



Qanā'ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar

Sri Melati^{*1}, Ahmad Zuhri,² Jufri Naldo³
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Article Info

Article History:

Received: 22 June 2025
Revised: 18 July 2025
Accepted: 25 September 2025
Published: 30 September 2025

*Corresponding Author:

Name: Sri Melati
Email: smelati553@gmail.com

Keywords

Abstract

This research focuses on the study of the concept of *qanā'ah* and its influence on mental health according to Buya Hamka in Tafsir al-Azhar. The purpose of this research is to explain how Buya Hamka interprets verses related to *qanā'ah* and its relevance to mental health. The research method used is a qualitative method with a library research approach. The primary source of this research is Tafsir al-Azhar by Buya Hamka, while secondary sources consist of classical and contemporary tafsir books, Sufism books, and Islamic psychology literature. Data analysis was carried out using the thematic method (*maudhu'i*). The results of the study indicate that *qanā'ah* according to Buya Hamka includes five dimensions: accepting willingly for what is there, asking for additional sustenance with appropriate efforts, being patient with Allah's provisions, putting one's trust in Allah, and not being attracted to the deceit of the world. This concept, when applied, functions as a self-control mechanism that can prevent the emergence of heart diseases such as envy, jealousy, greed, and complaints. From an Islamic psychological perspective, contentment can foster inner peace, gratitude, optimism, and resilience in the face of life's difficulties. Thus, contentment is not merely a spiritual value but also significantly contributes to achieving individual mental health and social harmony.

Buya Hamka, *Qanā'ah*, Mental Health, Tafsir Al-Azhar

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada kajian mengenai konsep *qanā'ah* dan pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa menurut Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar. Tujuan penelitian ini menjelaskan bagaimana Buya Hamka menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *qanā'ah* dan relevansinya bagi kesehatan jiwa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Sumber primer penelitian ini adalah Tafsir al-Azhar karya Buya Hamka, sedangkan sumber sekunder terdiri dari kitab tafsir klasik dan kontemporer, buku-buku tasawuf, serta literatur psikologi Islam. Analisis data dilakukan dengan metode tematik (*maudhu'i*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *qanā'ah* menurut Buya Hamka mencakup lima dimensi: menerima dengan rela atas apa yang ada, memohon tambahan rezeki dengan usaha yang pantas, sabar terhadap ketentuan Allah, bertawakal, dan tidak tertarik pada tipu daya dunia. Konsep ini, apabila diterapkan, berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang dapat mencegah timbulnya penyakit hati seperti iri, dengki, tamak, dan keluh kesah. Dari sisi psikologi Islam, *qanā'ah* mampu menumbuhkan ketenangan batin, rasa syukur, optimisme, serta daya tahan jiwa dalam menghadapi kesulitan hidup. Dengan demikian, *qanā'ah* bukan sekadar nilai spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan terhadap tercapainya kesehatan jiwa individu dan keharmonisan sosial.

Kata Kunci: Buya Hamka, *Qanā'ah*, Kesehatan Jiwa, Tafsir Al-Azhar

PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah kitab suci yang sangat luar biasa dan tak ada keraguan sedikitpun padanya (Mawaddah, 2017). Di dalam Al-Qur'an terkandung berbagai macam kisah dan hikmah yang bisa dijadikan pelajaran dan petunjuk bagi umat manusia agar senantiasa berada di jalan yang lurus

(Humaedah, 2021). Kehidupan manusia pada zaman modern ini tidak mungkin terlepas dari berbagai macam permasalahan, mulai dari krisis sosial hingga spiritual (Anggraini, 2019). Permasalahan yang terjadi dalam kehidupan merupakan penyebab dari kurangnya memahami makna kehidupan. Pemikiran yang berantakan membuat manusia pada rasa tidak pantas dan senantiasa tidak puas apa yang dimiliki (Atmaja & Khoerunnisa, 2024). Manusia merupakan makhluk yang saling membutuhkan yang mempunyai sifat ingin memiliki sesuatu yang menarik dan indah dalam pandangannya secara lahiriah tanpa memperdulikan nilai kegunaan dari sesuatu yang diinginkan (Sakunah & Riyanto, 2023). Ketika manusia mendapatkan sesuatu maka ia ingin mendapatkan sesuatu yang lebih dari yang dia dapatkan dan juga ingin mendapatkan yang lainnya yang lebih menarik, karena salah satu sifat manusia ialah tidak pernah merasa puas dengan apa yang dimiliki (Amin, 2021).

Manusia seharusnya menanamkan perasaan cukup atas apa yang dimiliki, atau yang dalam Islam dengan istilah *qanā'ah*. Secara bahasa, kata *qanā'ah* (قناعة) berasal dari kata *qana'ah* (قنع) yang memiliki arti merasa puas dengan yang diterima, rela atas apa yang menjadi bagian (Munawir, 1997). Memaknai *qanā'ah* ialah menerima cukup dan *qanā'ah* itu mengandung lima perkara yaitu: a) Menerima dengan rela akan apa yang ada, b) Memohon kepada tuhan tambahan yang pantas dan berusaha, c) Menerima dengan sabar akan ketentuan tuhan, d) Bertawakal kepada Tuhan, e) Tidak tertarik oleh tipu daya dunia (Hamka, 2019). Konsep *qanā'ah* menurut Hamka yaitu menerima apa adanya tanpa menafikkan ikhtiar (Fabriar, 2020). *Qanā'ah* juga merupakan perilaku yang cerdas, karena seseorang akan pandai menghayati apa yang menimpa dirinya, menghadapi urusan dunianya dengan tidak tergesa-gesa (Kamalia, et.al, 2022). *Qanā'ah* adalah sikap menerima dengan lapang dada atas apa yang ada, atas pemberian serta anugerah Allah SWT kepada para hambanya. Mensyukuri apapun yang dimiliki meskipun banyak ataupun sedikit dengan tidak iri hati terhadap kepada orang lain yang mungkin lebih banyak dari sesuatu yang telah dimilikinya (Abdusshomad, 2020). Terkait hal ini, Rasulullah saw bersabda :

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ حَدَّثَنَا أَبُو حَاصِبٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

“Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus telah menceritakan kepada kami Abu Bakar telah menceritakan kepada kami Abu Hashin dari Abu Shalib dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam beliau bersabda: “Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kekayaan jiwa” (Al-Bukhori, no 6446).

