

## Memupuk Jiwa *Qanâ'ah*

Hidup di dunia memang penuh kesibukan. Sibuk belajar, sibuk bekerja, sibuk mencari kedudukan dan setumpuk kesibukan lainnya. Tidak jarang, kesibukan-kesibukan duniawi itu melalaikan manusia terhadap kewajibannya untuk mengabdikan kepada Allah SWT, padahal, kesibukan-kesibukan duniawi itu pada hakikatnya hanyalah sekadar 'alat' untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Agar tidak terjun bebas dalam mengejar kehidupan duniawi, seorang mukmin (orang yang beriman) yang baik dituntut agar memiliki jiwa *qanâ'ah*. Secara harfiah, *qanâ'ah* artinya adalah merasa cukup. Dalam istilah agama, *qanâ'ah* kemudian dimaknai sebagai suatu sikap merasa cukup dan ridha atas karunia dan rezeki yang diberikan Allah SWT.

Rasulullah saw bersabda:

كُنْ وَرِعًا - تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ ، وَكُنْ قَنِيْعًا - تَكُنْ أَشْكَرَ النَّاسِ

*“Jadilah engkau orang yang wara’, niscaya engkau akan menjadi orang yang paling ahli ibadah; dan jadilah engkau yang selalu merasa cukup (qanâ'ah), niscaya engkau menjadi orang yang paling pandai bersyukur.”* (Hadits Riwayat Ibnu Majah dari Abu Hurairah r.a., *Sunan ibn Mâjah*, juz V, hal. 229, hadits no. 4217)

Memiliki sifat *qanâ'ah* bukan berarti mengharuskan seseorang untuk menjadi pasrah dan apatis. Pasrah dan apatis bukanlah sifat yang baik. Sikap pasrah dan apatis adalah sikap putus asa terhadap rahmat Allah. Allah SWT melarang umat manusia untuk berputus asa terhadap rahmat Allah sebagaimana yang terdapat di dalam al-Quran,

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ  
ط إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

*“Hai anak-anakku, Pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.”* (QS Yûsuf/12: 87).

Berbeda dengan sikap pasrah dan apatis, sikap *qanâ'ah* memerlukan upaya dan ikhtiar. HAMKA, dalam bukunya *Tasawuf Modern*, memersyaratkan lima perkara untuk menjadi seorang yang bersikap *qanâ'ah*.

**Pertama**, menerima dengan rela akan apa yang ada. Orang yang rela menerima segala bentuk karunia dan rezeki yang diberikan Allah adalah orang yang benar-benar berbahagia. Kebahagiaan seseorang tidaklah diukur sejauh mana ia memiliki harta tetapi lebih pada sejauh mana ia merasa puas terhadap apa yang dimilikinya. Orang yang memiliki orientasi hidup pada upaya pencarian harta adalah orang yang tidak pernah puas. Akibatnya, ia akan berusaha dengan berbagai cara untuk memperoleh harta tersebut walaupun dengan menghalalkan hal-hal yang dilarang oleh Allah. Dikhawatirkan, perilaku seperti ini akan melalaikannya dari mengingat Allah.

**Kedua**, memohon kepada Allah tambahan rezeki yang pantas disertai dengan ikhtiar dan usaha. Berdoa saja tidak cukup. Diperlukan kerja keras untuk mendapatkan tambahan rezeki dari Allah. Berikhtiar adalah merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh manusia. Allah tidak akan merubah keadaan seseorang sebelum orang tersebut berusaha dan bekerja keras untuk merubahnya. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS al-Ra'd/13: 11,

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ...

"... sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib sesuatu kaum kecuali mereka sendiri yang mengubahnya..." Ikhtiar dan usaha inilah yang membedakan antara sikap *qanā'ah* dengan sikap pasrah dan putus asa.

**Ketiga**, menerima dengan sabar segala *taqdir* Allah. Menerima *taqdir* dan ketentuan Allah adalah bagian fundamental dari keimanan seseorang. Orang yang sabar terhadap *taqdir* dan ketentuan Allah adalah orang yang menyadari bahwa Allah SWT memiliki kekuasaan meliputi langit dan bumi. Karena itu, cobaan apa pun yang datang dari Allah harus dihadapi dengan penuh kesabaran. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS al-Baqarah/2: 177,

...وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

"...dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa".

**Keempat**, bertawakkal kepada Allah. Tawakkal berarti berserah diri kepada Allah. Orang yang beriman sudah sepenuhnya menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah. Segala rintangan dan halangan yang dihadapi dalam kehidupan akan menjadi ringan jika semua itu diserahkan kepada Allah. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surat Al-Thalaq ayat 3 yang berbunyi, "Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya".

*Kelima*, tidak tertipu oleh tipu daya dunia. Orang yang *qanâ'ah* adalah orang yang meyakini bahwa gemerlap kehidupan dunia hanya bersifat sementara. Harta benda, kedudukan, keluarga, sahabat, dan segala urusan dunia akan berlalu jika seseorang telah dipanggil menghadap Allah. Karena itu, kecintaan terhadap dunia tidak boleh melalaikan seseorang dari tujuan utamanya dalam menggapai ridha Allah. Hal ini sejalan dengan peringatan Allah dalam QS al-Munâfiqûn/63: 9,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ  
اللَّهِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

*“Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang membuat demikian maka mereka itulah orang-orang yang rugi.”*

Orang yang memiliki sifat *qanâ'ah* adalah orang yang bahagia. Orang yang memiliki sifat *qanâ'ah* laksana orang yang memiliki harta yang banyak. Itulah makna tersirat dari hadits Rasulullah SAW yang berbunyi,

الْقَنَاعَةُ مَالٌ لَا يَنْفَدُ وَكَثْرٌ لَا يَفْنَى

*"Qanâ'ah itu adalah harta yang tak akan hilang dan simpanan yang tidak akan lenyap."*(Hadits Riwayat Ath-Thabrani dari Jabir bin Abdullah). Dengan *qanâ'ah*, seseorang akan tetap mampu menjaga dirinya agar tetap dalam iman dan takwa kepada Allah SWT.

*Wallâhu A'lamu bish-Shawâb.*

Yogyakarta, 26 Maret 2016