025

¹⁶⁸ Wawancara dengan Ibu S, 16 April 2025

¹⁶⁹ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁷⁰ Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

Menurut para informan penelitian, rasa puas membuat mereka menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil yang sering kali terabaikan, yang memberikan kedamaian batin dan rasa syukur yang mendalam, sehingga hari-hari mereka terasa lebih bermakna dan damai. Bagi para lansia, rasa puas juga berarti hidup sederhana dan apa adanya; mereka tidak lagi terkekang oleh keinginan untuk memiliki barang-barang yang mewah atau boros, dan mereka lebih memilih hidup sederhana dan apa adanya. Dalam kehidupan sehari-hari, para lansia merasa puas karena kebutuhan dasarnya terpenuhi, seperti mengonsumsi makanan sederhana namun bergizi, tinggal di rumah yang kecil namun nyaman, dan dapat menghabiskan waktu bersama orang-orang yang mereka sayangi.

5. *Qana'ah* sebagai Cara Menghadapi Masa Tua

Dalam fase lansia, banyak perubahan fisik dan sosial yang dialami. *Qana'ah* dimaknai sebagai bekal untuk menerima proses penuaan, kehilangan pekerjaan, bahkan kehilangan pasangan hidup. Dengan *qana'ah*, mereka tetap merasa memiliki arti dalam kehidupan. Hal ini diutarakan oleh dua lansia dari kelima lansia sebagai subjek penelitian.

“Saya dapat menikmati waktu yang tersisa dengan lebih baik dan menikmati hubungan interpersonal yang lebih baik.”¹⁷¹

“Saya bersyukur atas pengalaman hidup dapat membantu saya meningkatkan kualitas hidup dengan lebih menikmati waktu-waktu yang tersisa.”¹⁷²

Seseorang akan mengalami sejumlah perubahan fisik, psikologis, dan sosial saat memasuki masa lanjut usia. Sulit untuk menerima kenyataan tentang menurunnya kesehatan fisik, berkurangnya fungsi sosial akibat pensiun, dan kematian pasangan atau anggota keluarga dekat lainnya. Para lansia memandang kepuasan sebagai bekal penting yang memungkinkan mereka untuk menerima perubahan hidup dengan tangan terbuka dalam situasi seperti ini. Pola pikir mereka yang puas membuat mereka tidak tenggelam dalam

¹⁷¹ Wawancara dengan Ibu Z, 17 April 2025

¹⁷² Wawancara dengan Ibu WM, 18 April 2025

penyesalan atau kesedihan dan sebaliknya membantu mereka menemukan tujuan dan harga diri dalam waktu yang tersisa. Bahkan ketika posisi sosial mereka telah menurun, orang lanjut usia yang merasa puas dapat menua dengan lebih damai dan tidak merasa seolah-olah mereka telah kehilangan jati diri mereka. Baik di dalam keluarga mereka maupun dalam lingkungan sosial yang lebih akrab, mereka terus merasakan tujuan hidup mereka. Menurut lima informan penelitian tersebut, kepuasan memberi mereka ketabahan mental dan spiritual untuk menghadapi usia tua dan mempersiapkan mereka untuk menghadapi kenyataan hidup dengan rasa syukur dan ketulusan.

Secara teori, *qana'ah* didefinisikan sebagai sebuah pola pikir yang menerima dengan lapang dada terhadap ketentuan Allah, merasa puas dengan apa yang dimiliki, dan tidak memiliki ambisi berlebihan terhadap hal-hal duniawi. Dalam perspektif Islam, konsep ini termasuk dalam akhlak yang baik yang mampu memelihara ketenangan jiwa seseorang. Dalam perspektif psikologi Islam, *qana'ah* dapat berfungsi sebagai alat ketahanan mental dan penyeimbang emosi saat menghadapi cobaan hidup.