Maksud dari hadis ini bahwa orang yang *Qanā'ah* itu yang kenyang dengan apa yang ada, tidak terlalu berlebihan dan tidak iri bukan orang yang meminta lebih terus terusan. Karena kalau meminta tambah berarti miskin (Hamka, 2019). *Qanā'ah* tidak membuat manusia melihat dari segala tingkatan, baik orang yang berpangkat ataupun pegawai biasa pasti menemui kesulitan dengan berbagai macam bentuknya, hanya satu hal yang sama dirasakan yaitu ketidak tenangan jiwa (Mushofa, 2022). Untuk mendapatkan ketenangan dan kedamaian hidup, kebahagiaan batin tidak tergantung dari faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, sosial, politik, dan budaya (Abullah, et.al, 2022,). Namun, ketenangan dan kedamaian hidup tergantung dari kondisi internal masing-masing individu yaitu bagaimana cara dan sikap yang digunakan untuk menghadapi faktor-faktor eksternal yang melingkupi diri tersebut.

Kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Febrianto, et.al, 2019). Kesehatan jiwa ditinjau dari definisi menurut Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023, pasal 74 ayat (1) adalah suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kemenkes RI, 2018).

Kesehatan mental merupakan salah satu sub- spesifik dari kondisi kesehatan jiwa secara utuh (Wijayanto & Sriharini, 2024). Kesehatan tidak hanya diukur berdasarkan kondisi fisik beserta pemenuhannya secara materi, melainkan dilihat juga dari aspek batin atau kejiwaan yang lebih bersifat abstrak namun keduanya memiliki korelasi yang tidak dapat saling menegasikan satu sama lain (Fitrianita & Torano, 2024). Masalah kesehatan jiwa memiliki dampak yang begitu luas terhadap aspek kehidupan, bagi individu maupun komunitas, baik secara sosial, ekonomi, maupun hukum (Thahir, et.al., 2023). Apalagi kesehatan jiwa merupakan hal yang penting untuk dijaga karena kondisi kejiwaan seseorang yang membuat dirinya mampu memecahkan permasalahan hidup yang dihadapi dan terhindar dari gangguan kejiwaan (Yusrani, et.al., 2023). Semua orang hidup di dunia pasti ingin menikmati ketenangan dan kedamaian dalam hidup, maka segala sesuatu dalam kehidupan haruslah berdasarkan keimanan dan ketakwaan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Hidayah, 2023).

Hal yang mempengaruhi ketenangan dan kedamaian hidup adalah kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu permasalahan dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri (Rahmawaty, et.al., 2022). Kesehatan jiwa juga menentukan orang mempunyai kegairahan hidup atau tidak bersemangat untuk hidup. Orang yang memiliki jiwa yang sehat tidak akan mudah putus asa, pesimis, dan apatis, sebab ia dapat menghadapi semua rintangan hidup dengan tenang (Jannah, 2022). Orang yang memiliki jiwa yang sehat akan mudah beradaptasi, berpartisipasi aktif, mampu membawa diri pada setiap perubahan sosial. Gangguan kejiwaan menunjukkan adanya kesehatan mental yang tidak baik dalam diri seseorang. Hiruk pikuk kehidupan modern saat ini menjadikan manusia kehilangan sisi spiritualitasnya (Aziz, 2022). Dalam kondisi yang kejiwaan yang tidak baik. Orang-orang seperti ini cenderung selalu menuruti hawa nafsunya, pada hal jika dituruti hawa nafsu akan merendahkan pelakunya seharusnya manusia kembali kepada fitrahnya, mencari Tuhan melalui agamanya. Sebab, kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketakwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama.

Kajian terdahulu yang menjadi pijakan dalam penelitian ini adalah kajian Ulfah & Istiyani (2016) mengenai etika dalam kehidupan modern yang ditinjau dari pemikiran sufistik Hamka. Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa tasawuf modern bagi Hamka merupakan implementasi dari sifat *qanā'ah*, ikhlas, siap fakir namun tetap semangat dalam bekerja dengan niat karena Allah. HAMKA juga memberikan panduan dalam beretika bagi seseorang berdasarkan profesi masing-masing. Kajian tentang konsep *qanā'ah* juga pernah diteliti oleh Irnadia Andriani dan Ihsan Mz (2019: 64-73). Sedangkan penelitian ini, jiwa menurut Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*. Tujuan penelitian ini menjelaskan bagaimana Buya Hamka menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *qanā'ah* dan relevansinya bagi kesehatan jiwa.

Qanā'ah juga terdapat lima sikap mental yaitu harus rela, tawakal, sabar, ikhtiar, dan tidak tertarik tipu daya dunia mempunyai fungsi sebagai pengobatan, pencegahan dan pembinaan. Sebagai pengobatan, dengan memahami dan mengamalkan ajaran *qanā'ah* yang didasari pendekatan sufistik, seseorang akan mempunyai cara untuk memperbaiki keadaan hati yang tidak baik keadaannya. Dengan menjalankan sikap *qanā'ah* akan mempengaruhi pola pikir seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup, baik kesenangan maupun kegagalan yang diberikan Allah. Semua peristiwa hidup, apabila dihadapi dengan sikap *qanā'ah* maka akan menjadi obat bagi berbagai penyakit jiwa. Sebagaimana yang telah dipaparkan pada latar belakang di atas maka peneliti tertarik, untuk mengetahui *Qanā'ah* dan pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa yang terdapat dalam Al-Qur'an di dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini juga berjenis penelitian Pustaka (*Library Search*). Penulis menggunakan jenis penelitian ini untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi informasi dalam hal ini adalah ayat yang membahas tentang *Qanā'ah* dan kesehatan jiwa dalam kitab tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode telaah Pustaka dengan cara pengelompokan tema atau sub tema yang akan penulis bahas dengan cara pelacakan ayat Al-Qur'an yang membahas tentang *Qanā'ah* dan Kesehatan Jiwa. Adapun sumber data primer dalam penelitian Ini adalah ayat yang membahas tentang *Qanā'ah* dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka.

