

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Qana'ah*

##### 1. Pengertian *Qana'ah*

*Qana'ah* dari segi kebahasaan *qana'ah* artinya menerima apa adanya atau tidak serakah.<sup>15</sup> *Qana'ah* merupakan kalimat *isim*<sup>16</sup>, dengan bentuk madly dan mudlori'nya (يقنع، قنع) yang artinya menerima. Sebagaimana tertera dalam sebuah hadist Rasulullah telah bersabda bahwa:

ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس

Artinya: "*kekayaan (yang hakiki) bukanlah dengan banyaknya harta. Namun kekayaan (yang hakiki) adalah hati yang merasa cukup*" (HR. Bukhari)

Sabda dari Rasulullah ini menunjukkan bahwa *qana'ah* adalah kekayaan yang hakiki yang mana bahwa kekayaan yang hakiki adalah dimana hati kita merasa cukup atas pemberian dari Allah berapapun itu. Itu menunjukkan bahwa banyaknya harta yang kita kumpulkan tidak akan pernah ada cukupnya dan puasnya karena kekayaan sejati adalah ketika kita mampu untuk menerima, mensyukuri dan juga merasa cukup dengan apapun yang telah diberikan kepada kita.

---

<sup>15</sup> Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 57

<sup>16</sup> *Isim* adalah kata yang menunjukkan makna pada dirinya dan tidak berkaitan dengan waktu (lampau, sekarang, dan akan datang).

Menurut, Hamka dan Aa-Gym sebagaimana telah dikutip oleh Sulaiman, sepakat bahwa *qana'ah* berarti merasa puas dan cukup. Maksudnya rezeki yang diperoleh dari Allah dirasa cukup dan disyukuri. Betapapun penghasilan yang didapat, ia terima dengan ikhlas sambil terus menerus melakukan ikhtiar secara maksimal dijalan yang diridhai Allah SWT.<sup>17</sup>

Perasaan puas atas semua yang diperoleh dan ada pada diri sendiri, sebagai ungkapan tentang kecukupan diri, sehingga membuat seseorang tidak merasa perlu untuk mengerahkan kemampuan dan potensinya untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dan disukainya. Suatu hal yang membuat seseorang kehilangan rasa lapar saat menghadapi sesuatu keinginan yang tidak dapat direalisasikan, atau suatu kebutuhan yang tidak mungkin dia penuhi.<sup>18</sup>

*Qana'ah* yaitu rela dengan sekedar keperluan berupa makan, minum, dan pakaian. Karena dengan cukup dengan keperluan utama tersebut, maka tentu sangatlah bersyukur bagi diri orang yang *qana'ah*. Karena dengan hal tersebut

---

<sup>17</sup> Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), hlm. 246

<sup>18</sup> Muhammad Husain Fadhullah, *Islam dan Logika Kekuatan*, terj. Afif Muhammad dan H. Abdul Adhim, (Bandung: Anggota IKAPI, 1995), hlm. 57.

cukup untuk menjauhkan diri kita untuk pasrah dan merendahkan dirinya pada orang-orang kaya.<sup>19</sup>

Dalam tradisi sufi *qana'ah* adalah salah satu akhlak mulia yang selalu melekat, dimana para sufidengan ikhlas menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang. Sikap *qana'ah* disisi lain mampu membebaskan pelakunya dari kecemasan dan memberinya kenyamanan secara psikologis ketika bergaul dengan manusia.<sup>20</sup>

Dari beberapa uraian di atas bisa disimpulkan bahwa, orang dengan sifat *qana'ah* tentunya akan merasa puas dengan apa yang diperolehnya, dan pada gilirannya mereka menjadikan kenikmatan tersebut untuk menghindari dari hal-hal yang dilarang. *Qana'ah* juga menjadikan seseorang tidak sombong karena seseorang itu sadar bahwasannya berfikir apa yang mereka dapat hanyalah titipan dari Allah yang mana kapan saja bisa hilang.

## **2. Ruang lingkup *Qana'ah***

Dalam pandangan Muhammad Abdul Qadir melihat *qana'ah* sebagai langkah awal dari sikap ridha. Sikap yang

---

<sup>19</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2008), hlm. 277

<sup>20</sup> Muhammad Fauki Hajjad, *Tasawuf Islam dan Akhlak*. terj. Kamran As'ad Irsyady dan Fakhri Ghazali, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 338-339

menjadi *maqam* para sufi, diamna yang bersangkutan rela dengan rizki yang diberikan oleh Allah-baik itu banyak maupun sedikit, cukup apa bila rizki itu dalam jumlah kecil, tidak mengejar kekayaan dengan meminta-minta pada orang lain, syukur apa bila rizki itu dalam jumlah yang banyak.<sup>21</sup>

Menurut Hamka dalam *qana'ah*ada lima hal yang harus dijaga dan dilaksanakan:

- a. Menerima dengan rela apa yang ada.
- b. Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan berusaha.
- c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan.
- d. Bertawakal kepada Tuhan.
- e. Tidak tertarik oleh tipu daya manusia.<sup>22</sup>

Apabila lima hal diatas dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, tanpa dan satu halpun yang ditinggal, maka itulah yang disebut dengan sikap *qana'ah*, dan itulah yang disampaikan oleh Rasulullah sebagai kekayaan sejati.

