

**PEMIKIRAN HAMKA TENTANG SIKAP HIDUP QANA'AH
PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Dalam
Bimbingan Dan Penyuluhan Islam

Oleh:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
SURATNO
NIM. 01220814

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2006**

NOTA DINAS

Lamp :
Hal : Persetujuan Skripsi Saudara Suratno

Kepada Yth.
Bapak Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah mengadakan bimbingan, pengarahan, dan koreksi terhadap skripsi saudara:


Nama : Suratno
NIM : 01220814
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Dakwah
Judul :
Pemikiran Hamka tentang Sikap Hidup Qana'ah
Perspektif Kesehatan Mental.

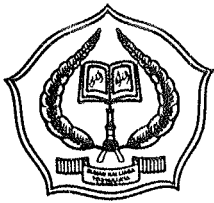
Maka kami selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi ini sudah siap diajukan pada sidang munaqosyah.

Demikian persetujuan ini kami beritahukan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih

Wassalamu 'Alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, ²⁶Agustus 2006
Pembimbing


Prof. DR. HM. Bahri Ghazali, MA
NIP. 150220788



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telpn (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/1444/2006

Judul Skripsi :

**PEMIKIRAN HAMKA TENTANG SIKAP HIDUP QANA'AH
PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Suratno

NIM : 01220814

Telah dimunaqosyahkan pada :

H a r i : Kamis

Tanggal : 7 September 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs. Mokh. Nazli, M.Pd.
NIP. 150246398

Sekretaris Sidang

Dra. Evi Septiani TH, M.Si.
NIP. 150252261

Pembimbing

Prof. Dr. HM Bahri Ghozali, M.A.
NIP. 150220788

Penguji I

Drs. Abror Sodik, M.Si.
NIP. 150240124

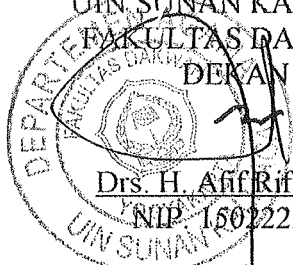
Penguji II

Drs. Abdullah, M.Si.
NIP. 150254035

Yogyakarta, 11 September 2006

UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN

Drs. H. Afif Rifai, MS
NIP. 150222293



MOTTO

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ, وَرَزَقَ كَفَافًا, وَقِنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ
(روه مسلم والترمدى والبغوي وأحمد)

Beruntunglah orang yang memasrahkan diri, dilimpahi rezeki yang sekedar mencukupinya dan diberi kepuasan oleh Allah apa yang diberikan kepadanya

(Diriwayatkan Muslim, At-tirmidzy, Ahmad dan Al-Baghawy)

*Kesederhanaan memudahkan penjelmaan
segala sifat-sifat budi yang baik*
(Krisna Murti)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi ini untuk yang terkasih dan tercinta

1. Ayah dan bunda tercinta yang dengan penuh perhatian, pengorbanan dan cinta kasihnya, yang tak terhingga telah mengasuh dan mendidikku hingga kini dan sampai akhir hayat.
2. Kakak-kakak serta adik-adikku tersayang; terimakasih atas perhatiannya selama ini dan dengan ikhlas mendukungku.
3. Sahabat-sahabat penulis; yang telah menjadi kenangan terindah dalam hidup penulis. dan tanpa kalian aku takkan ada apa-apanya dan
4. Bapak dan ibu Guru yang telah memberikan do'a dan ilmunya dengan tulus ikhlas.
5. Almamater tercinta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan seru sekalian alam karena dengan limpahan kasih dan curahan sayang-Nya penulis akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul, “PEMIKIRAN HAMKA TENTANG SIKAP HIDUP QANA’AH PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL”.

Iringan shalawat dan lantunan salam senantiasa teriramakan secara harmoni teruntuk Nabi Agung Muhammad SAW. Semoga kucuran Syafa’at kelak kita dapatkan laksana sebuah simphoni yang indah.

Skripsi ini merupakan wujud dari tanggung jawab dan sebagai bagian dari proses pengembaraan serta pergulatan intelektualitas penulis selama menempuh perjalanan akademis di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada Fakultas Dakwah, Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), sekaligus sebagai persembahan penulis kepada kedua orang tua atas penantian panjangnya selama ini.

Menyelesaikan skripsi, sungguh sebuah perjalanan panjang dan berliku yang memberikan banyak hikmah kepada penulis untuk selalu menundukkan kepala bahwa skripsi ini sarat dengan kekurangan dan jauh dari kesempurnaan dan menghargai segala proses yang ada bahwa hidup bukanlah persaingan, demikian pula bukanlah persoalan kalah atau menang, melainkan hidup adalah sajadah panjang sebagai wahana pengabdian kepada-Nya melalui setiap jalan dan proses yang masing-masing telah ditentukan. Inilah hakikat misi dakwah sesungguhnya.

Selanjutnya, kepada orang-orang yang berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini, penulis haturkan banyak terimakasih. Khususnya kepada:

1. Bapak. Drs. H. Afif Rifa'i, MS selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. DR. HM. Bahri Ghazali, MA, selaku ketua Jurusan BPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan sekaligus sebagai pembimbing skripsi ini.
3. Ibu Dra. Nurjannah, M.Si, selaku penasehat akademik yang telah mengarahkan anak bimbingnya.
4. Seluruh dosen Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan staf Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Ayah dan Ibunda tercinta, atas semua dan segalanya yang terbaik yang telah diberikan untuk ananda semoga kasih sayang mereka kepada ananda dapat ananda balas sebagaimana mereka mengasihiku.
6. Kakak-kakak tercinta serta adik-adikku tersayang, dan sahabat-sahabat penulis; Hamsi Zarkasy, Harry-Poenya, Kang Abu, kang Fatur, Nur Gondrong, *thanks very much for all of my friends who have given me motivation when I was down.*
7. Semua temen-temen penulis dari Banjarnegara (KEMBARA), Pernak-pernikku, Teracota, Dewata dan handai taulan sekalian. Terimakasih atas dukungan, kebersamaan dan kebaikan yang telah diberikan.

Akhirnya sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah turut membantu proses penyelesaian penyusunan skripsi ini. Penulis ingin menegaskan bahwa skripsi ini merupakan kenangan terakhir bagi penulis terhadap almamater tercinta, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Meskipun pada akhirnya penulis harus meninggalkan almamater tercinta dan semua orang yang pernah menjadi guru dan sahabat penulis, namun semuanya akan tetap hidup dalam kenangan terindah penulis untuk selamanya, Insya Allah. Semoga Allah SWT membalas semuanya dan mencatat sebagai amal kebaikan, *Amien*.

Yogyakarta, 15 Agustus 2006



Penulis



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix

BAB. I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Landasan Teori.....	12
G. Metode Penelitian	24

BAB. II HAMKA DAN CORAK PEMIKIRANNYA

A. Riwayat Hidup Hamka.....	28
B. Hamka Sebagai Ulama, Sastrawan dan Sejarawan.....	36
C. Corak Pemikirannya	43

BAB. III SIKAP HIDUP QANA'AH DALAM KONSEP HAMKA

A. Hakekat dan Dasar Sikap Hidup Qana'ah.....	49
B. Prinsip dan Karakteristik Sikap Hidup Qana'ah	56
C. Hubungan Sikap Hidup Qana'ah dengan Sikap Hidup Agamis Lainnya	64

BAB. IV PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL TENTANG KONSEP SIKAP HIDUP QANA'AH MENURUT HAMKA

- A. Qana'ah dan Kesehatan Mental Menurut Hamka..... 73
B. Sikap Hidup Qana'ah dalam Perspektif Teori Kesehatan Mental 81

BAB. V PENUTUP

- A. Kesimpulan..... 96
B. Saran-saran..... 97

DAFTAR PUSTAKA..... 99

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BIODATA PENULIS



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan untuk memudahkan pemahaman tentang maksud judul diatas, disini akan dikemukakan pengertian istilah yang terdapat didalam judul.