Sumber data Sekunder pada penelitian ini yaitu buku-buku yang membahas tentang *Qanā'ah* dan Kesehatan Jiwa dan data-data pendukung dalam penelitian ini baik berupa, artikel, maupun, tulisan ilmiah baik tentang Buya Hamka maupun kitab tafsirnya. Adapun teknik analisis data yang penulis gunakan adalah metode analisis deskriptif. Dengan analisis ini diharapkan mampu memaparkan penafsiran terminologi *qanā'ah* menggunakan Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka sehingga diperoleh sebuah kesimpulan yang akurat. Metode *Maudhui* menurut Al-Farmawi yang dipakai juga pada penelitian ini untuk menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang dengan kata lain sama-sama, membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat tersebut (Mulyaden & Fuad, 2021). Metode ini mengharuskan seorang penafsir memberikan keterangan atau kejelasan serta mengambil sebuah kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ayat-Ayat Terkait *Qanā'ah* dan Kesehatan Jiwa

Walaupun kata *Qanā'ah* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, namun nilai, makna, dan spirit dari *Qanā'ah* sangat banyak tercermin dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Adapun ayat tentang *qanā'ah* sebagai berikut:

Q.S An-Nisa ayat 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلرِّجَالِ وَاسْتَأْذِنُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu”

Para mufasir klasik maupun kontemporer menafsirkan ayat ini dengan sudut pandang yang beragam, tetapi saling melengkapi dan menguatkan satu sama lain. Al-Ṭabari (2000) menjelaskan bahwa larangan dalam ayat ini menegaskan agar manusia tidak mengharap atau menginginkan keutamaan yang dimiliki orang lain, baik berupa harta, kedudukan, maupun kelebihan lainnya. Sejalan dengan itu Ibn Katsir (1999) menambahkan bahwa Allah membagi rezeki dan keutamaan dengan penuh hikmah. Laki-laki memiliki tanggungjawab dan bagian tertentu, begitu pula perempuan dengan porsinya masing-masing. Karenanya, manusia dianjurkan untuk bersyukur atas bagian yang diterima, lalu memohon tambahan dari Allah. Jika melihat penafsiran Al-Qurṭubi (1964) bahwa ayat ini dengan menegaskan bahwa inti larangan adalah menolak sikap iri dan tamak. Baginya, ayat ini merupakan penanaman sifat ridha terhadap ketentuan Allah.

Hamka (1983) dalam *Tafsir al-Azhar* menghubungkan ayat ini dengan aspek ketenteraman jiwa. Ia menekankan bahwa salah satu sumber kegelisahan hidup adalah keinginan untuk memiliki kelebihan yang dimiliki orang lain. Menurut Hamka (1983) ayat ini juga mengajarkan *qanā'ah*, yaitu menerima bagian yang telah Allah tetapkan dengan lapang dada. Dengan demikian, tafsir para mufasir tersebut saling menguatkan. Adapun Ibn Katsir (1999) menggarisbawahi hikmah pembagian Allah, Al-Qurṭubi (1964) menegaskan nilai ridha dan doa dan juga memproyeksikan makna ayat ini pada kesehatan jiwa melalui sifat *qanā'ah*. ebaikan langsung kepada Allah.

Q.S An-Nahl ayat 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۭۚ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”

Q.S An-Nahl ayat 97 ini sering dikaitkan dengan konsep *qanā'ah* dan kesehatan jiwa sebab ayat ini menegaskan bahwa ukuran kebahagiaan bukan semata-mata kemewahan materi, melainkan ketenteraman hati yang lahir dari iman, amal saleh, dan ridha terhadap ketentuan Allah. Hal ini sesuai dengan penafsiran Al-Baghawi (1997), menafsirkan kehidupan baik dalam ayat ini sebagai kehidupan yang penuh keberkahan, rezeki halal, dan *qanā'ah*. Dengan *qanā'ah*, seseorang dapat menjalani kehidupan yang sederhana namun bahagia.

Al-Rāzi, (1981) menjelaskan bahwa kebahagiaan hakiki tidak bergantung pada dunia materi, melainkan pada kondisi jiwa yang tenteram dan dekat dengan Allah. Oleh karena itu, *ḥayātan ṭayyibah* itu kehidupan spiritual yang penuh ketenangan batin, yang hanya bisa diraih oleh orang beriman dan beramal saleh. Adapun Al-Sa'di (2000) menafsirkan kehidupan baik sebagai kehidupan yang dipenuhi *qanā'ah*, hati yang lapang, rezeki yang berkah, serta rasa syukur dalam segala keadaan. Ia menegaskan bahwa janji Allah dalam ayat ini mencakup dua dimensi: ketenangan hidup di dunia dan pahala besar di akhirat.

Berdasarkan penafsiran Al-Baghawi (1997) bahwa aspek rezeki halal dan *qanā'ah*. Adapun Al-Rāzi (1981) menyoroti kedalaman spiritual dan ketenangan jiwa, al-Sa'di menekankan syukur

dan keberkahan hidup, sementara Hamka (1983) menjelaskan bahwa kehidupan yang baik bukanlah hidup dengan harta melimpah, melainkan hidup dengan *qanā'ah* dan ketenteraman hati. Dengan *qanā'ah*, seseorang akan terhindar dari iri, dengki, dan ketamakan, sehingga jiwanya sehat dan bahagia.

Q.S Al-A'raf Ayat 31

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”

Ibn Katsīr, (1999) menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan agar manusia berpakaian indah dan menutup aurat ketika memasuki mesjid. Tentang makan dan minum, beliau menegaskan bahwa Allah membolehkan manusia menikmatinya, namun melarang sikap *isrāf* yang akan menjerumuskan pada kebinasaan. Adapun Al-Qurṭubī (2002) menyebutkan bahwa *isrāf* yang dilarang dalam ayat ini bukan hanya dalam makanan, melainkan juga dalam pakaian, ucapan, dan seluruh aspek kehidupan. Menurutnya, *qanā'ah* adalah kunci untuk menghindari sifat berlebihan (*isrāf*).

Al-Ṭabarī (2001), menafsirkan perintah “*khudhū zinatakum*” sebagai kewajiban berpakaian menutup aurat ketika salat, menegaskan bahwa kesopanan lahiriah mencerminkan kebersihan batiniah. Hamka (1983) dalam *Tafsir al-Azhar* menambahkan dimensi sosial dan psikologis: makan dan minum adalah fitrah manusia, maka ayat ini meneguhkan prinsip *qanā'ah*, yaitu hidup cukup, sederhana, dan tidak terikat oleh nafsu berlebih. Dengan demikian, keempat mufasir tersebut sepakat bahwa ayat ini meneguhkan prinsip *qanā'ah*, yaitu hidup sederhana, menjaga kesopanan dalam ibadah, dan menikmati rezeki halal secara wajar.

a) Q.S Hud Ayat 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ

Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (*Laub mahfūẓh*).