Lebih lanjut, Hamka menyampaikan bahwa pada prinsipnya konsep *qana'ah* sangatlah luas, termasuk dialamnya adalah percaya bahwa ada kekuatan yang teramat besar di atas kekuatan manusia, sabar dengan apa yang

---

<sup>21</sup> Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Tazkiyatun Nafs*, terj. Habiburrahman Saerozi, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 242

<sup>22</sup> Hamka (Haji Abdul Malik Karim Amrullah), *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), hlm. 231

menimpa karena takdir itu dianggap tidak menyenangkan dan lain sebagainya.<sup>23</sup>

### 3. Hikmah *Qana'ah*

Apabila dicermati dan dilaksanakan, *Qana'ah* mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan seseorang baik itu secara lahir maupun batin. Karena *qana'ah* mengajarkan kepada manusia untuk senantiasa memiliki sikap menerima dengan lapang dada terhadap apa yang diperoleh, sudah pasti sikap menerima ini akan berimplikasi pada ketenangan dalam batin manusia. Karena pada dasarnya setiap manusia akan mengalami semua keadaan, baik itu keadaan yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan. *qana'ah* senantiasa mengajarkan untuk tidak kaget dengan keadaan apapun. Oleh karena itu memiliki sikap *qana'ah* adalah penting, hal ini supaya manusia senantiasa merasa tenang dan tentram dalam keadaan apapun.

Bagi orang yang mempunyai sikap *qana'ah* akan senantiasa merasakan kenikmatan di balik penderitaan. Karena ia senantiasa berada dalam bimbingan Allah SWT. Sehingga, meskipun secara bendawi ia miskin, namun jiwanya sangat kaya. Sekalipun dalam pandangan orang lain ia tampak terus menerus dalam kesulitan, namun baginya sendiri ia merasa dalam kelapangan dan kemudahan.

---

<sup>23</sup>*Ibid*, hlm., 233

Konsekuensi logisnya, orang yang *qana'ah* selalu merasa tenang dan bahagia.<sup>24</sup>

Berikut beberapa hikmah yang bisa diambil dari sikap *qana'ah*:

- a. Menjadikan seseorang merasa puas, dan selalu bersyukur.

Diartikan bahwa ketika seseorang mampu untuk menerapkan sikap *qana'ah* pada dirinya maka akan menjadikan pribadinya merasa puas dan cukup dengan apa yang diperoleh dan didapatkannya, sehingga hati dan diri seseorang merasa selalu bersyukur.

- b. Mendapati jiwa tenang dan terhindar dari stress

Hikmah lain yang didapatkan dalam diri seseorang ketika mampu untuk *qana'ah* adalah hati selalu tenang dan damai karena hati sudah dislimuti oleh rasa bersyukur, sehingga terhindar dari penyakit psikis yaitu stress, karena memikirkan segala sesuatu yang dianggap kurang terus menerus.

- c. Menjadikan seseorang lebih giat berusaha dan bekerja keras

Dengan *qana'ah* maka akan menjadikan seseorang lebih bekerja keras dan terus berusaha untuk mencari ridho Allah. Ini bukti bahwa dengan *qana'ah* mampu memberikan hikmah yang positif. Justru lebih

---

<sup>24</sup> Sulaiman al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), hlm. 247

semangat untuk berusaha dan bekerja keras, pantang menyerah, ini membuktikan bahwa *qana'ah* tidak berarti diam dan menerima nasib begitu saja tanpa usaha dan tidak bergerak sama sekali.

d. Terhindar dari hinaan dunia.

Dengan berusaha keras dan terus bekerja keras inilah yang menjadikan orang yang mempunyai sikap *qana'ah* ini tidak larut dengan kebutuhan duniawi terus menerus. Akan tetapi memperhatikan kebutuhan akhirat juga dengan cara bersikap *qana'ah*.

e. Tidak diperbudak oleh harta benda.

Orang yang mampu menerapkan sikap *qana'ah* ini tentulah mampu untuk terhindar dari diperbudak oleh harta bendayang bersifat duniawi. Karena sikap menerima itulah yang menjadikan hati orang yang *qana'ah* ini tenang dan selalu bersyukur sehingga tidak selalu berobsesi terus menerus menumpuk harta.