Penelitian lapangan menunjukkan bahwa para lansia, yang memiliki berbagai latar belakang (hidup sendiri, tinggal dengan cucu, bersama anak angkat, bersama keluarga, atau pernah bercerai), secara nyata menerapkan *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menunjukkan sikap untuk menerima, berterima kasih, tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan memiliki ketergantungan spiritual yang kuat kepada Tuhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *qana'ah* dimaknai secara mendalam dan personal oleh para lansia dalam berbagai kondisi kehidupan mereka. Pemaknaan ini mencerminkan sikap menerima, bersyukur, dan merasa cukup terhadap keadaan yang dijalani, yang kemudian berpengaruh besar terhadap ketenangan batin, kekuatan spiritual, dan keharmonisan relasi sosial. Lansia yang tinggal dengan cucu mengartikan *qana'ah* sebagai bentuk tanggung jawab dan kasih sayang, yang memberikan makna dalam fase usia lanjut mereka. Wanita yang ditinggal suaminya memperlihatkan *qana'ah* sebagai sikap tulus dan penerimaan terhadap takdir hidup, yang membantunya pulih dari sakit hati masa lalu. Lansia yang tinggal dengan anak angkat merasakan *qana'ah* melalui rasa syukur atas perhatian dan pengasuhan, meskipun bukan anak biologis. Bagi para lansia yang hidup sendiri, *qana'ah* menjadi sumber kekuatan rohani yang memperkuat ikatan mereka dengan Tuhan dan menjadikan kesendirian sebagai

saat yang mendalam untuk menyerahkan diri. Sementara itu, lansia yang tinggal bersama keluarga menghayati qana'ah sebagai wujud kebersamaan dan dukungan yang harus disyukuri.

Dari semua pengalaman itu, tampak bahwa sikap qana'ah menjadi basis utama untuk menjalani masa pensiun dengan damai, berarti, dan penuh keteguhan hati. Walaupun kondisi dan latar belakang mereka bervariasi, interpretasi qana'ah yang dimiliki oleh kalangan lansia memberikan dampak signifikan terhadap ketahanan psikologis dan spiritual mereka saat berhadapan dengan kenyataan hidup.

Dampak dari perilaku ini sangat positif, baik secara psikologis (ketenangan, kebahagiaan), sosial (mendapatkan rasa hormat dan kasih sayang), maupun spiritual (kedekatan dengan Tuhan, menerima kehidupan dengan ikhlas). Dengan demikian, qana'ah menjadi sumber kekuatan utama dalam menjalani usia senja dengan penuh syukur, damai, dan bahagia.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, para lansia memaknai *qana'ah* sebagai berikut:

- Ketenangan jiwa dan raga: Karena meyakini ketetapan Allah, mereka tidak merasa khawatir meski hidup di tengah keterbatasan.
- Rasa syukur atas hidup: Mereka lebih bersyukur atas hal-hal kecil dalam hidup, seperti bisa beribadah atau mengurus cucu, daripada mengeluh.
- Kedekatan dengan Allah: *Qana'ah* dipahami sebagai bentuk ketundukan dan kepercayaan bahwa apa pun yang terjadi adalah yang terbaik yang telah ditetapkan Allah.

Kejadian ini sejalan dengan pendekatan fenomenologi, yang menyatakan bahwa makna terbentuk dari pemikiran pribadi dan pengalaman langsung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sehubungan dengan beberapa kesimpulan dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan, antara lain sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana wanita lanjut usia di Dukuh Sikebo mengalami dan memaknai *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, ditemukan bahwa interpretasi masing-masing partisipan terhadap sikap *qana'ah* bervariasi berdasarkan kedalaman spiritual pribadi, pengalaman hidup, dan keadaan sosial ekonomi mereka.

Penafsiran yang berbeda-beda dari kelima partisipan tentang apa arti *qana'ah* dijelaskan sebagai berikut:

1. Ibu K, yang berusia 62 tahun dan tinggal bersama cucu-cucunya

Bagi Ibu K, *Qana'ah* dipahami sebagai upaya dengan keterbatasan. Dia terus berjualan untuk menghidupi dirinya sendiri, tetapi dia selalu menghargai hasilnya. Menurutnya, *qana'ah* adalah kemampuan untuk menghadapi kesederhanaan hidup dengan menerima apa yang ada, kesabaran dan kejujuran sambil tetap mencari pertolongan Allah.