1. Pemikiran Hamka

Menurut pengertian secara bahasa, pemikiran berarti proses, cara atau perbuatan memikir tentang problem yang memerlukan pemecahan¹. dalam teori psikologi, pemikiran dipahami sebagai suatu konsep yang mengandung tiga komponen, yaitu pengertian, pendapat, dan kesimpulan.²

Hamka yang pemikirannya tentang qana'ah dikaji dalam studi ini adalah Haji Abdul Malik Karim Amrullah. Beliau adalah Ketua MUI (Majelis Ulama Indonesia) pertama selama periode 1975 sampai 1981. uraian lengkap tentang tokoh yang menjadi subjek kajian ini dikemukakan dalam bab berikutnya.

Jadi, pemikiran Hamka yang dimaksud dalam kajian ini adalah pengertian, pendapat dan kesimpulan Hamka.

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 683

² F. Patti, dkk., *Pengantar Psikologi Umum* (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hlm.122

2 Sikap Hidup Qana'ah

Sikap hidup adalah pendirian yang didasarkan pada pandangan hidup.³ Sedangkan *qana'ah* sikap merasa cukup.⁴ jadi sikap hidup *qana'ah* yang dimaksud adalah pendirian yang didasarkan pada pandangan hidup merasa cukup.

3. Perspektif

Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata perspektif mempunyai arti sudut pandang, pandangan.⁵ Yang dimaksud perspektif dalam penelitian ini adalah bagaimana *qana'ah* dipandang dari kesehatan mental.

4. Kesehatan Mental

Kesehatan mental, menurut Abdul Aziz El-Qussy, adalah “keserasian yang sempurna atau integrasi”.⁶ Menurut Zakiah Dardjat, mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatan yang akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, menggembirakan, menyenangkan dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³ Jusuf Syarif Badudu, Sutan Mahmud Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994)

⁴ Hamka, *Tasarif Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2000), hlm. 219

⁵Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 675.

⁶ Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa Mental*, Terj. Zakiah Dardjat, (Jakarta: Bulan Bintang,1974), hlm. 38.

sebagainya.⁷ Jadi, kesehatan mental yang dimaksud dalam studi ini adalah keserasian yang sempurna semua unsur jiwa.

Berdasarkan pengertian-pengertian istilah yang dikemukakan diatas, pengertian judul kajian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Suatu kajian literer atas pengertian, pendapat, dan kesimpulan Hamka tentang arti penting pendirian selalu merasa cukup dalam kehidupan ditinjau dari sudut pandang keserasian yang sempurna semua unsur jiwa.

B. Latar Belakang Masalah

Di dalam peribahasa Latin terdapat ungkapan yang menyatakan "*mensano incorpore sano*",⁸ yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Peribahasa ini boleh jadi mengandung kebenaran. Tetapi adalah benar pula bahwa tidak semua orang yang berbadan sehat, jiwanya pasti sehat. Namun dapat dikatakan bahwa setiap orang pasti mendambakan kesehatan yang utuh, yakni sehat jasmani dan rohani (mental).

Di dalam banyak literatur banyak disebutkan tentang pengertian daripada kesehatan mental. Jalaluddin dan Ali Ahmad Zen, menyatakan kesehatan mental adalah "terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan

⁷ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bntang, 1997), hlm. 33.

⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), hlm. 3.

dan kemampuan dirinya (fungsi jiwanya berupa: pikiran, perasaan, sikap, pandangan, dan keyakinan hidup).”⁹

Sementara itu, Kilander mendefinisikan kesehatan mental sebagai “kesanggupan menyesuaikan diri dengan kehidupan yang akan membawa kepada pemuasan pribadi, kemampuan dan kebahagiaan yang wajar bagi seseorang”.¹⁰ Definisi ini pada dasarnya melihat kesehatan mental dari perspektif kehidupan sosial, yakni melihat kesehatan mental pada kemampuan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Disamping pengertian Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan kesehatan Mental dari sudut pandang kehidupan sosial terdapat pula, menurut Hasan Langgulung, definisi kesehatan mental yang menekankan pada aspek perilaku, terutama perilaku secara individual. Dalam pendekatan yang terakhir ini orang yang sehat mentalnya digambarkan sebagai orang yang memiliki karakteristik kepribadian yang meliputi penerimaan diri, penghormatan diri, kesadaran akan wujud, kebebasan, pemanduan pribadi, keluwesan diri, kesanggupan menanggung kekecewaan, kesanggupan menanggung kerisauan, mandiri, kepekaan sosial, kemampuan dalam hubungan kepribadian, kemampuan bekerja, dan kesanggupan menyesuaikan diri.¹¹

⁹ Jalaluddin & Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan* (Surabaya: Putra al-Ma'arif, 1995), hlm. 98-99.

¹⁰ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental.*, hlm. 300.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 303.

Dalam menjelaskan pengertian kesehatan mental dari sudut pandang agama Islam, Kartini kartono dan jenny Andari merujuk kepada al Qur'an surat al Baqarah ayat 207-208 yang menyatakan:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاةِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: "Dan diantara manusia ada yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah swt dan Allah swt maha penyantun kepada hamba-hambanya". (Qs al Baqarah [2] : 207.)

"Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu kedalam Islam keseluruhannya; dan janganlah kamu menurunkan langkah-langkah syaitan. sebab sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu" (al Baqarah [2] : 208.)¹²

Berdasarkan ayat di atas Kartini Kartono dan Jenny Andari menyimpulkan karakteristik orang yang sehat mentalnya menurut sudut pandang agama Islam adalah:

1. Orang-orang yang rela mengorbankan dirinya (baik jiwa dan raga maupun hartanya) untuk mendapatkan keridhaan Allah swt.
2. Orang-orang beriman agar masuk kedalam Islam secara utuh yakni dengan cara berserah diri secara total, hanya kepada Allah swt pandangan hidupnya, pola pemikirannya, perasaanya dan amal perbuatannya berdasarkan ajaran-ajaran Allah swt serta tunduk dan patuh pada hukum-hukum dan ajaran-Nya.

¹² Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: P.T. Bumi Restu, 1976), hlm. 50.

3. Memiliki keimanan yang teguh dan mantap karena keimanan yang teguh dan mantap akan memberikan ketentraman dalam jiwa manusia, maka hilanglah rasa takut dan kegelisahan.¹³

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, dari sudut pandang Islam untuk mencapai kondisi kesehatan mental yang utuh seseorang harus memiliki jiwa *muthmainah*, jiwa *rodliah* dan jiwa *mardhiah*.¹⁴ Di samping tiga kondisi kepribadian tersebut, jiwa atau sikap hidup *qana'ah* nampaknya juga bisa menjadi salah satu sikap hidup yang sangat penting untuk membina mental yang sehat.