## **B. Aktualisasi diri**

### **1. Pengertian Aktualisasi diri**

Aktualisasi diri merupakan hasrat untuk makin menjadi diri sendiri sepenuh kemampuannya sendiri, karena itu orang-orang yang mengaktualisasikan diri, menurut Maslow, adalah mereka yang berkembang atau sedang

berkembang sepenuhnya dengan kemampuan yang ada pada mereka.<sup>25</sup>

Dalam pandangan Rogers aktualisasi diri adalah kecenderungan organisme untuk tumbuh dari makhluk yang sederhana menjadi suatu yang kompleks, lalu berubah dari ketergantungan menuju suatu yang kompleks, lalu berubah dari ketergantungan menuju kemandirian dari sesuatu yang tetap dan kaku menuju proses perubahan dan kebebasan berekspresi.<sup>26</sup>

Kemudian didalam bukunya Robert S. Feldman diterangkan juga bahwa aktualisasi diri adalah keadaan pemenuhan diri ketika orang menyadari potensi tertinggi mereka dalam cara unik mereka sendiri.<sup>27</sup>

Aktualisasi diri adalah adanya kecenderungan individu untuk mengembangkan bakat dan kapasitas sendiri.<sup>28</sup> Karena Maslow yakin semua kebutuhan manusia, termasuk kebutuhan bagi aktualisasi diri, bersifat instingtoid, pada akhirnya lingkunganlah (masyarakat, budaya) yang menentukan taraf tertinggi pencapaian didalam hierarki kebutuhan yang akan

---

<sup>25</sup> Abdullah Hadiziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), hlm. 143

<sup>26</sup> Daniel Cervone, Lawrence A. Pervin, *Teori dan Penelitian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hlm. 217

<sup>27</sup> Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 11

<sup>28</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 451



dapat diraih seseorang.<sup>29</sup> Dan hanya dengan setelah kebutuhan dasar di tingkat yang paling bawah dapat dipenuhi seseorang dapat membuat pertimbangan untuk memenuhi kebutuhan yang ada pada tingkat yang lebih tinggi, seperti kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, penghargaan dan aktualisasi diri. Setelah empat rangkaian kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kemudian kebutuhan penghargaan tersebut telah terpenuhi maka seseorang mampu untuk berusaha memenuhi kebutuhan pada level yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri.<sup>30</sup> Sehingga aktualisasi diri yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah adanya kecenderungan para ASN (aparatur sipil negara) yang pasca pensiun yang banyak mengalami kesepian dan kejenuhan dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena terbatasnya aktifitas yang bisa dilakukan pasca pensiun tiba, sehingga kecenderungan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dimiliki kurang begitu di eksplor dan cenderung malas dan kurang bersemangat dalam mengembangkan kemampuan dan tetap untuk aktif, untuk tetap mengembangkan seluruh bakat ataupun potensi-potensi yang ada dalam dirinya di tengah-tengah keterbatasan di usia pensiun.

---

<sup>29</sup> Matthew H. Olson dan B.R.Hargenhahn, *Pengantar Teori Kepribadian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 860

<sup>30</sup> Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 11

## 2. Mencapai Aktualisasi diri

Aktualisasi diri bisa dipandang sebagai kebutuhan tertinggi dari suatu herarki kebutuhan, namun juga dapat dipandang sebagai tujuan final, tujuan ideal dari kehidupan manusia.<sup>31</sup> Menurut Maslow, tujuan dari aktualisasi diri yaitu bersifat alami, yang dibawa sejak lahir. Secara genetik manusia mempunyai potensi dasar yang positif. Di samping itu manusia juga mempunyai potensi dasar jalur perkembangan yang sehat untuk mencapai aktualisasi diri. Orang gagal mencapai aktualisasi diri karena mereka takut menyadari kelemahan dirinya sendiri. Masyarakat dapat mendorong atau merintangikan aktualisasi diri. Maslow mengemukakan dua jalur untuk mencapai aktualisasi diri. Jalur belajar (mengembangkan diri secara optimal pada semua tingkat kebutuhan Hierarki) dan jalur pengalaman puncak. Ada delapan model tingkah laku yang harus dipelajari dan dilakukan agar orang dapat mencapai aktualisasi diri melalui jalur belajar pengembangan diri sebagai berikut:

- a. Alami sesuatu dengan utuh, gamblang, tanpa pamrih. Masukkan diri kedalam pengalaman mengenal sesuatu, berkonsentrasi mengenalnya seutuhnya, biarkan sesuatu itu menyerapmu.

---

<sup>31</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Hak Cipta, 2009), hlm.