2. Ibu W, yang berusia 60 tahun

Menurut Ibu W, *qana'ah* adalah cara untuk berkonsentrasi pada keterampilan diri sendiri tanpa membandingkannya dengan keterampilan orang lain. Ia menggolongkan *qana'ah* sebagai pandangan realistik yang, meskipun ia kekurangan pendapatan dan dukungan keluarga, tapi membuatnya menerima dengan rela apa yang ada dan menerimanya dengan sikap sabar.

3. Ibu S, yang berusia 75 tahun dan memiliki anak angkat,

Menurut Ibu S, *qana'ah* adalah penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah. Ia menjalani hidup yang jujur dan tidak memiliki banyak keinginan materialistik. Menurutnya, *qana'ah* sama halnya dengan siap menghadapi kematian dan selalu berhusnudzon pada Allah.

4. Ibu Z, seorang lansia yang berusia 73 tahun

Menurut Ibu Z, rasa cukup adalah menerima takdir. Ia mengakui bahwa rumah yang sederhana pun merupakan sesuatu yang patut disyukuri dan menganggap kesendiriannya sebagai berkah. Baginya, rasa cukup berarti sesuatu yang lebih

spiritual, yaitu keyakinan penuh bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah.

5. Ibu WM, yang berusia 65 tahun, tinggal bersama menantu dan anaknya.

Meskipun tidak memiliki sumber pendapatan sendiri, Ibu WM merasa puas dengan perannya sebagai ibu dan nenek. Ia memaknai *qana'ah* sebagai cara untuk merasa cukup demi keharmonisan dan kebersamaan dan bersyukur bahwa ia masih dapat menghidupi keluarga.

2. Menurut temuan penelitian fenomenologi, para lansia di Dukuh Sikebo memperoleh pemahaman mereka tentang *qana'ah* dari keyakinan agama, pengalaman hidup, dan refleksi pribadi mereka. Para lansia memandang *qana'ah* sebagai cara hidup yang komprehensif dan mendalam yang membantu mereka menghadapi berbagai realitas usia lanjut, daripada menafsirkannya secara sempit sebagai pola pikir penyerahan diri kepada takdir. Rasa syukur, kepasrahan, keimanan, kesederhanaan, dan penerimaan terhadap perubahan fisik, sosial, dan ekonomi dalam hidup semuanya dianggap sebagai aspek *qana'ah*. Para lansia menunjukkan bagaimana *qana'ah* membantu pertumbuhan spiritual mereka, ketenangan batin, dan menegakkan hubungan interpersonal yang baik. Manfaat psikologis (tenang, ceria), sosial (dihormati, dicintai), dan spiritual (terhubung dengan Tuhan, tulus) dari *Qana'ah* semuanya telah dibuktikan. Mereka lebih berfokus pada prinsip-prinsip kebenaran batin dan tidak lagi terikat oleh tujuan-tujuan materialistis atau iri terhadap orang lain.

Hal ini konsisten dengan perspektif fenomenologi, yang menyatakan bahwa persepsi dan pengalaman subjektif individu terhadap realitas yang mereka hadapi adalah sumber makna, bukan sesuatu yang berada di luar diri mereka. Akibatnya, *qana'ah* berfungsi sebagai pilar utama yang dapat digunakan orang lanjut usia untuk membangun kehidupan yang bahagia, bermakna, dan spiritualitas yang matang.

Dengan demikian, seluruh lansia yang menjadi subjek penelitian mengalami bentuk *qana'ah* yang sama dalam semangat dasarnya, yaitu menerima, bersyukur, dan tidak menuntut terlalu banyak. Namun, mereka memaknai *qana'ah* sesuai dengan konteks kehidupan masing-masing, yang menunjukkan bahwa *qana'ah* bukanlah sikap pasif, melainkan respons aktif dan spiritual terhadap realitas kehidupan. *Qana'ah* merupakan dasar kekuatan psikologis dan spiritual yang menopang kehidupan lansia di masa tua, memberikan kedamaian, makna, dan keteguhan hati. Sikap ini memperkuat ketahanan mereka dalam menghadapi keterbatasan ekonomi, fisik, dan sosial, serta menjadikan

masa tua bukan sebagai beban, melainkan fase kehidupan yang penuh kedamaian, hikmah, dan makna.