Terkait Q.S. Hūd ayat 6, bahwa para mufassir memberikan penekanan berbeda dalam memahami ayat ini, namun semuanya mengarah pada prinsip tawakal, usaha, dan kesederhanaan hidup. Ibn Katsīr (1997) menjelaskan bahwa setiap makhluk, besar maupun kecil, semuanya berada dalam jaminan Allah. Tidak ada yang terlupakan, sebab Allah mengetahui tempat tinggal dan perjalanan hidupnya, dan semua telah tercatat dalam *laub al-mahfūẓh*. Al-Qurṭubī (2002), menegaskan bahwa jaminan rezeki tidak boleh dipahami sebagai alasan untuk meninggalkan usaha.. Ayat ini, menurutnya, mengajarkan *qanā'ah*: menerima dengan tenang ketentuan Allah, sambil terus bekerja secara wajar.

Shihab, (2002), menafsirkan bahwa rezeki dalam ayat ini mencakup bukan hanya kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan rohani. Keyakinan bahwa Allah menjamin rezeki semestinya melahirkan rasa tenang, syukur, dan motivasi untuk berusaha. Hamka (1983) memandang ayat ini sebagai sumber ketenangan jiwa: manusia tidak perlu diliputi kecemasan mengenai rezeki, sebab Allah sudah menjaminnya. Keempat mufasir tersebut sepakat bahwa Allah menjamin rezeki setiap makhluk, sehingga manusia tidak perlu diliputi kecemasan berlebihan tentang kehidupannya, ayat

ini mempertegas prinsip *qanā'ah*, yaitu menerima rezeki dengan penuh keyakinan kepada Allah, disertai usaha yang wajar, hidup sederhana, serta rasa syukur yang mendalam.

Q.S Az–Zukhruf Ayat 32

أَهُمْ يُقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ؕ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا ۖ وَرَحِمْتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebahagian yang lain beberapa derajat, agar sebahagian mereka dapat mempergunakan sebahagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan

Q.S. Az-Zukhruf ayat 32 menjelaskan bahwa pembagian rezeki dan kedudukan manusia di dunia merupakan ketentuan Allah. Ayat ini menjadi dasar penting bagi lahirnya sikap *qanā'ah*, karena manusia diajak untuk menerima perbedaan dengan syukur dan menjauhi iri hati. Sebagaimana (Al-Ṭabarī, 2001) menafsirkan bahwa Allah membagikan rezeki di antara manusia sesuai kehendak-Nya. Perbedaan kekayaan, kedudukan, dan keahlian adalah bentuk ujian serta mekanisme agar manusia saling melengkapi. Dengan demikian, tidak ada alasan untuk sombong atau merasa lebih tinggi, sebab semuanya hanyalah titipan dari Allah. Al-Qurṭubī (2002) menjelaskan perbedaan rezeki adalah cara Allah mengatur kehidupan manusia, sehingga yang kaya menolong yang miskin, dan yang miskin belajar bersabar. Berdasarkan penafsiran Qutb (2003) bahwa distribusi rezeki dan kedudukan bukan hasil usaha manusia semata, melainkan ketetapan Allah. Dengan itu, manusia tidak boleh iri. Adapun Hamka (1983) melihat ayat ini bahwa iri hati sering muncul karena manusia memandang rezeki hanya dari segi materi. Padahal, Allah telah membagi rezeki dengan hikmah-Nya, dan kebahagiaan sejati lahir dari *qanā'ah*.

Keempat mufasir tersebut sepakat bahwa Allah-lah yang mengatur pembagian rezeki dan kedudukan manusia di dunia. Al-Ṭabarī menyoroti fungsi perbedaan sebagai sarana saling melengkapi, al-Qurṭubī menekankan amanah dan tanggung jawab atas kelebihan, Sayyid Qutb memandangnya dari sisi sosial dan menolak iri hati, sedangkan Hamka menekankan ketenangan batin melalui *qanā'ah*. Dengan demikian, ayat ini memperkuat prinsip *qanā'ah* sebagai kunci menghadapi perbedaan rezeki: menerima dengan syukur, menghindari kesombongan, serta hidup sederhana dan harmonis.

Qanā'ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka

a) Penerapan sifat *qanā'ah*

Qanā'ah bukan hanya sebatas konsep teoritis, melainkan sebuah sikap hidup yang menuntun manusia menuju ketenangan jiwa, kebahagiaan batin, serta keseimbangan dalam menghadapi dinamika kehidupan. Hamka (2015) dalam Tafsir al-Azhar menjelaskan bahwa penerapan sifat *qanā'ah* dapat diwujudkan melalui beberapa konsep utama yang mengajarkan manusia untuk menerima ketentuan Allah dengan ridha, tetap berusaha dengan penuh keikhlasan, serta menyerahkan hasil akhirnya hanya kepada-Nya. Dengan demikian, *qanā'ah* menjadi pedoman praktis yang membentuk kepribadian seorang muslim agar tidak terjebak dalam sikap serakah, iri hati, ataupun kegelisahan yang berlebihan.

Penerapan sifat *qanā'ah* dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya bersifat konseptual, tetapi merupakan sikap praktis yang membentuk kepribadian seorang muslim menuju ketenangan jiwa dan keseimbangan hidup. Hamka (2015) menegaskan bahwa *qanā'ah* terealisasi melalui lima pilar utama, yaitu: menerima dengan rela segala ketentuan Allah, memohon tambahan rezeki dengan usaha yang disertai rasa syukur, bersabar atas setiap takdir, bertawakal sepenuhnya kepada Allah, serta tidak terjebak pada tipu daya dunia. Kelima aspek ini menunjukkan bahwa *qanā'ah* bukanlah sikap pasif, melainkan perpaduan antara kerelaan hati, kesungguhan usaha, dan penyerahan penuh kepada Allah.

Salah satu faktor penting yang membawa manusia kepada kebahagiaan adalah kesehatan, baik kesehatan jiwa maupun kesehatan badan. Jiwa yang sehat akan memancarkan sinar ketenangan dan kebersihan, yang pada gilirannya tercermin dalam raut wajah, mata, serta sikap hidup yang penuh kesejukan (Hamka, 1990). Sebaliknya, jiwa yang sakit akan melahirkan kemurungan, kegalauan, dan berbagai penyakit batin yang berpengaruh pada kondisi fisik. Tubuh pun akan ikut lemah, akal menjadi tumpul, dan semangat hidup merosot. Karena itu, menjaga kesehatan jiwa dan badan merupakan syarat penting bagi terwujudnya kehidupan yang bahagia. Seseorang perlu memperhatikan sebab-sebab yang dapat menumbuhkan kesehatan, sekaligus menjauhi hal-hal yang menjerumuskan pada penyakit jiwa. Aspek penting dalam menjaga kesehatan jiwa dan badan yakni bergaul dengan orang-orang budiman, membiasakan diri berpikir, menahan syahwat dan amarah, bekerja dengan teratur, serta memeriksa cita-cita diri sendiri dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya ditentukan oleh faktor internal berupa pengendalian diri, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kebiasaan berpikir, dan disiplin dalam menjalani kehidupan (Arisanti, 2017).