- b. Hidup adalah perjalanan proses memilih antara keamanan (jauh dari rasa sakit dan kebutuhan bertahan) dengan resiko demi kemajuan dan perkembangan
- c. Biarkan self tegak. Usahakan untuk mengabaikan tuntutan eksternal mengenai apa yang seharusnya kamu pikirkan, rasakan, dan ucapkan. Biasakan pengalaman membuatmu dapat mengatakan apa yang sesungguhnya kamu rasakan.
- d. Apabila ragu, jujurilah. Jika kamu melihat ke dalam dirimu dan jujur, kamu akan mengambil tanggung jawab adalah aktualisasi diri.
- e. Dengar dengan selera sendiri, bersiaplah untuk tidak populer.
- f. Gunakan kecerdasanmu, kerjakan sebaik mungkin apa yang ingin kamu kerjakan apakah latihan jari di atas tuas piano, mengingat nama setiap tulang otot hormon, atau belajar bagaimana memelitur kayu sehingga bisa halus seperti sutra.
- g. Buatlah pengalaman pucak (*peak experience*) seperti terjadi, buang ilusi dan pandangan salah, pelajari apa yang kamu tidak bagus dan kamu tidak potensial.
- h. Temukan siapa dirimu, apa pekerjaanmu, apa yang kamu senangi, apa yang baik dan buruk bagimu, kemana kamu pergi, apa misimu. Bukalah dirimu sampai kamu dapat

mengenalinya pertahanannya dirimu, dan usahakan mendapatkan keberanian untuk menyerah.<sup>32</sup>

### 3. Manusia yang telah mengaktualisasikan dirinya

Maslow menggambarkan manusia yang sudah mengaktualisasikan diri sebagai orang yang sudah terpenuhi semua kebutuhannya dan melakukan apapun yang bisa mereka lakukan. Maslow mengidentifikasi 15 ciri orang yang mengaktualisasikan diri sebagai berikut:

#### a. Mengamati realitas secara efisien

Artinya melihat realitas apa adanya tanpa dicampuri oleh keinginan-keinginan atau harapan-harapannya. Karena memiliki kemampuan mengamati secara efisien, maka orang-orang yang aktualisasi diri itu bisa menemukan kebohongan, kepalsuan, dan kecurangan pada diri orang lain dengan mudah. Maslow mencatat bahwa kemampuan mengamati secara efisien ini juga meliputi pengamatan terhadap bidang-bidang kehidupan lain seperti seni, musik, ilmu pengetahuan, politik dan filsafat.

#### b. Penerimaan atas diri sendiri, orang lain, dan kodrat.

Diartikan bahwa orang-orang yang aktualisasi diri menaruh hormat kepada dirinya sendiri dan kepada orang lain, serta mampu menerima kodrat dengan segala kekurangan dan kelemahannya secara tawakal.

---

<sup>32</sup>*Ibid.*, hlm., 209-210

Penerimaan diri juga dicerminkan oleh tahap fisiologisnya. Dan proses-proses biologis (kehamilan, menstruasi, menjadi tua) mereka terima sebagai bagian dari kodrat.

c. Spontan, sederhana, dan wajar

Tingkah laku orang-orang yang aktualisasi diri adalah spontan, sederhana, tidak dibuat-buat atau wajar, dan tidak terikat. Spontanitas, kesederhanaan, dan kewajaran tingkah laku orang-orang yang aktualisasi diri itu bersumber dari dalam pribadinya, dan bukan sesuatu yang hanya nampak di permukaan dan bukan dibuat-buat.

Seperti yang dicontohkan oleh Maslow, bahwa orang-orang yang aktualisasi diri juga bersedia mengikuti upacara-upacara, adat atau kebiasaan-kebiasaan yang berlaku di masyarakatnya, sejauh kesemuanya itu menghambat tugas-tugas atau pekerjaan yang vital atau penting bagi mereka.

d. Terpusat pada masalah

Maslow menemukan bahwa subyek-subyeknya adalah orang-orang yang selalu terlibat secara mendalam pada tugas, pekerjaan, atau misi yang mereka pandang penting. Ini tidak berarti bahwa mereka, egosentris, melainkan lebih bahwa mereka berorientasi pada masalah melampaui kebutuhan-kebutuhan mereka sendiri. Dedikasi terhadap tugas atau pekerjaan merupakan bagian dari misi

hidup mereka. Maslow mencatat bahwa pekerjaan yang dilaksanakan oleh orang-orang yang aktualisasi diri adalah pekerjaan non personal atau tidak ditunjukkan untuk kepentingan pribadi.

e. Pemisahan diri dan kebutuhan privasi

Kebutuhan privasi pada orang-orang yang aktualisasi diri lebih besar daripada kebutuhan privasi kebanyakan orang. dalam pergaulan sosial mereka sering dianggap memisahkan diri, hati-ahti, sombong, dan dingin. Ini disebabkan orang-orang yang aktualisasi diri tidak membutuhkan orang lain dalam kaca mata persahabatan biasa, dan mereka sepenuhnya percaya atas potensi-potensi yang mereka miliki.