B. Saran

Penulis memberikan rekomendasi berikut berdasarkan temuan penelitian ini:

1. Bagi lansia, sikap *qana'ah* perlu terus dipelihara sebagai modal utama dalam menjaga kesehatan rohani dan mental Anda sehingga Anda dapat menua dengan kepuasan dan ketenangan.
2. Bagi keluarga lansia, diharapkan mampu memberikan dukungan moral, sosial, dan religius agar nilai-nilai *qana'ah* yang dimiliki lansia dapat terus berkembang dan memberi keteladanan dalam lingkungan keluarga.
3. Bagi masyarakat dan tokoh agama, penting untuk terus menguatkan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sosial lansia melalui pengajian, kegiatan keagamaan, dan forum diskusi yang memberi ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman hidup.
4. Dipercayai bahwa peneliti masa depan akan dapat memperluas studi ini dengan berkonsentrasi pada lebih banyak area, seperti peran lingkungan sosial, pendidikan agama, atau pengaruh pengalaman hidup terhadap pembentukan sikap *qana'ah* pada berbagai kelompok usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Karim Ibnu Hawazin Al-Qusyayri, “*Risalah Sufi Al Qusyayri*”, (Terjemah) Ahsin Muhammad, Cet. 1, Bandung: Pustaka, 1994. hlm:106.
- A Ghofur. (2022). “*Konsep Qana’ah Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar*”.
- Ahmad. (2014). “*Gambaran Dukungan Keluarga Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Tongko Kecamatan Baroko Kabupaten Enrekang*”. Universitas Islam Negeri Makasar. (skripsi hal:3).
- Ahmad Warson, “*Kamus Arab Indonesia Terlengka al-Munawwir*”, ditelaah Ali Ma’sum dan Zainal Abidin, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), cet. 14, Hlm 505.
- Al-Allamah Ibnu Manzhur, “*Kamus Lisanu al-Arobi*”, tt. P: t.t 1422-2002 M. Hlm 511.
- Al-Asfahani, *al-Mufradat fi Gharib al-qur’an*, hlm 154.
- al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Hadis No. 6446.
- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). “*Asuhan Keperawatan Pada Pasien Stroke NonHemoragic: Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Intervensi Latihan Range of Motion (Rom)*”, 1–23.
- Andriyan, Andriyan, and Irma Rumtianing Uswatun Hanifah. (2021). “*Kebermaknaan Hidup Lansia (Studi Kasus Di Cabang UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Jawa Timur)*”, ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling, 72–89 <<https://doi.org/10.21154/rosyada.v1i1.2419>>.
- Anggito, Albi & Johan Setiawan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- A. Muri Yusuf. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- at-Thirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Hadis No. 2340 & 2305.
- Creswell, J. W. (2015). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Dadang Hawari, Al-Qur’an, “*Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*”, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hlm. 14.
- Darmojo & Martono, 2004. “*Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*”. FKUI: Jakarta, 9, 22.
- Denzin & Lincoln. (2009). “*Handbook of Qualitative Research*”. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Elizabeth B. Hurlock. (2002). *“Development Psychology: A Life-Span Approach”*.
- Elizabeth B. Hurlock. (1980). *“Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”*, Jakarta: Erlangga, hlm: 380.
- Erik Erickson. (2010). *Teori Kepribadian, Childhood and Society*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fakultas Ushuluddin. (2008). *"HUBUNGAN ANTARA QONA ' AH DENGAN DEPRESI PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA NGALIYAN SEMARANG SEMARANG"*.
- Ferdian, E., H. (2016). *“Perbedaan Makna Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga”*. UKSW. (skripsi hal:4).
- F Tunnisa, *"Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh"*, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019 <<http://library.ar-raniry.ac.id/>>.
- Giorgi, A. (2009). *Fenomenologi dan Psikologi*.
- Hamka, *Tafsir Al azhar*, Jakarta, Gema Insani, 2015, Jilid 5, 777.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, hlm 267.
- Husni Mubarak Hasibuan. (2020). *"Konsep Qana'ah Perspektif Hamka"*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 11170380000045.
- <https://dpmpd.kaltimprov.go.id/artikel/pengertian-qana-ah>.
- https://id.wikipedia.org/wiki/Sensus_Penduduk_Indonesia_2010.
- <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-286-allah-tidak-membeban-manusia-di-luar-kemampuannya>.
- https://tribrataneews.jateng.polri.go.id/2017/08/11/kapolres-batang-ajak-personelnya-rajin-sedekah/?utm_source=chatgpt.com.
- <https://tafsirweb.com/4670-surat-al-isra-ayat-66.html>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibnu Athaillah al-Sakandari, *“Terjemahan al-Hawaa Litahdziib al-Nufus di terjemahkan oleh Abu Jihaddudin Pembersih Jiwa”*, Cetakan Pertama 2001, Penerbit: Putra Pelajar. Surabaya 2001, hlm. 149.
- Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, Hadis No. 4102.
- Ibnu Rajab al-Hanbali, *Jami' al- 'Ulum wa al-Hikam*, hlm. 265.
- Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin*. Jilid 3, hlm 254.