Sikap hidup *qana'ah* (selanjutnya kata *qana'ah* ditulis biasa tanpa miring, karena sudah dianggap bahasa skripsi) adalah salah satu sikap dalam jalan hidup sufi atau tasauf. Sufi-sufi besar dan pengarang kitab tasauf klasik, seperti al-Ghazali, al-Qusyairi, dan Ibnu Qudamah, semuanya menekankan dan membahas sikap hidup *qana'ah*.

Menurut al-Ghazali *qana'ah*, adalah kekayaan yang sejati. Dalam hal ini al-Ghazali memahami *qana'ah* bukan saja dalam arti berbesar hati menerima apa yang sudah dimiliki, melainkan juga menjauhkan diri dari harta dunia. Dia menyatakan bahwa, "Barang siapa yang membangkitkan gairah dua matanya pada apa yang dimiliki manusia akan mendapati kesusahan yang panjang".¹⁵

¹³ Kartini Kartono & Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 296-297.

¹⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Putaka Baru, 2001), hlm. 447

¹⁵ Al- Ghazali, *Raudah : Taman Jiwa Kaum Sufi*, terj. Mohammad Lukman Hakim (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm.160-161

Seperti halnya al-Ghazali, al-Qusyairi berpendapat bahwa kekayaan sejati adalah kekayaan jiwa; dan hal itu adalah qana'ah. Ditegaskan bahwa qana'ah itu ialah meninggalkan keinginan terhadap apa yang tidak dimiliki dan menghindari ketergantungan pada apa yang dimiliki.¹⁶ Sampai batas tertentu, konsep qana'ah menurut al-Qusyairi ini pada dasarnya cenderung mengandung pandangan *mirror*, kalau bukan pandangan negatif, terhadap harta kekayaan.

Sufi zaman klasik (abad pertengahan) lainnya, Ibnu Qudhamah, menyatakan barang siapa yang menginginkan qana'ah, dia harus menutup keinginan terhadap harta kekayaan dan membatasi dirinya kepada apa yang sekedar dibutuhkannya, puas terhadap makanan yang ada, sedikit lauk pauknya, cukup satu dua lembar pakaian, dan membiasakan diri dengan hal-hal seperti itu.¹⁷ Pandangan Ibnu Qudhamah tentang sikap hidup qana'ah berkaitan dengan pandangannya bahwa kemiskinan itu terpuji; dan hanya orang qana'ah yang bisa menjalani hidup miskin dengan ikhlas dan sabar.¹⁸

Dari uraian diatas terlihat bahwa konsep hidup qana'ah yang digagas al-Ghazali, al-Qusyairi maupun Ibnu Qudhamah semuanya cenderung mengarah pada sikap hidup negatif, yakni sikap rela menerima apa yang dimiliki dengan disertai pandangan yang negatif terhadap kekayaan dunia. Bahkan penulis tasauf di era modern seperti as-Sayid Abu Bakar ibn Muhammad Syata juga cenderung menganut konsep sikap hidup qana'ah negatif. Menurutny, dasar

¹⁶ Al-Qusyairi an-Naisaburi, *Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, terj. Mohammad Lukman Hakiem (Surabaya: Risalah Gusti, 1997), hlm. 174-175

¹⁷ Ibnu Qudamah, *Minhajul Qashidin: Jalan orang-orang yang mendapat petunjuk*, terj. Kathur suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1997), hlm. 253.

bangunan qana'ah adalah zuhud terhadap dunia, karena terhindar dari dunia adalah kebahagiaan.¹⁹

Hamka yang menggagas tasawuf modern mempunyai pandangan yang agak khas tentang sikap hidup qana'ah dibandingkan dengan tokoh-tokoh tersebut diatas. Menurut Hamka, sikap hidup qana'ah adalah sikap merasa cukup. Dalam pengertian qana'ah terkandung lima prinsip, yaitu: (1) menerima dengan rela akan apa yang ada; (2) memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan berusaha; (3) menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan; (4) bertawakkal kepada Tuhan; dan (5) tidak tertarik oleh tipu-daya dunia.²⁰

Prinsip-prinsip qana'ah di atas menunjukkan bahwa konsep qana'ah yang dikemukakan Hamka merupakan konsep qana'ah yang "positif", dalam arti tidak bersikap pasrah secara pasif, melainkan rela menerima keadaan yang dialami sambil tetap berjuang untuk mencapai kondisi yang lebih baik serta kemajuan dalam hidup. Konsep qana'ah sebagaimana yang dijabarkan Hamka dengan lima prinsip diatas sampai batas-batas tertentu memiliki signifikansi dengan konsep kesehatan mental menurut pengertian-pengertian yang dikemukakan di atas. Oleh karena itu, menarik untuk mengkaji konsep qana'ah menurut Hamka dari perspektif kesehatan mental.

¹⁸ Ibid., hlm. 252.

¹⁹ As-Sayid Abu Bakar Ibn Muhammad Syata, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, terj. Nur Khalai Aziz dan Hamim (Surabaya: Dunia Ilmu, 1997), hlm 51.

²⁰ Hamka, *Tasawuf Moderen* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2000), hlm. 219

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan di atas, kajian tentang sikap qana'ah menurut Hamka dalam perspektif kesehatan mental dalam studi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep sikap hidup qana'ah menurut Hamka?
2. Bagaimana konsep sikap hidup qana'ah dipandang dari sudut kesehatan mental?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Sesuai dengan pokok-pokok masalah yang dirumuskan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk menjelaskan konsep sikap hidup qana'ah menurut Hamka.
- b. Untuk menjelaskan konsep sikap hidup qana'ah dipandang dari sudut kesehatan mental.

2. Kegunaan Penelitian

Hasil penulisan ini berusaha mendiskripsikan sikap hidup qana'ah dalam perspektif kesehatan mental melalui dialog kritis dengan pemikiran Hamka, diharapkan berguna:

- a. Secara tekstual substantive sebagai sumbangan pemikiran bagi pengembangan teori bimbingan dan konseling, serta sebagai bahan rujukan bagi kajian-kajian lebih lanjut tentang persoalan-persoalan kesehatan mental.

- b. Secara empirik sebagai bahan masukan bagi para konselor Islam dalam mengembangkan praktek atau pelaksanaan konseling Islam.

E. Telaah Pustaka

Hamka adalah seorang ulama dan penulis “ensikloedis” dengan bakat kepengarangan yang sungguh menakjubkan. Tinta penanya seakan tiada pernah henti mengalir sejak usia belia sampai menjelang akhir hayatnya. “Memang Hamka punya kelebihan dibanding dengan ulama-ulama muslim yang lain”, tulis Ahmad Syafii Maarif. “Hamka adalah juga seniman dan sejarawan, suatu kualitas yang sulit kita temui pada ulama-ulama yang lain, sekalipun beliau hanyalah seorang *self-made man*”.²¹

Dengan keilmuan ensikloedis dan bakat kepengarangan yang luar biasa, Hamka telah menghasilkan karya dalam berbagai bidang. Karyanya dalam berbagai bidang tersebut telah banyak dikaji oleh sejumlah penulis. Karya Hamka di bidang tafsir misalnya, telah dikaji oleh M Yunan Yusuf²² dan Howard M. Pederspiel.²³ Di bidang filsafat dan tasawuf dapat dicatat kajian M. Abduh Almanar²⁴ dan Mohammad Damami.²⁵ Sedangkan dalam bidang sastra ada kajian Yunus Amir Hamsah.²⁶

²¹ Ahmad Syafii Ma'arif, *Dinamika Islam: Potret perkembangan Islam di Indonesia* (Yogyakarta: Shalahudin Press, 1983), hlm. 53.