Pemisahan diri dan kebutuhan privasi juga berkaitan dengan aspek tingkah laku yang lainnya, yakni kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan berkonsentrasi lebih daripada rata-rata orang. disinilah kesan hati-hati, sombong, dan dingin pada orang-orang yang aktualisasi diri.

f. Kemandirian dari kebudayaan dan lingkungan

Kemandirian orang-orang yang aktualisasi diri menjadikan mereka memiliki kadar arah diri yang tinggi. Mereka memandang diri sendiri sebagai agen yang merdeka, aktif, bertanggung jawab, dan sebagai agen yang mendisiplinkan diri dalam menentukan nasibnya

sendiri. Kemudian kemandirian dari lingkungan juga berarti kemantapan yang relatif terhadap pukulan-pukulan, goncangan-goncangan, atau frustrasi-frustasi. Orang-orang yang aktualisasi diri ini mampu mempertahankan ketenangan jiwanya sendiri.

g. Kesegaran dan apresiasi

Bagi orang-orang yang aktualisasi diri, kehidupan yang rutin akan tetap merupakan fenomena baru yang mereka hadapi dengan “keharuan”, kesegaran dan apresiasi.

h. Pengalaman puncak

Pengalaman puncak ini merupakan petunjuk kepada momen-momen dari perasaan yang mendalam. Pengalaman puncak ini menurut Maslow, diperoleh subyek dari kreativitas, pemahaman, penemuan dan penyatuan diri dengan alam.

i. Minat sosial

Meskipun orang-orang yang aktualisasi diri itu kadang-kadang merasa terganggu, sedih, dan marah oleh cacat atau kekurangan umat manusia, mereka mengalami ikatan perasaan yang mendalam dengan sesamanya. Sikap memelihara inilah yang oleh Maslow dianalogikan sebagai sikap seseorang terhadap saudaranya. Bagi orang-orang yang aktualisasi diri, bagaimanapun cacat atau bodohnya,

manusia adalah sesama yang memandang simpati dan persaudaraan.

j. Hubungan antar pribadi

Orang-orang yang aktualisasi diri ini cenderung menciptakan hubungan antar pribadi yang lebih mendalam dibandingkan dengan kebanyakan orang.

k. Berkarakter demokratis

Maslow menyatakan bahwa orang-orang yang aktualisasi diri memiliki karakter demokratis dalam pengertiannya yang terbaik. Karena mereka bebas dari prasangka, maka mereka cenderung menaruh hormat kepada siapa saja yang bisa mengajar mereka tanpa memandang derajat, pendidikan, usia, ras, ataupun keyakinan-keyakinan politik.

l. Perbedaan antara cara dan tujuan

Menurut Maslow orang yang aktualisasi diri ini memiliki kecenderungan secara mutlak menilai tindakan demi tindakan itu sendiri, dan demi tindakan itu mereka sering dapat menikmati perjalanan ke suatu tujuan maupun tibanya di tujuan itu. Orang-orang yang aktualisasi diri bisa menjadikan suatu kegiatan yang paling kecil dan rutin menjadi kegiatan atau tindakan yang menyegarkan.



m. Rasa humor yang filosofis

Menurut Maslow maksud dari rasa humor yang filosofis adalah bahwa orang-orang yang aktualisasi diri ini menyukai humor yang bersifat kritik atas kebodohan, kelancungan, atau kecurangan manusia. Humor Lincoln adalah salah satu contohnya. Dalam tujuan lebih dari sekedar membuat orang lain tertawa. Dan Maslow menambahkan bahwa humor yang filosofis itu lebih memancing senyum ketimbang ketawa.

n. Kreativitas

Kreativitas ini pada umumnya dimanifestasikan dalam kegiatan-kegiatan mereka di bidang seni atau ilmu pengetahuan, kreativitas, menurut Maslow, tidak harus selalu berupa karya-karya seni, penulisan buku, atau penciptaan karya ilmiah yang berat dan serius, tetapi bisa juga berupa penciptaan sesuatu yang sederhana.

o. Penolakan enkulturasi

Penolakan enkulturasi tidak berarti bahwa orang-orang yang aktualisasi diri itu adalah pembangkang wewenang atau penggugat kebiasaan, melainkan lebih berarti bahwa mereka adalah orang-orang yang selalu berusaha mempertahankan penderian-penderian tertentu,

dan tidak begitu terpengaruh oleh kebudayaan masyarakat.<sup>33</sup>

Kemudian dalam literatur lain juga disebutkan bahwa dalam buku karangan R. Turman sirait dijelaskan juga bahwa menurut Maslow pribadi yang beraktualisasi diri adalah pribadi yang sudah memenuhi dan melalui sesuatu jenjang, tingkat-tingkat. Dan cirri-ciri orang yang khas beraktualisasi diri adalah sebagai berikut:

- a. Persepsi yang efektif: dia melihat dunia dan dirinya sendiri sebagaimana dunia dan dirinya itusebenarnya.
- b. Dengan jujur ia menjadi dirinya sendiri, dan merasa serta mengekspresikan pikiran dan emosi-emosinya yang sebenarnya.
- c. Mencari dan menghadapi emosi dari pada menghindarinya.<sup>34</sup>

Kebutuhan untuk mengungkapkan diri atau aktualisasi diri (*need for self actualization*)<sup>35</sup> merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi dalam kebutuhan teori Maslow. Kebutuhan ini akan muncul apabila kebutuhan-kebutuhan yang

---

<sup>33</sup> E. Koeswara, *Motivasi (Teori dan Penelitiannya)*, (Bandung: Angkasa, 1986), hlm. 138-146

<sup>34</sup> R. Turman Sirait, *Empat Teori Kepribadian*, (Jakarta: Tulus Jaya, 1990), hlm. 127

<sup>35</sup> *self actualization* merupakan istilah yang telah digunakan dalam berbagai teori psikologi. Ahli jiwa Abraham Maslow menggunakan istilah aktualisasi diri (*self actualization*) sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi seseorang manusia.

ada dibawahnya telah terpuaskan dengan baik. Maslow menandai kebutuhan akan aktualisasi diri sebagai hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya. Contoh dari aktualisasi diri ini adalah seseorang yang berbakat music menciptakan komposisi musik, seseorang yang memiliki potensi intelektual menjadi ilmuwan, dan seterusnya.

Maslow mencatat bahwa aktualisasi diri itu tidak hanya berupa penciptaan kreasi atau karya-karya berdasarkan bakat-bakat atau kemampuan-kemampuan khusus. Orang tua, mahasiswa, dosen, guru, sekretaris, dan buruhpun bisa mengaktualisasikan pada dirinya, yakni dengan jalan membuat yang terbaik, atau bekerja sebaiknya sesuai dengan dengan bidangnya masing-masing. Kemudian bentuk dari pengaktualisasian diriberbeda pada setiap orang. Hal ini tidak lain disebabkan dan merupakan cerminan dari adanya perbedaan-perbedaan individual.<sup>36</sup>

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi diri**

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri, diantaranya adalah sebagai berikut:

---

<sup>36</sup> E. Kuswara, *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung: PT ERESKO, 1991), hlm. 125-126

a. Faktor Internal

Faktor Internal ini merupakan bentuk hambatan yang berasal dari dalam diri seseorang, yang meliputi:

- 1) Ketidaktahuan akan potensi diri.
- 2) Perasaan ragu dan takut mengungkapkan potensi diri, sehingga potensinya tidak dapat terus berkembang.

b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal merupakan hambatan yang berasal dari luar diri seseorang, seperti:

- 1) Budaya masyarakat yang tidak mendukung upaya aktualisasi potensi diri seseorang karena perbedaan karakter.
- 2) Faktor lingkungan. Lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap upaya mewujudkan aktualisasi diri.
- 3) Pola asuh. Pengaruh keluarga dalam pembentukan aktualisasi diri sangatlah besar artinya.

**5. Hambatan-hambatan Aktualisasi diri**

Bagimanapun, Maslow mengakui bahwa untuk mencapai taraf aktualisasi diri atau memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri tidaklah mudah, sebab upaya kearah itu banyak sekali hambatan-hambatannya. Hambatan-hambatan itu adalah sebagai berikut:

- a. Hambatan yang pertama, adalah hambatan yang berasal dari dalam individu, yakni berupa ketidaktahuan,

keraguan, dan bahkan rasa takut dari individu untuk mengungkapkan potensi-potensi yang dimilikinya, sehingga potensi-potensi itu tetap laten.

- b. Hambatan yang kedua, adalah atas upaya aktualisasi diri itu berasal dari luar atau dari masyarakat. Hambatan dari masyarakat ini, seperti halnya berupa perepresian sifat-sifat, bakat, atau potensi-potensi. Mengenai hal ini, kita bisa mengambil ilustrasi sebagai berikut. Di masyarakat terdapat stereotif budaya mengenai bagaimana yang dimaksud jantan dan tidak jantan. Apabila suatu masyarakat sangat menjunjung kejantanan, maka oleh masyarakat tersebut sifat-sifat yang dianggap mencerminkan kejantanan, seperti sifat keras, kasar, dan berani, akan lebih dihargai. Dan begitu juga sebaliknya sifat-sifat yang kurang mencerminkan kejantanan akan kurang begitu dihargai. Akibatnya, di masyarakat tersebut yang akan muncul dominan adalah kekerasan, kekasaran, dan keberanian. Sedangkan kesabaran, kehalusan, dan kelembutan akan menjadi lemah dan tidak terungkap. Begitupula dengan upaya aktualisasi diri. Tegasnya, aktualisasi diri itu hanya mungkin apabila kondisi lingkungan menunjangnya.
- c. Hambatan yang terakhir atas upaya aktualisasi diri itu berupa pengaruh negatif yang dihasilkan oleh kebutuhan yang kuat akan rasa aman. Seperti diketahui, proses-