- Imam Qurthubi, “*Raihlah Kebahagiaan dengan Qana’ah*”, Penerbit Uswah. Cet 1, hlm 129.
- Jalaluddin, R. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kusumawardani & Andanawarih, *Peran Posyandu Lansia...*, hal. 273.
- Kristanto, v. h. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mantja W, 2005, *Etnografi Desain Penelitian Kualitatif dan Manajemen Pendidikan*, Malang: Penerbit Wineka Media.
- Laelatul Makhmudah. (2008). *Hubungan antara Qana’ah dengan Depresi pada Lansia di Panti Wredha Ngaliyan Semarang*. Skripsi, UIN Walisongo
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, “*Spiritual Dan Akhlak (Tafsir Al-Quran Tematik)*”, Jakarta, Kamil Pustaka, 2014, 244.
- Marliani, *Psikologi...*, hal. 251-253.
- Martha, E., & Kresno, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Meta Amelia Widya Saputri. and Endang Sri Indrawati. (2011). “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*”, *Jurnal Psikologi Undip*, 9.1, 65–72.
- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. (2007). *Qualitative Data Analysis (terjemahan)*, Jakarta: UI Press.
- Moleong, Lexy J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif (Ed Rev)*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif (Ed Rev)*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Akbar, “*Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia*”, *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2.2 (2019), 30–39
<<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130>>.
- Muhammad Khatib. (2012). “*Jika Engkau Qana’ah Pasti Bahagia*”, cet. hlm. 67.
- Muhammad Khatib. (2012). “*Jika Engkau Qana’ah Pasti Bahagia*”, cet. hlm. 165.
- Muslim, *Shahih Muslim*, Hadis No. 1051 & 1054.
- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Jil. 9 (Jakarta: Lentera Hati), hlm 59.

- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1968). *“Personality and Patterns of Aging dalam Neugarten, B.L (Ed). Middle Age and Aging. A Reader in Social Psychology”*. Chicago: The University Of Chicago Press.
- Nurdin Zuhdi. (2014). *“Pasaraya Tafsir Indonesia dari kontestasi Metodologi hingga Kontekstualisasi”*, Yogyakarta, Kaukaba Dipantara, 154.
- Partini, S. 2011. *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gajah. Mada University Press. Kertia, N. 2009.
- Prof. Dr. Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), h.267
- Qardhawi, Y. (2005). *Etika Islam: Solusi atas Problema Kehidupan Modern*. Jakarta: Gema Insani.
- QS. An-Nahl [16]: 97
- Sahabuddin, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), Cet. 1 vol 3, hlm 756.
- Semiawan, C.R. (2010). *“Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristiknya dan Keunggulannya”*. Grasindo. Jakarta.
- Silvia Riskha Fabriar. (2020). "AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental", *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3.02, 227–43 <<https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>>.
- Sodikin. (2021). *“Perumusan Hak Atas Lingkungan Hidup Yang Baik Dan Sehat Dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Serta Upaya Perlindungan Dan Pemenuhannya”*, *Supremasi Jurnal Hukum*, 3.2, 106–25.
- Sumber: Aplikasi Peta.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset. Yogyakarta.
- Sutikno, E. (2011). *“Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dan Kualitas Hidup Lansia. Jurnal Kedokteran Indonesia”*. (vol:11no:1) (hal:3).
- Sutopo, H.B., (2005), *“Metodologi Penelitian Kualitatif”*, Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- SYAIFUL AKBAR ARANI. (2006). "Universitas Medan Area Medan Universitas Medan Area Universitas Medan Area", 44.2, 8–10.
- Taufiq. (2006). *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Tim Penulis Mushaf Al-Quran. (2014). *Spiritual Dan Akhlak (Tafsir Al-Quran Tematik)*, Jakarta, Kamil Pustaka, 173.
- Utomo, *Status Kesehatan...*, hal. 37.