Pertama, pergaulan dengan orang budiman merupakan fondasi utama yang menumbuhkan akhlak mulia, menenangkan jiwa, serta melindungi seseorang dari pengaruh buruk lingkungan. *Kedua*, pembiasaan berpikir secara terus-menerus melatih akal agar tajam, kritis, dan mampu mengambil hikmah, sehingga jiwa terbebas dari kebingungan dan kelemahan mental. *Ketiga*, pengendalian syahwat dan amarah merupakan kunci penjagaan batin, karena keduanya bila diarahkan dengan benar berfungsi melindungi kehidupan, namun bila dibiarkan justru menjadi sumber kehancuran jiwa. *Keempat*, bekerja dengan teratur dan menerapkan disiplin diri melalui pertimbangan akal serta "hukuman batin" menciptakan keseimbangan antara dorongan hawa nafsu dengan tuntunan akal. Keseimbangan ini melahirkan ketenangan jiwa sekaligus berdampak positif pada kesehatan fisik. *Kelima*, memeriksa cita-cita dan kelemahan diri dengan bantuan sahabat sejati maupun kritik musuh menjadi instrumen penting dalam membangun kesadaran diri, menjaga kemurnian niat, serta memperkuat kesehatan batin (Irwanto, 2021).

Dengan demikian, keseluruhan aspek tersebut menunjukkan bahwa kesehatan jiwa dan badan merupakan hasil integrasi antara pengendalian diri, pendidikan akhlak, lingkungan pergaulan yang baik, serta keterbukaan terhadap introspeksi. Kehidupan yang seimbang lahir dari upaya menyatukan dimensi akal, jiwa, dan iman, sehingga tercapai kemuliaan pribadi, ketenangan batin, dan kebahagiaan lahir.

b) Pengaruh *Qanā'ah* terhadap Kesehatan Jiwa

Qanā'ah merupakan salah satu nilai spiritual penting dalam ajaran Islam yang menekankan sikap menerima, merasa cukup, dan ridha terhadap pemberian Allah tanpa meninggalkan ikhtiar.

Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan moralitas, tetapi juga berdampak langsung pada kondisi psikologis manusia. Dalam konteks kesehatan jiwa, *Qanā'ah* dipandang sebagai salah satu bentuk terapi ruhani yang dapat menenangkan batin dan menjaga stabilitas mental. Gangguan jiwa, baik ringan maupun berat, seringkali berakar pada ketidakpuasan, ambisi berlebihan, iri hati, stres, serta kekecewaan mendalam (Meldi, et.al., 2025).

Dalam perspektif psikologi, hal ini relevan dengan gangguan jiwa ringan (seperti stres dan kecemasan) yang dapat ditenangkan melalui dzikir, serta gangguan jiwa berat (seperti skizofrenia dan bipolar) yang tetap memerlukan terapi medis, namun dapat terbantu dengan nilai spiritual sebagai penguat jiwa. Terkait hal ini, Hamka (1990) menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan beberapa faktor. Salah satu faktornya yaitu kesehatan yang terdiri dari kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. apabila keadaan jiwa sehat, maka dengan sendirinya akan memancarkan kesehatan itu pada mata, dari mata memancar cahaya yang terang, muncul dari jiwa yang tidak sakit. Kesehatan badan juga akan membuka pikiran, mencedaskan akal, dan menyebabkan kebersihan jiwa. Persaingan hidup yang kompetitif membuat manusia mudah terganggu kondisi kejiwaannya. Kondisi kejiwaan atau rohani manusia sangat penting dalam kehidupan. fungsi kejiwaan lain seperti pikiran, perasaan, pandangan, dan keyakinan.

Lebih jauh, konsep *qanā'ah* yakni sikap menerima, merasa cukup, dan ridha terhadap ketetapan Allah dapat memperkuat efek dzikrullah. *Qanā'ah* membantu individu mengurangi ketidakpuasan, kecemasan, dan putus asa, sehingga menjadi faktor protektif bagi kesehatan jiwa (Kamalia, et.al., 2022). Dengan demikian, dzikrullah dan *qanā'ah* bersama-sama berfungsi sebagai pondasi spiritual dalam pencegahan maupun pemulihan gangguan jiwa, baik ringan maupun berat. Dengan demikian, *qanā'ah* bukan hanya konsep moral, melainkan sarana pengobatan jiwa yang dapat melengkapi terapi medis modern.

Penyakit jiwa ringan merupakan kondisi psikologis yang tidak sampai merusak fungsi akal dan kesadaran secara menyeluruh, tetapi cukup mengganggu keseimbangan emosional dan kualitas hidup sehari-hari. Kondisi ini sering bersifat sementara, muncul episodik, dan dapat dipulihkan melalui pendekatan psikologis, sosial, maupun spiritual. Dalam psikologi klinis, gangguan jiwa ringan biasanya meliputi stres, kecemasan, depresi ringan, serta gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*) (Vitoasmara, et.al., 2024). Faktor penyebabnya bisa berasal dari tekanan sosial, masalah ekonomi, konflik keluarga, atau tuntutan pekerjaan yang tinggi. Beberapa bentuk gangguan jiwa yang bisa dihilangkan dengan *qanā'ah*:

1) Stres psikologis dan depresi ringan

Stres muncul ketika tuntutan hidup melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya. Gejala umumnya berupa kegelisahan, sulit tidur, mudah marah, dan kelelahan mental. *Qanā'ah* memberi perspektif baru dengan mengajarkan penerimaan diri dan menerima keterbatasan manusia di hadapan Allah. Hal ini dapat menurunkan ketegangan karena individu tidak terbebani oleh ambisi berlebihan (Saputro, et.al., 2017). Selain itu stres dapat menyebabkan depresi ringan karena kesedihan yang berlangsung cukup lama, ditandai dengan hilangnya motivasi, rasa bosan, dan penurunan minat, tetapi tidak sampai mengganggu realitas hidup. *Qanā'ah* berfungsi mengisi kekosongan jiwa dengan makna spiritual, menumbuhkan rasa syukur, serta memperkuat daya tahan emosional. Dengan demikian, *qanā'ah* dapat dipandang sebagai mekanisme *coping* spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan keseimbangan psikologis

Menurut Hamka (2015), penyakit stress bisa menghilangkan stress psikologis dengan *qanā'ah*, sebab telah merasa cukup dengan apa yang ada serta tidak meminta-minta karena dapat merendahkan derajatnya. Apalagi *qanā'ah* perspektif membuat manusia terima dan bersyukur terhadap nikmat yang telah Allah anugerahkan, dan “tidak berdiam diri” maksudnya adalah setiap orang dalam kehidupannya juga harus tetap giat bekerja sebab setiap orang yang masih diberikan kehidupan tidak boleh berdiam diri di dalam rumahnya, sehingga tidak terjadi stres.