proses kesediaan individu untuk mengambil resiko, membuat kesalahan, dan melepaskan kebiasaan-kebiasaan lama yang tidak konstruktif. Kesemuanya itu jelas memerlukan keberanian. Oleh individu-individu yang kebutuhan akan rasa amannya terlalu kuat, pengambilan resiko, pembuatan kesalahan, dan pelepasan-pelepasan kebiasaan lama yang tidak konstruktif itu justru akan merupakan hal-hal yang mengancam atau menakutkan, dan pada gilirannya ketakutan ini akan mendorong individu-individu tersebut untuk bergerak mundur menuju pemuasan kebutuhan akan rasa aman. Dan dalam kenyataannya memang banyak orang yang mengengkang dirinya dari pengembangan kreativitas dan kebiasaan-kebiasaan yang tidak konstruktif dengan akibat mereka menutup kemungkinannya sendiri bagi pencapaian aktualisasi diri. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa pencapaian aktualisasi diri itu, disamping membutuhkan kondisi lingkungan yang menunjang, juga menuntut adanya kesediaan atau keterbukaan individu terhadap gagasan-gagasan dan pengalaman- pengalaman baru.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup>*Ibid.*, hlm., 126-127

### C. Hubungan Qana'ah dengan Aktualisasi diri

Di dalam semua ajaran agama, tidak terkecuali pada ajaran agama islam, pada dasarnya setiap agama itu mengutamakan pada keimanan dalam hati, yang mana mengajarkan memiliki sikap menerima yang dikenal dengan *qana'ah* . Jika didalam dirinya ada rasa keagamaan atau nilai keimanan dalam hatinya, maka perbuatan yang menjurus pada sikap keluh kesah tidak pernah ada. Seperti yang telah dikatakan oleh Allah SWT, di dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 172 sebagai berikut:

مُتَمِّمِينَ لِلَّهِ وَأَشْكُرُوا زَكَاةً فَكَفَرْنَاكُمْ مَا طَيَّبْتُم مِّنْ كُلِّ أَمْنٍ أَلَّذِينَ يَتَأْتِيهَا

تَعْبُدُونَ إِيَّاهُ ۖ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.* ( QS. al- Baqarah:172 )

Didalam Tafsir al-Qur'an Al-Aisar, karangan Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jazaridari ayat diatas diterangkan bahwa kandungan dari ayat diatas menerangkan bahwa supaya menikmati rezeki Allah yang bermanfaat dan diarahkannya untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah. Serta dijelaskan juga bahwa apa-apa yang diharamkan dan juga apa-apa yang diharamkan. Pelarangan tentang akan sesuatu yang tidak baik ini bukan karena Allah menginginkan agar mereka mengalami kesulitan dan kesempitan mencari rezeki, sebab Allah sendirilah yang melimpahkan rezeki kepada mereka. Allah menginginkan mereka agar sebagai hamba bisa mensyukuri

apa-apa yang berasal dari Allah dan agar mereka betul-betul beribadah semata-mata kepada Allah tanpa ada penyekutuan. Maka Allah mewahyukan kepada mereka bahwa bersyukur, menerima yang diberikan oleh Allah itu adalah termanifestasikan dengan ibadah dan taat serta ridha dengan apa-apa yang dari Allah.<sup>38</sup>

Kemudian juga karena agama mengingatkannya untuk selalu bersikap menerima dan sabar dalam segala permasalahan dalam kehidupan. Sikap *qana'ah* ini memang sering tidak stabil. Banyak mereka yang putus asa dalam menghadapi masalahnya, dan ini sering terjadi di zaman moderen, merupakan bukti melemahnya nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pandangan jalaluddin dalam bukunya yang berjudul psikologi agama, beliau menuturkan bahwa agama menjadi faktor yang dapat menyebabkan seseorang mampu mengendalikan dirinya. Agama mutlak dibutuhkan untuk memberikan kepastian norma, tuntutan untuk hidup secara sehat dan benar, dimana norma agama ini merupakan kebutuhan psikologis yang membuat keadaan mental menjadi seimbang, mental yang sehat dan jiwa yang tentram. Cara hidup dengan seperangkat aturan dan moral, etika dan nilai-nilai spiritual.<sup>39</sup>

Dengan demikian ini juga menunjukkan bahwa terdapat kemungkinan adanya korelasi yang signifikan antara aktualisasi

---

<sup>38</sup> Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jazari, *Tafsir al-Qur'an Al-Aisar*, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2013), hlm. 263