²² M. Yunan Yusuf, *Karakteristik Tafsir Al-Qur'an di Indonesia Abad keduapuluh*, Ulumul Qur-an, vol. III, no. (1992), hlm. 31.

²³ Howard M. Pederspiel, *Kajian Al-Qur'an di Indonesia: Dari Mahmud Yunus sampai Quraish Shihab*, terj. Tajul Arifin (Bandung: mizan, 1996), hlm. 137-143.

²⁴ M. Abduh Almanar, *Pemikiran Hamka: Kajian Filsafat dan Tasawuf* (Jakarta: Prima Aksara, 1993),

Kajian-kajian terhadap pemikiran Hamka yang dikemukakan diatas tidak satu pun yang menyentuh tema kajian ini. Demikian pula sejumlah sumbangan untuk tulisan kenang-kenangan 70 tahun Buya Hamka, serta artikel-artikel tentang Hamka yang dimuat dalam buku-buku yang disunting oleh Antoniu Reid dan Davis Marr (ed),²⁷ Nasir Tamara dkk.,²⁸ dan Rusydi dkk.²⁹, semuanya tidak ada yang mengangkat tema pokok kajian ini.

Dalam kajian-kajian yang berbentuk skripsi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Yogyakarta ada sejumlah karya yang mengkaji pemikiran-pemikiran Hamka. Kajian-kajian dimaksud adalah kajian Abdul Rahman Fathoni,³⁰ kajian Muhammad Soleh,³¹ kajian Nasibun Wardi,³² kajian Nurul Markhamah,³³ dan kajian Sulhan Rifa'i.³⁴ Dari lima

²⁵ Mohammad Damami, *Tasawuf Positif dalam Pemikiran Hamka* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2000)

²⁶ Yunus Amir Hamsah, *Hamka sebagai Pengarang Roman* (Jakarta: Puspita sari Indah, 1993)

²⁷ Anthony Reid dan Davis Marr (eds), *Dari Raja Ali Haji hingga Hamka: Indonesia dan Masa Lalunya*, terj. Th. Sumartana (Jakarta: Grafiti Pres, 1983).

²⁸ Nasir Tamara dkk, *Hamka di Mata Hati Umat* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1984).

²⁹ Rusydi dkk. *Perjalanan Terakhir Buya Hamka* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1981).

³⁰ Abdul Rahman Fathoni, *Pesan-Pesan Hamka Dalam Tasawuf Modern* (Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 2000)

³¹ Muhammad Soleh, *Pokok-Pokok Pikiran Hamka Tentang Dakwah* (Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 1998)

³² Nasibun Wardi, *Pemikiran Prof. Hamka tentang Tasawuf dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 2000)

³³ Nurul Markhamah, *Konsep Kesehatan Jiwa menurut Hamka dan Dadang Hawari: Sebuah Studi Komparatif* (Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 2002)

³⁴ Sulhan Rifa'i, *Konsep Keluarga Sakinah menurut Prof. Dr. Hamka* (Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 2002)

kajian yang dikemukakan terakhir diatas, hanya kajian Nasibun wardi dan Nurul Markhamah yang mempunyai titik singgung langsung dengan kajian ini, yaitu tentang persoalan kesehatan mental. Akan tetapi, kajian Nasibun Wardi dan Nurul Markhamah hanya membahas pandangan Hamka tentang kesehatan mental, tanpa membahas pandangan Hamka tentang qana'ah. Berbeda dengan dua kajian tersebut, kajian ini memfokuskan telaaahnya pada konsep qana'ah menurut Hamka dan signifikansinya terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan telaah pustaka yang dikemukakan diatas dapat diketahui bahwa sampai sejauh ini belum ada yang membahas konsep qana'ah dalam perspektif kesehatan mental menurut pemikiran Hamka. Dengan kata lain, kajian ini merupakan kajian pertama yang mengangkat topik sikap hidup qana'ah dalam perspektif kesehatan mental, dengan studi kasus terhadap pemikiran Hamka.

F. Landasan Teori

1. Sikap Hidup Qana'ah

a. Pengertian Qana'ah

Kata qana'ah berasal dari bahasa arab, dari akar kata qani'a dengan bentuk masdar qanu'an dan qana'atan, yang berarti rela menerima yang dibagikan atau diberikan. Sedangkan kata qana'a berarti meminta-minta dan berhina diri.³⁵ Dalam makna terminologisnya,

³⁵ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: Yayasan penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran al-Qur'an, 1997), hlm. 358.

qana'ah didefinisikan sebagai “perasaan rela terhadap pemberian yang sedikit”.³⁶

M. Amin Syukur mengemukakan *dua* definisi tentang qana'ah, definisi *pertama* menyatakan qana'ah adalah “kepuasan jiwa terhadap apa yang diberikan Allah kepadanya”, definisi *kedua* menyatakan qana'ah sebagai “menemukan kecukupan didalam apa yang dimiliki dan tidak menginginkan apa yang tidak dimiliki”.³⁷ Definisi lain tentang qana'ah menjelaskan bahwa qana'ah adalah “terhentinya keinginan terhadap yang sudah diberikan kepadanya, dan tidak ada lagi keinginan untuk menambah yang sudah ada.”³⁸

Dari empat pengertian qana'ah yang dikemukakan diatas dapat dilihat adanya dua kecenderungan yang berbeda dalam pandangan terhadap sikap hidup qana'ah. Pandangan pertama tercermin pada definisi pertama dan kedua diatas, yang memandang sikap hidup qana'ah lebih sebagai sikap atau respons terhadap kenyataan yang sudah terjadi, yakni menerima dengan besar hati hasil yang sudah diperoleh, tanpa disertai penolakan terhadap keinginan untuk maju dimasa depan. Pandangan kedua tercermin pada definisi ketiga dan keempat, yang menggambarkan sikap hidup qana'ah sikap menerima

³⁶ As-Sayid Abu Bakar Ibn Muhammad Syata, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, terj. Nur Khalai Aziz dan Hamim (Surabaya: Dunia Ilmu, 1997), hlm 49.

³⁷ M Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual: Solusi Problem Manusia Modern* (Surabaya: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 14-42.

³⁸ Lubis Salam, *Menuju Keluarga Sakinah, Mawadah dan Rahmah* (Surabaya: Terbit Terang, 1994), hlm. 160.

hasil yang sudah diperoleh disertai sikap negatif terhadap keinginan untuk maju dimasa depan.

Kecenderungan pandangan atau gambaran *pertama* terhadap sikap hidup qana'ah dapat dipandang sebagai gambaran sikap hidup qana'ah yang positif, sementara kecenderungan *kedua* merupakan gambaran sikap hidup qana'ah yang negatif. Dengan kesadaran bahwa sikap hidup qana'ah tidak identik dengan atau tidak mengandung unsur fatalisme, maka sikap hidup qana'ah dapat dipahami sebagai sikap berbesar hati menerima hasil usaha yang sudah diraih sambil tetap menumbuhkan etos untuk meraih prestasi yang lebih besar dimasa depan.

b. Dasar Sikap Hidup Qana'ah.

Di dalam al-Qur'an secara langsung tidak ditemukan ayat yang menunjukkan kata qana'ah, tetapi dari beberapa ahli mengambil beberapa ayat al-Qur'an untuk dijadikan dasar qana'ah. Sedangkan hadist memang ada banyak yang menyebutkan dasar-dasar qana'ah namun dalam penelitian ini akan diambil beberapa hadist sebagai dasar pola sikap hidup qana'ah. diantara ayat-ayat al-Qur'an yang dijadikan dasar qana'ah.