2) Kecemasan (*anxiety disorders*)

Kecemasan ditandai oleh rasa takut berlebih terhadap ancaman yang belum tentu nyata, disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan rasa tidak aman. Hamka (2015), menjelaskan *qanā'ah* menumbuhkan sikap tawakal dan keyakinan bahwa Allah telah mengatur segala sesuatu, sehingga individu lebih tenang dan mampu mengendalikan rasa cemas. *Qanā'ah* juga mengingatkan manusia dari hasrat yang melampaui batas sehingga kecemasan atas tercapai atau tidakkeinginannya dapat terkendalikan. Ia tidak menyibukkan hatinya dengan hasratnya itu melainkan menyibukkan dirinya mensyukuri nikmat yang ada. *Qanā'ah* tidak dapat menggantikan pengobatan medis, tetapi dapat menjadi penopang penting: membantu pasien menerima kondisi dirinya sehingga mengurangi perlawanan batin, menguatkan keluarga agar sabar dan ikhlas dalam merawat pasien, serta menumbuhkan rasa optimisme bahwa ujian adalah bagian dari takdir Allah.

3) Rasa rendah diri (*inferiority complex*)

Perasaan kurang berharga dan tidak mampu dibandingkan orang lain dapat menimbulkan depresi ringan dan isolasi sosial. Dengan *Qanā'ah*, individu diarahkan untuk menilai dirinya bukan berdasarkan status sosial atau materi, melainkan dari ketaatan dan kedekatan kepada Allah. Hal ini meningkatkan harga diri dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. *Qanā'ah* menurut perspektif Hamka (2015), mewajibkan setiap orang untuk percaya diri dan memasrahkan jalan kehidupannya sehingga suka meminta-minta bantuan orang lain karena telah memiliki kepercayaan pada diri sendiri. Bagi orang yang benar-benar *qanā'ah*, akan selalu berada dalam bimbingan Allah, sehingga percaya akan dirinya sendiri dan dia menjalani kehidupannya sesuai dengan ketentuan-Nya.

4) Iri hati dan dengki

Perasaan tidak puas dan tersiksa ketika orang lain mendapat nikmat. Gejalanya berupa kebencian, kegelisahan, dan perasaan gagal. *Qanā'ah* mendorong syukur dan penerimaan, sehingga hati menjadi lapang, tenang, dan bebas dari penderitaan batin akibat iri. Menurut Hamka (2019) orang yang *qanā'ah* bukanlah orang yang pasif dan tidak memiliki ambisi hidup. Justru, orang yang *qanā'ah* adalah mereka yang giat berusaha namun tetap menerima dengan lapang dada segala hasil yang diberikan Allah. Orang yang *qanā'ah* tidak meratapi kekurangan materi, tidak iri terhadap rezeki orang lain, dan tidak mengeluh terhadap takdir yang menimpanya. Ia yakin bahwa apa yang Allah berikan adalah yang terbaik, dan dengan itu ia merasa cukup serta tenang dalam menjalani hidupnya (Al-Ghazali, 2005). Menurut Hamka (2019) sikap *qanā'ah*, membuat hati manusia menjadi ikhlasan dan kerelaan hati dalam menerima apa yang telah dikaruniakan Tuhan dengan selalu berusaha secara maksimal, sehingga sikap iri hati dan dengki tidak ada pada diri manusia.

5) Skizofrenia

Gangguan jiwa ini termasuk gangguan jiwa berat karena serius memengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan perilaku sehingga mengganggu realitas hidup, pekerjaan, dan hubungan sosial (Kurniawan & Noviza, 2017). Dalam terminologi psikiatri modern, gangguan ini masuk ke dalam kategori severe mental disorders, seperti skizofrenia, bipolar, dan depresi mayor. Ditandai oleh halusinasi, delusi, serta gangguan berpikir sehingga pasien kehilangan kontak dengan realitas. *Qanā'ah* tidak bekerja langsung pada pasien, tetapi pada keluarga dan lingkungan, dengan menumbuhkan kesabaran, penerimaan, serta dukungan spiritual untuk merawat pasien secara konsisten. Berdasarkan pendapat Hamka (2019) tentang memaknai *qanā'ah*, peneliti menyimpulkan bahwa *Qanā'ah* bisa mencegah penyakit ini karena manusia telah bisa menerima cukup segala apa yang telah diberikan Allah swt. Sikap *Qanā'ah* membuat manusia senantiasa memohon kepada tuhan tambahan yang pantas dan mengiringinya dengan berusaha.

6) Gangguan psikotik lain (*psychotic disorders*)

Ditandai dengan kehilangan realitas, keyakinan salah (delusi), serta perilaku dan pikiran kacau. Dalam kondisi ini, *qanā'ah* kembali berfungsi terutama pada keluarga dan pendamping, agar mereka mampu menerima kenyataan dan terus memberi dukungan, bukan putus asa atau menyalahkan. Dalam konteks gangguan jiwa ini, *qanā'ah* berfungsi langsung sebagai penenang jiwa (tranquilizer spiritual), membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan rasa iri dengan membangun sikap penerimaan, syukur, dan tawakal. *Qanā'ah* lebih berperan sebagai terapi pendukung (Hamka, 2019). Ia memberikan kekuatan spiritual bagi pasien maupun keluarga, agar tidak larut dalam keputusan dan tetap konsisten menjalani pengobatan medis. Dalam perspektif psikologi modern, *Qanā'ah* dapat dikategorikan sebagai bentuk coping religius-positif yang terbukti meningkatkan resiliensi, ketenangan batin, dan dukungan sosial. Dengan demikian, integrasi *Qanā'ah* ke dalam pendekatan psikologi dan psikiatri dapat memperkaya strategi penyembuhan yang lebih holistik: menggabungkan dimensi medis, psikologis, dan spiritual (Saputro, et.al., 2017).

Implikasi *Qanā'ah* Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Qanā'ah merupakan salah satu konsep penting dalam ajaran Islam yang mengandung makna merasa cukup dan bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Konsep ini tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, baik secara individu maupun sosial. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan godaan konsumtif, penerapan *qanā'ah* menjadi sangat relevan untuk menciptakan keseimbangan hidup yang sehat dan harmonis (Arisanti, 2017). Salah satu implikasi paling nyata dari *qanā'ah* adalah bagaimana seseorang mengelola keuangannya.

Dalam kehidupan sehari-hari, sikap *qanā'ah* mengajarkan individu untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan tidak terjebak dalam siklus konsumsi berlebihan (Kamalia, et.al, 2022). Sikap ini sangat penting mengingat tekanan sosial dan iklan yang terus-menerus mendorong konsumsi barang dan jasa yang tidak selalu dibutuhkan. Dengan menerapkan *qanā'ah*, seseorang akan lebih mampu mengendalikan keinginannya, sehingga pengeluaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang esensial. Hal ini juga menghindarkan individu dari jeratan utang konsumtif yang dapat menimbulkan masalah finansial jangka panjang.

Prinsip ini sejalan dengan ajaran Islam yang melarang israf (pemborosan) dan mendorong umatnya untuk hidup sederhana. Contohnya, seseorang yang menerapkan *qanā'ah* dalam

pengelolaan keuangan akan lebih memilih untuk menabung dan berinvestasi daripada menghabiskan uang untuk barang-barang mewah yang tidak memberikan manfaat jangka panjang. Sikap ini tidak hanya menjaga kestabilan finansial pribadi, tetapi juga memberikan ketenangan batin karena tidak terjebak dalam tekanan materialisme (Meldi, et.al, 2025). Selain aspek materi, *qanā'ah* juga memiliki implikasi penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. Dalam kehidupan modern, banyak orang mengalami stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas akibat perbandingan sosial dan keinginan yang tidak pernah berakhir. Sikap *qanā'ah* mengajarkan seseorang untuk menerima dan mensyukuri apa yang dimiliki, sehingga mengurangi perasaan iri dan cemburu terhadap orang lain (Fabriar, 2020).

Dengan demikian, *qanā'ah* dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Misalnya, seseorang yang merasa cukup dengan pekerjaannya dan penghasilannya akan lebih mudah merasa bahagia dan tidak mudah tertekan oleh tekanan sosial untuk selalu "lebih". Sikap ini juga membantu membangun ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. *Qanā'ah* tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada hubungan sosial. Sikap merasa cukup dan bersyukur mendorong seseorang untuk lebih mudah berbagi dan membantu sesama. Ketika seseorang merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, ia tidak takut kehilangan jika memberikan sebagian dari hartanya kepada orang lain yang membutuhkan. Hal ini memperkuat solidaritas sosial dan menciptakan masyarakat yang lebih harmonis dan inklusif.

Dalam konteks global saat ini, *qanā'ah* juga memiliki relevansi yang besar terhadap isu keberlanjutan lingkungan. Konsumsi berlebihan dan pemborosan sumber daya alam menjadi salah satu penyebab utama kerusakan lingkungan dan perubahan iklim. Dengan menerapkan *qanā'ah*, individu dan masyarakat diajarkan untuk hidup sederhana, menghindari pemborosan, dan menggunakan sumber daya secara bijak (Fabriar, 2020). Sikap *qanā'ah* mendorong pola hidup yang ramah lingkungan, seperti mengurangi sampah, menggunakan barang secara efisien, dan memilih produk yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan prinsip Islam yang menekankan tanggung jawab manusia sebagai khalifah di bumi untuk menjaga kelestarian alam (Kamalia, et.al, 2022). Contohnya, seseorang yang menerapkan *qanā'ah* akan lebih memilih untuk memperbaiki barang yang rusak daripada membeli yang baru, menghemat energi, dan mengurangi konsumsi plastik sekali pakai. Sikap ini tidak hanya menguntungkan lingkungan, tetapi juga menghemat pengeluaran.

Selain dampak praktis, *qanā'ah* juga berperan penting dalam pengembangan karakter dan spiritualitas seseorang. Sikap merasa cukup dan bersyukur merupakan manifestasi dari keimanan yang kuat dan kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Allah SWT. Dengan *qanā'ah*, seseorang belajar untuk menerima takdir dengan lapang dada dan tidak mudah putus asa. Hal ini membentuk karakter yang sabar, tawakal, dan rendah hati (Arisanti, 2017). *Qanā'ah* juga mengajarkan untuk tidak sombong dan tidak merasa lebih baik dari orang lain hanya karena harta atau status sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap ini tercermin dalam cara seseorang menghadapi kesulitan, berinteraksi dengan orang lain, dan menjalankan ibadah (Saputro, et.al., 2017). Dari pengelolaan keuangan yang bijak, peningkatan kesehatan mental, penguatan solidaritas sosial, kontribusi terhadap keberlanjutan lingkungan, hingga pengembangan karakter dan spiritualitas, *qanā'ah* menjadi prinsip yang sangat relevan untuk membangun kehidupan yang seimbang dan harmonis. Penerapan *qanā'ah* tidak hanya membawa manfaat bagi individu, tetapi