<sup>39</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta : PT Raja Grafinda Persada. 2004), hlm. 69



diri dengan keyakinan seseorang agamanya, kekuatan hubungan seseorang dengan Tuhannya, ibadah, serta partisipasi dalam kegiatan keagamaan. Hal ini dapat terjadi karena pengalaman religius ataupun kepercayaan yang dimiliki seseorang membuat seseorang memiliki perasaan bermakna dalam kehidupannya. Agama atau religi dengan ajarannya juga mampu memenuhi kebutuhan sosial seseorang melalui kegiatan agama yang dilakukan secara bersama-sama ataupun yang dilakukan sendiri ini mampu memberikan sumbangan pengetahuan dan keyakinan yang tinggi terhadap apa yang diajarkan oleh agamanya untuk diterapkan dalam kehidupan. Tak terkecuali aktualisasi diri yang mana didalam agama mengajarkan bahwasannya kita harus dan diwajibkan untuk berusaha dan bekerja keras yang sesuai dengan kemampuan, bakat serta potensi yang terdapat dalam diri orang masing-masing.

Seperti yang telah dikatakan oleh Abraham Maslow dalam teori kebutuhan yang di dalamnya mencakup lima kebutuhan universal. Menurut Maslow, lima kebutuhan dasar dan universal tersusun dalam tingkatan, yaitu kebutuhan yang ada di bawah, pemuasannya lebih mendesak daripada kebutuhan yang ada di atasnya. Individu tidak akan berusaha meloncat ke pemuasan kebutuhan ke tingkat atas sebelum kebutuhan yang ada di bawah terpuaskan.

Lima kebutuhan bertingkat Maslow yaitu:

Kebutuhan-kebutuhan dasar fisiologis, Kebutuhan akan rasa aman, Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, Kebutuhan akan rasa harga diri, Kebutuhan akan aktualisasi diri.<sup>40</sup>

Dengan demikian, kebutuhan untuk tingkat yang lebih rendah mestilah lebih dulu dipuaskan dengan secukupnya, sebelum berusaha untuk secara sungguh-sungguh melibatkan diri untuk memenuhi tingkat yang lebih tinggi. Yaitu, jika belum mampu memenuhi kebutuhan jasmani, lupakanlah keinginan untuk memuaskan kebutuhan harga diri dan juga aktualisasi diri.<sup>41</sup> karena kebutuhan aktualisasi ini akan muncul apabila kebutuhan-kebutuhan yang ada dibawahnya telah terpuaskan dengan baik.

Dari beberapa pemaparan diatas, bisa kita ambil kesimpulan bahwa setidaknya ada benang merah yang dapat menghubungkan antara Sikap *qana'ah* dengan aktualisasi diri. *Qana'ah* sendiri yang mempunyai arti menerima apa adanya yang diberikan oleh Allah setelah berusaha dan merasa cukup dengan yang sedikit.<sup>42</sup> Pribadi yang memiliki sifat *qana'ah* akan melahirkan sifat ikhlas, bersyukur, bekerja keras, dan sabar yang didasarkan karena Allah. Dengan, Rasa ikhlas ini yang akan menumbuhkan sikap semangat untuk tetap bekerja, berkarya dan

---

<sup>40</sup> E. Koeswara, *Motivasi (Teori dan Penelitiannya)*, (Bandung: Angkasa, 1986), hlm. 224-225

<sup>41</sup> R. Turman Sirait, *Empat Teori Kepribadian*, (Jakarta:Tulus Jaya, 1990), hlm. 128

<sup>42</sup> Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Tazkiat an-Nufus*, terj. Habiburrahman Saerozi, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 242

terus melakukan hal positif dan bekerja keras untuk mencari ridho-Nya. Salah satunya dengan terus berkarya dan mengeksplor bakat-bakat dan kemampuan yang dimilikinya.mengeksplor apa yang bisa mereka lakukan sehingga aktualisasi diri mereka muncul dan ditunjukkan. Oleh karena itu ketika sikap qana'ah ini sudah masuk dalam pribadi seseorang maka tentulah yang muncul adalah rasa ridho, tenang ikhlas dan menerima.

Dengan demikian ketika rasa ridho dan menerima itu muncul dalam diri seseorang maka sikap aktualisasi itu akan muncul. Sesuai yang di terangkan oleh maslow bahwasannya ketika kebutuhan jasmani atau kebutuhan primer telah tercukupi, maka kebutuhan untuk aktualisasi diripun akan muncul seperti itu.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka.<sup>43</sup> Adapun hipotesis yang penulis ajukan adalah **“Ada Hubungan positif Antara Qana'ah Dengan Tingkat Aktualisasi diri ASN Pasca Pensiun di Kec. Wonosalam Kab. Demak”**

---

<sup>43</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif (analisis isi dan analisis data sekunder)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2010), hlm. 63