Menurut al Qusyairi An Naisaburi, dalam Risalatul Qusyairiyah;

Q.S. An-Nahl (16) 97 :

مَنْ كَمَلَ صَلِيحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَدْنَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَهُ حَيَاتُهُ حَيَاةً طَيِّبَةً

Terjemahnya: “ barangsiapa yang yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik.”

Q.S .Shaad (38) 35:

قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَهَبْ لِي مُلْكًا لَا يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِّنْ
بَعْدِي إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٣٥﴾

Terjemahnya: “Ia berkata:” Ya Tuhanku, ampunilh aku dan anugerahkanlah kepadaku kerajaan yang tidak dimiliki oleh seorang juapun sesudahku , sesungguhnya Engkau yang maha pemberi”.

Ayat di atas menurut Al Qusyairi An – Naisaburi mengandung maksud bahwa “Anugerahkanlah kepadaku derajat qana’ah yang dapat membuatku sendiri, dibanding sibuk dengan persoalanku, yang dengannya aku akan merasa ridha dengan ketentuan-Mu.”³⁹

Menurut Lubis Salam di dalam “menuju keluarga sakinah”⁴⁰

Q.S. Hud (11) 6:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ
رِزْقُهَا

Terjemahnya: “dan tidak ada suatu binatang melatapun dibumi melainkan Allah-lah yang memberi rizkinya....

Dasar sikap hidup qana’ah dalam hadist, antara lain adalah hadist yang diriwayatkan oleh Tabrani dari Jabir, yang menyatakan:

³⁹ Al Qusyiri An-Naisaburi, *Risalatul Qusyiriyah: induk ilmu tasawuf, terjemahan Muhamad Lukman Hakim* (Surabaya, Risalah Gusti 1997), hlm 176.

⁴⁰ Lubis Salam, *Menuju Keluarga Sakinah*, hlm 140.

القناعة كثر لا يقنى

Terjemahnya: Qana'ah (menerima pemberian Allah) adalah harta yang tidak pernah sima.⁴¹

Dalam hadis: lain yang diriwayatkan Baihaqi dari Abu Hurairah, dinyatakan:

كُنْ وَرِعًا تَكُنْ عَبْدَ النَّاسِ, وَكُنْ قَانِعًا تَكُنْ أَشْكَرَ النَّاسِ, وَأَحِبُّ
لِلنَّاسِ مَا حَبِبُ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا, وَأَحْسِنْ مُجَاوِرَةً مَنْ جَاوَرَكَ
تَكُنْ مَسْلَمًا, وَأَقَلِّ الضَّحْكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحْكَ تُمَيِّتُ الْقَلْبَ

Terjemahnya: Jadilah orang wara', maka engkau akan menjadi orang yang paling berbakti kepada Allah swt. Jadilah engkau orang yang qana'ah engkau akan menjadi orang yang paling bersyukur. Cintailah manusia sebagaimana engkau mencintai dirimu sendiri, maka engkau menjadi orang yang beriman. Perbaikilah dalam hidup bertetangga dengan tetanggamu, engkau akan menjadi orang muslim. Dan sedikitlah tertawa, sebab banyak tertawa itu mematikan hati.⁴²

c. Prinsip-Prinsip Sikap Hidup Qana'ah

Seperti sudah dijelaskan di atas, sikap hidup qana'ah yang sejati adalah sikap berbesar hati menerima hasil usaha yang sudah diraih sambil tetap menumbuhkan etos untuk meraih prestasi yang lebih baik dimasa depan, jadi sikap hidup qana'ah sama sekali tidak mengandung watak fatalisme (jawa: *nrmo ing pandum*) inilah prinsip dasar pola kehidupan berbasis qana'ah.

⁴¹ Al-Qusyari An-Naisaburi, *Risalatul Qusyairiyah*, hlm. 173.

⁴² *Ibid.*, 173-174.

Menurut Lubis Salam pola kehidupan berbasis qana'ah memiliki lima karakteristik, yaitu: (1) menerima dengan rela apa yang ada, (2) memohon kepada Allah SWT tambahan yang pantas dan berusaha, (3) menerima dengan sabar akan takdir Allah SWT, (4) bertawakkal kepada Allah, (5) tidak tertarik oleh tipu daya dunia.⁴³

Sementara itu Barmawi Umary, mengemukakan enam unsur yang mencirikan pola kehidupan berbasis qana'ah yang sejati, yaitu: (1) berusaha sekuat daya, (2) memohon tambahan yang pantas kepada Allah SWT, (3) redha menerima apa yang ada, (4) sabar menerima ketentuan Tuhan, (5) tawakkal kepada Allah SWT, (6) tipu dunia tiada mempengaruhinya.⁴⁴

d. Hubungan Sikap Hidup Qana'ah dengan Sikap Hidup Agamis Lainnya.

Sudah dikemukakan bahwa diantara prinsip-prinsip sikap hidup qana'ah adalah sabar menerima takdir Allah dan bertawakkal kepada Allah. Itu berarti sikap hidup qana'ah berhubungan dengan sikap hidup sabar dan sikap hidup tawakkal. Sabar adalah suatu kondisi jiwa yang kokoh, stabil, dan konsekuen dalam pendirian. Sikap mental sabar tercapai sebagai respon dari keyakinan tentang kebenaran prinsip yang dipertahankan.⁴⁵ Di kalangan sufi ada yang membedakan sabar ke dalam beberapa istilah, bergantung pada jenis situasi dimana sikap

⁴³ Lubis Salam, *Menuju Keluarga Sakinah*, hlm 137.

⁴⁴ Barmawie Umary, *Materi Aklak* (solo : CV Ramadani, 1988), hlm 55.

⁴⁵ Usman Said dkk., *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Direktorat Pembinaan PTAI DEPAG, 1983), hlm, 106-107

mental sabar itu diterapkan. Sabar dalam menghadapi godaan nafsu perut dan seksual disebut *'iffah*; Sabar menguasai diri agar tidak marah dinamakan *hilm*; sabar menerima nasib sebagaimana adanya diistilahkan *qana'ah*; sabar dalam perjuangan, yakni pantang menyerah, dikatakan *saja'ah*.⁴⁶ Disini secara implisit digambarkan bahwa *qana'ah* adalah bagian dari sabar.

Kemudian istilah tawakkal secara umum berarti sikap pasrah secara bulat kepada Allah setelah melaksanakan suatu rencana usaha.⁴⁷ Salah seorang sufi, Basyr Al-Hafi, menyatakan bahwa seorang yang tawakkal senantiasa puas dengan segala sesuatu yang diberikan Allah kepadanya.⁴⁸ Seorang sufi yang lain, Ibn Atha', ketika ditanya tentang hakikat tawakkal, menjelaskan bahwa tawakkal ialah hendaknya kamu senantiasa bersikap *qana'ah* dengan Allah, meskipun kamu bergantung pada kebutuhan-kebutuhan duniawi.⁴⁹

Sikap hidup agamis lainnya yang berhubungan erat dengan sikap hidup *qana'ah* adalah *ridha*. *Ridha* mengandung pengertian menerima dengan lapang dada dan hati terbuka segala hal yang datang dari Allah, baik dalam menerima dan melaksanakan ketentuan-ketentuan agama maupun yang berkenaan dengan masalah nasib. Dalam hal ini *ridha* dipandang lebih bersifat umum, sementara *qana'ah*

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 107-108.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm 145.