juga bagi masyarakat dan lingkungan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengamalkan nilai *qanā'ab* dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari upaya membentuk masyarakat yang lebih baik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pentingnya mengkaji penelitian terkait *qanā'ab* agar bisa memahami makna dari *qanā'ab*. Sebab jika manusia memiliki sifat *qanā'ab*, maka akan ditemukannya kepuasan jiwa, kesyukuran, ketentrangan hati, dan kekayaan batin, serta sebagai penangkal sifat tamak dan keserakahan yang dapat menjerumuskan manusia pada perbuatan dosa. Dengan sikap *qanā'ab*, seseorang akan merasa cukup dengan rezeki yang diberikan Allah SWT, memiliki harga diri, dan tidak terjerumus dalam ambisi duniawi sebab dalam perspektif Hamka, *qanā'ab* dapat dipahami sebagai bentuk terapi spiritual yang mendukung stabilitas mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan erat antara nilai *qanā'ab* dan konsep kesehatan jiwa. Al-Qur'an dan hadis memberikan dasar teologis bahwa ketenteraman batin akan diperoleh melalui kesadaran untuk merasa cukup dan ridha terhadap pembagian Allah. Buya Hamka menekankan bahwa orang yang *qanā'ab* akan memiliki "kekayaan jiwa" (*ghina al-nafs*) meskipun secara material mungkin sederhana. Hal ini membuktikan bahwa *qanā'ab* memiliki kontribusi penting tidak hanya dalam dimensi teologis, tetapi juga dalam dimensi psikologis, etis, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdusshomad, A. (2020). Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21(1), 21–33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>.
- Abullah, M., N., A.M., Nurbaiti. (2025). Pendekatan Filosofis Terhadap Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Bagi Manusia Modern. *Journal of Comprehensive Science*, 4(3), 1143-1162. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i3.3089>
- Al-Baghawi. (1997). *Ma'ālim al-Tanzīl*, Juz 5. Riyadh: Dār Ṭayyibah.
- Al-Qurṭubī. (1964). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*, Juz 5. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah.
- Al-Qurṭubī. (2002). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*, Juz 9. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah,
- Al-Rāzi, F. (1981). *Mafātīḥ al-Ghayb*, Juz 20. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Sa'di, A. A. (2000). *Taysir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalām al-Mannān*. Riyadh: Maktabah al-Rushd.
- Al-Ṭabarī, A. J. M. (2001). *Jāmi' al-Bayān fi Ta'wil al-Qur'an*, Juz 21. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Ṭabarī, A.J.M. (2000) *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wil Ay al-Qur'an*. Juz 5. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Amin, M. (2021). Manusia Dalam Pandangan Islam. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 1(2), 64-85. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/view/6795>
- Arisanti, D. (2017). Implementasi Pendidikan Akhlak Mulia di SMA Setia Dharma Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(2), 206–225. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2\(2\).1046](https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2(2).1046)
- Aziz, A. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 102-113. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i02.2799>
- Fabiar, S. R. (2020), Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qanā'ab* Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, 3(02), 227-243, <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v3i02.465227>
- Febrianto, T., Livana, P. H, Indrayati. N. (2019). Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 33 - 40, <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.17>

- Fitrianita, I., Torano, F. M. (2024). Urgensi Peraturan Perundang-Undangan Sebagai Bentuk Pelayanan Kesehatan Dalam Menghadapi Krisis Kesehatan Jiwa. *Journal Of Humanities And Social Studies*, 2(4), 1601-1608, <https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/index>
- Hidayah, Y. (2023). Analisis Kontribusi Pengamalan Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Tarbiyah Jamiat Kheir*, 1(1), 23-33, <https://jurnal.iaijamiatkheir.ac.id/index.php/jtk/article/view/15>
- Humaedah. (2021). Kisah-Kisah Dalam Al-Qur'an Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal PAI Raden Fatab*, 3(2), 111-123. <https://doi.org/10.19109/pairf.v3i2.8088>
- Ibn Katsir. (1998). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. 1998.
- Ibn Katsir. (1999). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, Juz 2. Riyadh: Dār Ṭayyibah.
- Irwanto. (2021). Pergaulan Remaja Menurut Pandangan Islam. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 13(1), 1–10. <https://jurnal.staiserdanglubukpakam.ac.id/index.php/alfikru/article/view/22>
- Jannah, S. A., (2022). Gangguan Kesehatan Mental Pada Pasca Pandemi. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 4(1), 80-106. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v4i1>
- Kamalia, M., Halimatussa'diyah, & Ari, A. W. (2022). Makna *Qanā'ah* dan Implementasinya di Masa Kini: (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj [22]: 36). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 3(1), 45–61. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>
- Kamalia, M., Halimatussa'diyah, & Ari, A. W. (2022). Makna *Qanā'ah* dan Implementasinya di Masa Kini: (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj [22]: 36). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 3(1), 45–61. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>
- Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1230>
- Kurniawan, Y., Noviza. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat, *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(2) <https://doi.org/10.20473/jpkm.V1I22016.112-124>
- Mawaddah, S. (2017). Beut Ba'da Magrib" Suatu Pembiasaan Bagi Anak-Anak Belajar Al-Qur'an Takammul: *Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak*, 6 (1), 95-107. <https://doi.org/10.22373/takamul.v6i1.4909>
- Meldi, S., Azwar, A. J., & Ilyas, D.. (2025). Konsep *Qanā'ah* Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres di Era Milenial. *Journal of Religion and Social Community*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.62379/jrsc.v1i3.259>
- Mulyaden, A., Fuad, A. (2021). Langkah-Langkah Tafsir Maudu'i. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, 1(3), 397-403 <http://dx.doi.org/10.15575/jis.v1i3.13451>
- Munawwir, A.W. (1997). *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*.
- Mushofa, M. (2022). Nilai-Nilai Anti Korupsi Dalam Ajaran Tasawuf. *Tashwir*, 10(2), 151–182. <https://doi.org/10.18592/jt.v10i2.7501>
- Qutb, Sayyid. "Fi Zhilal al-Qur'an." *Kairo: Dar al-Syuruq*, 2003.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Reni Dian Anggraini. (2019). Analisis Konsep Ekosufisme: Harmoni Tuhan, Alam Dan Manusia Dalam Pandangan Seyyed Hossein Nasr. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(1), 1-27 <http://doi.org/10.24042/adyan.v14i1.4484>
- Sakunab, M. D., & Riyanto, F. A. . (2023). Menggugah Pandangan Sempit Tentang Manusia dengan Memahami Hakikat Manusia dalam Perspektif Metafisika. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 7(2), 481–495. <https://doi.org/10.22437/titian.v7i2.30339>

- Saputro, I., Hasanti, A. F., Nashor, F. (2017). *Qanā'ah* pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, 3(1), 11-20. <https://doi.org/10.22236/jippuHamka.v3i1.9217>
- Shihab, M.Q. (2002). "Tafsir Al-Misbāh: pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an Vol. 15."
- Shihab, M.Q. (2002). "Tafsir Al-Misbāh: pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an Vol. 9."
- Thahir, F. A., Hajarini, F. A., Nasution, K., Harahap, T. N. , Wulandari, V. (2023). Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1(1), 223-230. <https://doi.org/10.62281/JMA/v1i1.18>
- Tim Kementerian Agama. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Lajnah Pentashiban Mushaf Al-Qur'an
- Atmaja, J. R., Khoerunnisa, E. Y (2024). Kebermaknaan Hidup Membangun Kepribadian Remaja. *Jurnal Psiko-Konseling*, 2(2), 55-67. <https://journal.unigha.ac.id/index.php/JPk/article/view/2634>
- Wijayanto, E., & Sriharini. (2024). Krisis Kesehatan Jiwa dalam Dinamika Peraturan Perundang-Undangan di Indonesia. *WICARANA*, 3(1), 35-45. <https://doi.org/10.57123/wicarana.v3i1.61>
- Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89-107. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i2.281>