- Wasis Basuki. (2018). "Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna", *Psikoborneo*, 3.2, 122–36.
- WHO. Definition of An Older or Elderly Person [Internet]. 2013. Available from: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html> - Diakses November 2022.
- Yunasril Ali, *Pilar-Pilar Tasawuf*, Penerbit: Kalam Mulia, cet 3. hlm 82.
- Yunasril Ali, *Pilar-Pilar Tasawuf*, Penerbit: Kalam Mulia, cet 3. Hlm 301.
- Yunies Sanjaya, '*Hubungan Self Acceptance Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia*', 2021, 1–37.
- Yunus, Hadi Sabari. (2010). *Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA

Daftar pertanyaan wawancara ini berfungsi untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang berjudul “Makna Qana’ah dalam Menjalani Kehidupan pada Lansia Perempuan (Studi Fenomenologi di Dukuh Sikebo).” Berikut daftar pertanyaan wawancara untuk menjawab rumusan masalah bagaimana pengalaman qana’ah dalam menjalani kehidupan pada lansia di dukuh sikebo serta makna qana’ah dalam menjalani kehidupan pada lansia di dukuh sikebo.

Daftar pertanyaan:

1. Apa yang Ibu pahami tentang qana’ah?
2. Menurut Ibu, bagaimana sikap orang yang memiliki qana’ah dalam hidup?
3. Apakah Ibu merasa hidup Ibu sekarang sudah mencerminkan sikap qana’ah?
Mengapa?
4. Apa saja yang Ibu syukuri dalam hidup saat ini?
5. Bagaimana cara Ibu menumbuhkan rasa syukur di tengah keterbatasan?
6. Apakah Ibu merasa bahagia dengan kondisi sekarang? Tolong dijelaskan.
7. Apakah Ibu merasa bahwa semua yang terjadi dalam hidup adalah ketetapan dari Tuhan?
8. Bagaimana Ibu menyikapi keterbatasan fisik dan ekonomi di usia lanjut ini?
9. Apakah Ibu pernah merasa iri atau membandingkan diri dengan orang lain?
Bagaimana Ibu mengatasi perasaan itu?
10. Apa aktivitas rutin Ibu setiap hari? Apakah aktivitas itu membuat Ibu merasa cukup dan berarti?
11. Bagaimana hubungan Ibu dengan orang di sekitar? (anak, cucu, tetangga)
12. Apakah Ibu merasa dihargai oleh keluarga atau lingkungan?
13. Apakah Ibu pernah mengalami masa sulit dalam hidup? (misalnya perceraian, kehilangan pasangan, kesepian)
14. Bagaimana Ibu menghadapi masa-masa itu?
15. Apakah ada peran qana’ah dalam proses pemulihan diri Ibu?
16. Apa harapan terbesar Ibu di masa tua ini?
17. Apakah Ibu merasa hidup ini masih bermakna? Apa yang membuatnya bermakna?
18. Menurut Ibu, apa kunci untuk hidup tenang dan damai di masa tua?
19. Bagaimana peran ibadah dan kegiatan keagamaan dalam hidup Ibu?
20. Apakah Ibu merasa lebih dekat dengan Tuhan seiring bertambahnya usia?