⁴⁸ Al-Qusyairi an-Naisabury, *Risalatul Qusyiriyah*, hlm. 180

⁴⁹ *Ibid.*, hlm, 181.

dipandang secara khusus berkaitan dengan kerelaan menerima rizki apa adanya. Jadi, qana'ah dipandang sebagai sub bagian dari *ridha*.⁵⁰ Abu Sulaiman ad-Darany, seorang sufi dari Damaskus, menyatakan hubungan qana'ah dengan *ridha* adalah bahwa qana'ah merupakan awal dari *ridha*.⁵¹

Satu sikap hidup agamis lainnya yang juga dipandang berhubungan erat dengan sikap hidup qana'ah adalah sikap hidup zuhud. Muhammad Syata menyatakan bahwa dasar bangunan qana'ah adalah zuhud terhadap duniawi.⁵² Secara umum zuhud dapat diartikan sebagai sikap melepaskan diri dari rasa ketergantungan terhadap kehidupan duniawi dengan mengutamakan kehidupan akhirat.⁵³ Diantara kaum sufi ada yang mengartikan zuhud sebagai sikap dan pola hidup yang meninggalkan atau tidak peduli terhadap kehidupan dunia.⁵⁴ Tetapi pandangan negatif terhadap dunia ini tentu saja tidak sejalan dengan makna qana'ah serta prinsip-prinsip dan karakteristiknya yang dijelaskan di muka.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁵⁰ Usman Said, dkk., *Pengantar Ilmu Tasawuf*, hlm. 108-109.

⁵¹ Al-Qusyairi an-Naisabury, *Risalatul Qusyiriyah*, hlm. 174.

⁵² AS-Sayid Abu Bakar ibn Muhammad Syata, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, hlm. 51.

⁵³ Usman Said dkk., *Pengantar Ilmu Tasawuf*, hlm. 104.

⁵⁴ Al-Qusyairi an-Naisabury, *Risalatul Qusyiriyah*, hlm. 110-115.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental secara terminologis merujuk pada dua maksud yakni sebagai disiplin ilmu dan kondisi mental yang normal. Dalam studi ini istilah kesehatan mental dipakai untuk maksud yang kedua yakni terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).⁵⁵

Sementara pengertian lain tentang kesehatan mental perspektif psikologi islam yang dikemukakan oleh Zakiyah Daradjat yang menyatakan sebagaimana dikutip Hanna Djumhana Bustaman, kesehatan mental adalah “terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia akhirat.”⁵⁶

b. Karakteristik Kesehatan Mental.

Untuk melihat dan mencermati karakteristik kesehatan mental, pertama-tama perlu dikemukakan gambaran mengenai kehidupan mental yang sehat. Seseorang yang mempunyai kehidupan mental yang

⁵⁵ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2001), hlm. 132.

⁵⁶ *Ibid*, hal 133.

sehat umumnya dipandang sebagai pribadi yang normal. Sebaliknya, pribadi yang tidak normal biasanya juga memiliki mental yang tidak sehat. Meskipun antara normalitas dan abnormalitas sangat samar batasnya, karena pola kebiasaan dan sikap hidup yang dirasakan normal oleh suatu kelompok tertentu bisa jadi dipandang abnormal oleh kelompok lain, namun secara umum batas antara keduanya tetap dapat ditarik.

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari, pribadi yang normal dengan mental yang sehat adalah pribadi yang dalam kehidupannya: “akan bertingkah laku adekuat (serasi, tepat) dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya; sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan”.⁵⁷ Dengan mengutip pendapat Maslow dan Mittelmann, Kartini Kartono dan Jenny Andari menyebutkan sebelas ciri mengenai kehidupan mental yang sehat, yaitu: (1) memiliki rasa aman yang tepat dan mampu berhubungan dengan orang lain dalam berbagai segi kehidupan, (2) memiliki penilaian diri dan wawasan diri yang rasional, dengan harga diri yang sedang, (3) mempunyai spontanitas dan emosionalitas yang tepat, (4) mempunyai kontak dengan realitas secara efisien tanpa ada angan-angan yang berlebihan, (5) memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat, (6) mempunyai pengetahuan

⁵⁷ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental*, hlm. 7.

diri yang cukup, dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi,(7) memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuan sendiri,(8) memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya, (9) mempunyai kemampuan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya, (10) memiliki sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan,(11) memiliki integritas dalam kepribadiannya, yakni kebulatan unsur jasmaniah dan rohaniannya.

Kesebelas ciri kehidupan mental yang sehat di atas pada dasarnya merupakan kriteria ideal, yang bahkan seorang pribadi yang normalpun tidak akan bisa diharapkan memenuhi secara mutlak semua kriteria atau ciri tersebut. Kartini Kartono dan Jenny Andari lebih menyederhanakan ciri-ciri kehidupan mental yang sehat sebagai berikut:

1. Integrasi kejiwaan.
2. Kesesuaian tingkah laku sendiri dengan tingkah laku sosial.
3. Adanya kesanggupan melaksanakan tugas-tugas hidup dan tanggung jawab sosial.
4. Efisien dalam menanggapi realitas hidup.⁵⁸

Sementara itu, Hanna Djumhanna Bastaman mengemukakan karakteristik kesehatan mental sebagai berikut:

1. Bebas dari gangguan penyakit kejiwaan.

⁵⁸ *Ibid.*, hlm. 8-10.

2. Mampu secara luas menyesuaikan diri dengan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
3. Mampu mengembangkan potensi-potensi pribadi (minat, bakat, sikap dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan.
4. Beriman dan bertakwa serta berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁹

3. Sikap Hidup Qana'ah Ditinjau dari Sudut Pandang Kesehatan Mental

Untuk menganalisis hikmah, manfaat, fungsi atau peran sikap hidup qana'ah bagi kesehatan mental, dalam kajian ini digunakan tiga teori kesehatan mental sebagai berikut:

a. Teori Kontrol Diri

Dalam teori kesehatan mental, kemampuan kontrol diri merupakan salah satu prasyarat penting bagi seseorang untuk mencapai kondisi mental yang sehat. Kemampuan kontrol diri ini bisa dibina dan dikembangkan melalui latihan atau melalui suatu kebiasaan tertentu.⁶⁰

Dalam konteks teori kontrol diri ini akan dielaborasi (diuraikan) penjelasan teoritis tentang sikap hidup qana'ah sebagai sarana membina dan melatih kemampuan kontrol diri.

⁵⁹Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi*, hlm. 133.

⁶⁰ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental*, hlm. 264-265.

b. Teori Logoterapi

Menurut teori logoterapi, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mencapai kondisi hidup bermakna. Nilai-nilai yang menjadi sumber makna hidup itu ialah nilai-nilai penghayatan berupa meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan dan keimanan. Seorang yang bisa meyakini dan menghayati nilai-nilai tersebut, dia dapat mencapai hasrat hidup bermakna; dan dengan demikian dia dapat pula meraih dan mewujudkan kehidupan mental dirinya yang sehat.⁶¹

c. Teori Aktualisasi Diri

Menurut teori ini, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang mampu dan berhasil mengaktualisasikan diri. Karakteristiknya adalah bahwa orang itu mampu menyikapi kebutuhan secara jernih, apa adanya, menutupi keinginan pribadinya, tegas dalam membedakan mana yang benar dan salah, rendah hati, optimis dan kreatif.⁶²

G. Metode Penelitian

1. Sumber Data

Dalam pengumpulan bahan-bahan kepustakaan, digunakan sumber primer maupun sekunder, sebagai berikut :

- a. Sumber primer dalam kajian ini adalah karya-karya Hamka sendiri. Adapun karya Hamka yang dijadikan sumber primer adalah: *Tasawuf*

⁶¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi*, hlm. 195-197.

⁶² Frakl Gogle, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1987), hlm. 45.

Modern (1939), Falsafah Hidup (1939), Lembaga Budi (1940), Pandangan Hidup Muslim (1960), Pribadi (1950), Lembaga Hidup (1940), Tafsir Al-Ashar

- b. Sumber sekunder dalam kajian ini adalah sumber-sumber pendukung yang digunakan dan relevan dengan pokok pembahasan. Sumber sekunder ini dapat dibedakan menjadi tiga macam; *pertama* karya-karya yang membahas kehidupan maupun pemikiran-pemikiran Hamka dan dipandang relevan dengan pokok pembahasan kajian ini, karya-karya yang termasuk dalam kelompok ini antara lain: 1) *Tasauf Positif* karya Muhammad Damami dan 2) *Pribadi dan martabat Prof. Dr. Buya Hamka* karya Rusdy Hamka. *Dua*, Karya-karya yang memuat pembahasan tentang qana'ah antara lain: 1) *Menapak Jejak Kaum Sufi* karya As Sayid Abu Bakar Ibn Muhammd Syata, 2) *Menuju Keluarga Sakinah* Karya Lubis Salam, dan 3) *Risalatul Qusyairiyah* karya al Qusyairi an-Naisabury. *Tiga*, karya-karya yang membahas persoalan kesehatan mental, antara lain; 1) *Al Qur'an Ilmu kedokteran Jiwa dan kesehatan jiwa* karya Dadang Hawari, 2) *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* karya Kartini Kartono dan Jenny Andari, dan 3) *Kesehatan Mental* karya Zakiah Daradjat.

2. Metode Pengumpulan Data

Kajian ini termasuk jenis penelitian pustaka (*Library Research*), yang sumber datanya berupa bahan-bahan kepustakaan. Oleh karena itu, dalam pengumpulan data digunakan metode penelitian kepustakaan,

dengan menghimpun bahan-bahan kepustakaan yang sekiranya relevan dengan pokok bahasan. Tahap menghimpun bahan-bahan kepustakaan ini dinamakan proses “bibliografi kerja”.⁶³

Setelah menetapkan dan melakukan pengumpulan bahan-bahan kepustakaan sebagaimana dikemukakan di atas, selanjutnya dilakukan kerja bibliografi fungsional, yakni dengan cara menelusuri data yang relevan pada setiap bahan kepustakaan yang dihimpun untuk kemudian diklasifikasikan secara sistematis.⁶⁴

3. Metode Analisis Data

Dari data yang sudah diklasifikasikan secara cermat dan sistematis dimaksud, kemudian dilakukan analisis dengan cara menafsirkan data, menghubungkan atau saling menghubungkan data untuk memahami kaitan-kaitannya sehingga membentuk sebuah kerangka bersistem yang menggambarkan konsep pemikiran Hamka tentang sikap hidup qana'ah dalam kaitannya dengan kesehatan mental.

Metode deskriptif-analitis adalah metode yang meliputi proses penyusunan data dan penafsiran data⁶⁵ dan menguraikan secara sistematis

⁶³ Winarno Surakhmad, *Paper Skripsi Thesis Disertasi: Cara Merencanakan Cara Menulis Cara Menilai* (Bandung : Tarsito, 1971), hlm. 50-51.

⁶⁴ *Ibid*, hlm. 51.

⁶⁵ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003), hlm.

mengenai sebuah konsep tentang qana'ah yang dikemukakan oleh Hamka.⁶⁶

Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam kajian ini adalah pendekatan “Psikologi”, Dengan pendekatan psikologis dimaksudkan bahwa konsep sikap hidup qana'ah menurut Hamka akan ditinjau dari perspektif teori-teori psikologi, khususnya teori-teori tentang kesehatan mental, untuk kemudian melihat arti penting atau sumbangannya bagi pembinaan kehidupan mental yang sehat.⁶⁷



⁶⁶ Charis Zubair dan Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 65.

⁶⁷ *Ibid*, hlm. 50-51



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kajian ini membahas dan menganalisis dua permasalahan pokok, yakni konsep sikap hidup qana'ah menurut Hamka dan konsep sikap hidup qana'ah menurut Hamka perspektif kesehatan mental. Dari pembahasan dan analisis yang dilakukan dalam bab sebelumnya dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan tipe tasawuf positif yang dianutnya, konsep teoritis sikap hidup qana'ah yang dibangun Hamka adalah sikap hidup qana'ah positif. Sikap hidup qana'ah positif adalah sikap berbesar hati menerima hasil usaha yang sudah diraih sambil tetap menumbuhkan etos untuk meraih prestasi yang lebih besar di masa depan. Prinsip-prinsipnya adalah: (a) menerima dengan rela apa yang sudah diraih, (b) memohon kepada Allah tambahan yang pantas sambil berusaha, (c) sabar menerima ketentuan Allah, (d) bertawakkal kepada Allah, dan (e) tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Sedangkan karakteristiknya adalah: (a) pandangan positif-kritis terhadap dunia, (b) realistis terhadap fakta kehidupan, dan (c) kesadaran akan realitas transendental.
2. Dari perspektif teori kesehatan mental, sikap hidup qana'ah dapat memberikan sumbangan yang sangat bermakna bagi kesehatan mental; dan orang yang hidup qana'ah adalah orang yang sehat mentalnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa:

- a. Dari perspektif teori kontrol diri, sikap hidup qana'ah dapat menjadi sarana membangun kemampuan kontrol diri; orang yang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki kemampuan kontrol diri. Karena orang yang hidup qana'ah pada hakekatnya adalah orang yang memiliki kemampuan kontrol diri, maka orang yang hidup qana'ah adalah orang yang sehat mentalnya.
- b. Dari perspektif teori logoterapi ditegaskan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang berhasil mencapai realisasi hidup bermakna. Karena semua sumber makna hidup menurut teori logoterapi terkandung dalam sikap hidup qana'ah. Maka dalam analisis akhir sikap hidup qana'ah dapat merealisasikan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*), yang berarti pula bahwa sikap hidup bermakna dapat membangun kehidupan mental yang sehat.
- c. Dari perspektif teori aktualisasi diri ditegaskan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang berhasil mencapai realisasi aktualisasi diri. Hasil analisis membuktikan bahwa sikap hidup qana'ah dapat memberikan sumbangan ke arah perwujudan aktualisasi diri. Hal ini berarti sikap hidup qana'ah dapat menjadi sarana memelihara dan membangun kesehatan mental.

B. Saran-saran

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh dalam kajian ini, di bawah ini direkomendasikan tiga butir saran sebagai berikut:

1. Saran kepada masyarakat Muslim secara umum; di tengah dinamika kehidupan sosial yang cenderung semakin materialistik dewasa ini, setiap pribadi Muslim perlu membudayakan sikap hidup qana'ah agar terpelihara dari gangguan mental, termasuk gangguan mental dalam kategori kejahatan publik seperti korupsi, kolusi dan nepotisme.
2. Sarana kepada praktisi pembimbing/konselor: dalam praktek bimbingan dan konseling perlu diujicobakan terapi dengan sikap hidup qana'ah.
3. Saran kepada peneliti-peneliti berikutnya: penelitian tentang tasawuf positif Hamka dalam hubungannya dengan kesehatan mental masih perlu dilakukan. Di antara pemikiran tasawuf positifnya yang bisa dikaji adalah konsep ridha, sabar, tawakkal dan zuhud.