21. Apakah qana'ah menurut Ibu berkaitan dengan keimanan?
22. Bagaimana pengalaman Ibu mengasuh cucu di usia sekarang?
23. Apa tantangan terbesar dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari?
24. Apakah Ibu merasa sebagai figur penting bagi cucu?
25. Bagaimana Ibu menjalani hari-hari tanpa pendamping hidup atau anak di rumah?
26. Apa yang Ibu lakukan untuk mengatasi rasa kesepian?
27. Apakah pernah merasa dikucilkan karena status sebagai janda?
28. Bagaimana hubungan Ibu dengan anak angkat dan keluarganya?
29. Apakah Ibu pernah merasa khawatir dengan status sebagai bukan ibu kandung?
30. Apa yang membuat Ibu merasa berarti dalam keluarga anak angkat?
31. Apa yang membuat Ibu tetap semangat meskipun tinggal sendiri?
32. Apakah Ibu pernah merasa ingin tinggal bersama anak-anak?
33. Apa makna ibadah dan kegiatan musholla bagi Ibu?
34. Bagaimana Ibu menyesuaikan diri dengan tinggal bersama keluarga anak?
35. Apa peran Ibu dalam keluarga saat ini?
36. Apakah Ibu merasa cukup dihargai dan tidak menjadi beban?

SURAT IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN BATANG
KECAMATAN LIMPUNG

DESA LIMPUNG

Alamat : Jln. Cendana I No. 37 Limpung code pos 51271

Kode desa : 3325082007

SURAT KETERANGAN

Nomor : 473.3.1/251/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini kami Kepala Desa Limpung Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Provinsi Jawa Tengah, menerangkan bahwa :

1. Nama : DEWI NADIATUL KHUSNA PEREMPUAN
2. Tempat dan tanggal lahir : BATANG / 16 Agustus 2002
3. Warganegara : INDONESIA
4. Agama : Islam
5. Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
6. Tempat tinggal : DK. SIKEBO, RT.002 / RW.004
7. Surat bukti diri : NIK. 3325085608020002
No. KK. 3325081307100005
8. Keperluan : Surat ijin Penelitian di Dukuh Sikebo Desa Limpung kec
limpung untuk masa penelitian dari tgl 24 maret 2025 s/d 25
Mei 2025
9. Berlaku : 14 Juli 2025 s/d 13 Agustus 2025
10. Keterangan lain : Bahwa orang tersebut diatas adalah mahasiswa dari UIN
Walisongo Semarang dengan NIM 2004046024 Prodi Tasawuf
dan Psikoterapi

Demikian untuk menjadikan maklum bagi yang berkepentingan.

Pemohon

DEWI NADIATUL KHUSNA

Limpung, 14 Juli 2025
Kepala Desa Limpung

H. IBNU KAMIL M. RUM

LAMPIRAN DOKUMENTASI



Lampiran 1. Wawancara bersama subjek penelitian Ibu K



Lampiran 2. Wawancara bersama subjek penelitian Ibu W



Lampiran 3. Wawancara bersama subjek penelitian Ibu S



Lampiran 4. Wawancara bersama subjek penelitian Ibu Z



Lampiran 5. Wawancara bersama subjek penelitian Ibu WM

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Dewi Nadiatul Khusna
Tempat/Tanggal Lahir : Batang, 16 Agustus 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dukuh Sikebo, Desa Limpung
RT 02/RW 04, Kecamatan Limpung,
Kabupaten Batang, Provinsi Jawa Tengah
No. Whatsapp : 08985546061
Email : dewinadiakhsn16@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Dewi Masyitoh : Tahun 2006-2008
2. SD Negeri 03 Limpung : Tahun 2008-2014
3. SMP Negeri 01 Limpung : Tahun 2014-2017
4. MAN Kendal : Tahun 2017-2020
5. UIN Walisongo Semarang : Tahun 2020-2025

C. Pengalaman Organisasi

- Bendahara I Keluarga Mahasiswa Batang UIN Walisongo Semarang Tahun 2022-2023

Semarang, 9 Juni 2025

Dewi Nadiatul Khusna

NIM.2004046024