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Taufik. 1999. "Terbentuknya Paradigma Baru: Sketsa Wacana Islam Kontemporer", dalam Mark R. Woodward (ed.), *Jalan baru Islam: Memetakan Paradigma Mutakhir Islam Indonesia*, terj. Ihsan Ali-Fauzi, Bandung: Mizan.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2001 *Psikoterapi & Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Putaka Baru.
- Ali, A. Mukti 1987. *Beberapa Persoalan Agama Dewasa ini*, Jakarta: Rajawali Pres.
- , 1971. *Alam Pikiran Islam Modern di Indonesia*, Yogyakarta: Nida.
- Almanar, M. Abduh. 1993. *Pemikiran Hamka: Kajian Filsafat dan Tasawuf*, Jakarta: Prima Aksara.
- Amir, Yunus. 1993. *Hamsah, Hamka sebagai Pengarang Roman*, Jakarta: Puspita sari Indah.
- Amran, Rusli. 1985. *Sumatra Barat Plakat Panjang*. Jakarta ; Sinar Harapan.
- An-Naisaburi, Al Qusyiri. 1997. *Risalatul Qusyiriyah: induk ilmu tasawuf*, terj. Muhamad Lukman Hakim, Surabaya, Risalah Gusti.
- Azhari, Akyas. 2004. *Psikologi Umum dan Perkembangannya*, Jakarta: Teraju.
- Badudu, Jusuf Syarif dan Sutan Mahmud Zain, 1994. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Bakry, Hasbullah. 1978. *Sistematika Filsafat*, Jakarta: Wijaya.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.
- Damami, Muhammad. 2000. *Tasawuf Positif Dalam Pemikiran Hamka*, Jogjarta; Fajar Pustak Baru.
- Daradjat, Zakiah. 1997. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bntang.
- Daya, Burhanuddin, 1990. *Gerakan Pembaruan Islam: Kasus Sumatra Thawalib*, Yogyakarta: Tiara Wacana,
- Departemen Agama, 1976. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: P.T. Bumi Restu.

- El-Qussy, Abdul Aziz. ,1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa Mental*, Terj. Zakiah Dardjat, Jakarta: Bulan Bintang.
- Fathoni, Abdul Rahman, 2000. *Pesan-Pesan Hamka dalam Tasawuf Modern*, Yodyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga.
- Gogle, Frakl. 1987. *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamka, t.t. “ Kata Pengantar”, dalam Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, Jakarta: At-tahiriyah
- ,1982, *Ayahku: Riwayat hidup Dr. H. Abdul Karim Amrullah dan Perjuangan Kaum Agama Di Sumatra*, Jakarta: Umminda.
- , 983. *Studi Islam*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- , 1984. *Pelajaran Agama Islam*, Jakarta: Bulan Bintang.
- , 1985 *Lembaga Budi*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- , 1985. *Tafsir Al-Azhar*, Jus 28, Jakarta: Pustaka Panjimas,
- , 2000. *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas,
- , Rusdi. 1992. *Pribadi dan Martabat Buya Prof. DR. Hamka*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- , 1974. *Kenang-Kenangan Hidup, Jilid I*, Jakarta: Bulan Bintang,
- Jalaluddin & Ali Ahmad Zen, 1995. *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Surabaya: Putra al- Ma'arif.
- Kartono, Kartini & Jenny Andari, 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju. .
- Langgulung Hasan. 1992. *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al Husna.
- Leon Agusta, *Di Akhir Pementasan yang Rampung*, Dalam Nasir et al (eds.), *Hamka di Mata Hata Umat*, Jakarta: Sinar Harapan, 1984.
- Ma'arif, Ahmad Syafii 1983. *Dinamika Islam: Potret perkembangan Islam di Indonesia*, Yogyakarta: Shalahudin Press.

- Markhamah, Nurul. 2002. *Konsep Kesehatan Jiwa menurut Hamka dan Dadang Hawari: Sebuah Studi Komparatif*, Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga.
- Muhammad, Hasyim. 2002. *Dialog antara Tasawuf dan Psikologis: Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, Harun. 1993. *Falsafat dan Mistisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Nata, Abuddin. 2003. *Metodologi Studi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Pederspiel, Howard M. 1996. *Kajian Al-Qur'an di Indonesia: Dari Mahmud Yunus sampai Quraish Shihab*, terj. Tajul Arifin, Bandung: mizan.
- Qadamah, Ibnu. 1997. *Minhajul Qashidin: Jalan Orang-orang yang Mendapat Petunjuk*, terj. Katsur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Radjab, Muhammad. 1954. *Perang Padri di Sumatra Barat (1803-1838)*, Jakarta: Perpustakaan Perguruan Kementrian P.P. dan K.
- Reid, Anthony dan Davis Marr (eds), 1983. *Dari Raja Ali Haji hingga Hamka: Indonesia dan Masa Lalunya*, terj. Th. Sumartana. Jakarta: Grafiti Pres.
- Rifa'i, Sulhan. 2002. *Konsep Keluarga Sakinah menurut Prof. Dr. Hamka*, Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga,
- Rusydi, dkk. 1981. *Perjalanan Terakhir Buya Hamka*, Jakarta: Pustaka Panjimas,
- Said, Usman, dkk. 1983. *Pengantar Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Direktorat Pembinaan PTAI DEPAG.
- Saidi, Ridwan. 1984. *Pemuda Islam dalam Dinamika Politik Bangsa 1925-1984*, Jakarta: Rajawali pers.
- Salam, Lubis. 1994. *Menuju Keluarga Sakinah, Mawadah dan Rahmah*, Sural aya. Terbit Terang.
- Schrieke, B.J.O. 1973. *Pergolakan Agama di Sumatra Barat: Sebuah Sumbangan Bibliografi*, terj. Soegarda Poerbakawatja, Jakarta: Bhratara.

- Soleh, Muhammad, 1998 *Pokok-Pokok Pikiran Hamka Tentang Dakwah*, Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga.
- Surakhmad, Winarno. 1971. *Paper Skripsi Thesis Disertasi: Cara Merencanakan Cara Menulis Cara Menilai*, Bandung : Tarsito.
- Syata, As-Sayid Abu Bakar Ibn Muhammad. 1997. *Menapak Jejak Kaum Sufi*, terj. Nur Khalai Aziz dan Hamim, Surabaya: Dunia Ilmu.
- Syukur, M. Amin. 2003. *Tasawuf Kontekstual: Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tamara, Nasir, dkk, 1984. *Hamka di Mata Hati Umat*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- umary, Barmawi. 1988. *Materia Akhlak*, Solo: Ramadani.
- Wardi, Nasibun. 2000. *Pemikiran Prof. Hamka tentang Tasawuf dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga.
- Yunus, Mahmud. 1985. *Sejarah Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung.
- , 1997. *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Yayasan penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran al-Qur'an.
- Yusuf, M. Yunan. 1990. *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Ashar*, Jakarta: Pustaka Panjimas.
- , 1992. *Karakteristik Tafsir Al-Qur'an di Indonesia Abad keduapuluh*, Ulumul Qur-an, vol. III.
- Zubair, Charis dan Anton Bakker, 1990. *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius.