

## **Peran Qanaah dalam Mengatasi Masalah Ekonomi Rumah Tangga**

**Rahmi Rahmawati<sup>1</sup>, Mulyana<sup>2</sup>, Adnan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia  
[rahmirahmawati09@gmail.com](mailto:rahmirahmawati09@gmail.com), [mulyana@uinsgd.ac.id](mailto:mulyana@uinsgd.ac.id),  
[adnanbz99@gmail.com](mailto:adnanbz99@gmail.com)

### **Abstract**

This research aims to discuss the role of qanaah attitude in dealing with household economic problems based on the perspective of the idrisiyyah order's prosperous family development institution. This research uses qualitative research methods where the resulting source comes from observations and interviews and literature related to research. The results of this study give the understanding that qanaah is a form of gratitude for the efforts that have been made to pick up sustenance. In addition, qanaah is also interpreted as an attitude of acceptance towards all destiny and decrees from Allah Swt., and still accompanied by still trying and trying to get what we need. The Prosperous Family Development Institute is a container in which there are coaching programs as a form of service to pilgrims who want or are married. LPKS provides guidance on how to become a human being who has good morals and provides tips on how to be a good household. As for the conclusion that can be drawn, the role of qanaah in dealing with economic problems in the household is very important, because with qanaah humans will always feel enough with what they have received so that it will minimize conflicts that occur in the household due to the absence of demands from both sides. This research recommends the importance of understanding and applying qanaah attitudes in family life in order to create a harmonious family.

**Keyword:** Economic, Household, Qanaah

### **Abstract**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas peran sikap qanaah dalam menangani masalah ekonomi rumah tangga berdasarkan perspektif lembaga pembinaan keluarga sejahtera tarekat Idrisiyyah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang mana sumber yang dihasilkan berasal dari hasil observasi dan wawancara serta literatur yang berkaitan dengan

penelitian. Hasil dari penelitian ini memberi pemahaman bahwa qanaah merupakan wujud rasa syukur atas ikhtiar yang telah dilakukan untuk menjemput rezeki. Selain itu qanaah juga diartikan sebagai suatu sikap menerima terhadap segala takdir dan ketetapan dari Allah Swt., dan tetap dibarengi dengan tetap berusaha serta berikhtiar untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan. Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera merupakan wadah yang di dalamnya terdapat program-program pembinaan sebagai bentuk pelayanan kepada jamaah yang hendak ataupun sudah menikah. LPKS memberikan pembinaan bagaimana menjadi manusia yang memiliki akhlak yang baik dan memberikan tips bagaimana berumah tangga yang baik. Adapun kesimpulan yang dapat ditarik yaitu peran qanaah dalam menangani masalah ekonomi dalam rumah tangga sangatlah penting, karena dengan qanaah manusia akan senantiasa merasa cukup dengan apa yang sudah diterimanya sehingga akan meminimalisir konflik yang terjadi dalam rumah tangga karena tidak adanya tuntutan dari kedua belah pihak. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pemahaman dan pengaplikasian sikap qanaah dalam kehidupan berkeluarga agar tercipta keluarga yang harmonis.

**Kata kunci:** Ekonomi; Qanaah; Rumah Tangga

### **Pendahuluan**

Islam merupakan agama yang begitu sempurna, mengatur segala hal yang berkaitan dengan manusia di dunia. Terdapat tiga kajian pokok yang terkandung dalam ajaran agama islam yaitu al-islam (syariat), al-imam (hakikat), dan al-ihsan (ma'rifat). Ketiga komponen tersebut sangat erat kaitannya. Jika agama dianalogikan sebagai sebuah pohon, maka iman dianalogikan sebagai akar, islam sebagai batang dan ihsan sebagai buahnya (Farah & Fitriya, 2018).

Ihsan yang pada umumnya dikaji dalam ilmu tasawuf menuntun manusia agar selalu dekat dengan Allah Swt. Adapun definisi dari tasawuf sendiri adalah sikap batin seseorang yang selalu menjaga kesuciannya dengan cara beribadah dengan khusuk, hidup sederhana, bersedia berkorban demi kebaikan dan selalu bersikap bijaksana dalam keadaan apapun. Jika dilihat dari sudut pandang para ahli, definisi tasawuf tergantung pada pengamalan setiap orang. Sejauh ini ada tiga sudut pandang para ahli yaitu sudut pandang manusia yang berperan sebagai insan tertentu, manusia sebagai insan yang wajib berjuang, dan manusia sebagai insan yang ber-Tuhan. Adapun tujuan dari tasawuf adalah berbenah hati dari setiap keinginan atau kecondongan hati terhadap yang

mungkar serta sampah yang bertumpuk akibat terlalu banyak melakukan dosa (Nata, 2017). Dengan bertasawuf manusia akan melewati perjalanan spiritual yang ditempuh dengan cara menjalankan kewajiban yang telah diperintahkan serta sunah yang telah dicontohkan diantaranya mendirikan shalat, menunaikan zakat, menjalankan puasa dan lain-lain termasuk menikah.

Apabila syariat dianalogikan sebagai pohon, maka pernikahan adalah salah satu rantingnya. Pernikahan merupakan salah satu sunah yang dianjurkan oleh Rasulullah dan tentunya memiliki dampak positif bagi siapapun yang menjalankannya. Akan tetapi tidak sedikit orang yang berasumsi bahwa pernikahan bisa memberikan dampak negatif bagi fisik dan psikis seseorang. Hal ini disebabkan karena apapun bisa saja terjadi dalam perjalanan ibadah pernikahan, misalnya konflik kecil seperti terjadi selisih paham, komunikasi antara suami dan istri yang tidak stabil, hingga konflik yang terbilang cukup besar seperti kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan ataupun masalah dalam perekonomian.

Hal paling mendasar yang menjadi penyebab timbulnya masalah ekonomi dalam rumah tangga adalah nafkah keluarga, karena hal ini merupakan salah satu masalah yang cukup darurat dalam kehidupan rumah tangga. Adapun masalah umum yang berkaitan dengan nafkah keluarga adalah suami yang tidak bertanggung jawab atas kebutuhan anak dan istrinya, suami yang tidak bekerja sebagai bentuk dari usaha dalam memenuhinya, ataupun istri yang selalu ingin hidup mewah sehingga nafkah yang diberikan tidak pernah cukup untuk menutupi kebutuhannya (Mubarok, 2018). Memang pada dasarnya manusia diciptakan bersamaan dengan hawa nafsu sehingga mereka sulit merasa puas atas apa yang sudah mereka miliki. Hal ini bertolak belakang dengan qanaah yang apabila dilihat dari segi definisi merupakan sikap ridha atas apa yang telah Allah Swt berikan kepada kita selaku manusia. Oleh sebab itu sangat penting bagi setiap anggota keluarga memiliki sikap qanaah dalam dirinya.

Telah banyak penelitian yang memiliki korelasi dengan judul ini, diantaranya skripsi yang disusun oleh Muhammad Ridwan Hakim (2011) berjudul "Perceraian karena Faktor Ekonomi (Studi Kasus di Pengadilan Agama Kabupaten Indramayu)". Skripsi ini menjelaskan bahwa perceraian yang terjadi mengalami peningkatan khususnya di pengadilan tempat penelitian ini dilakukan. Perceraian terjadi disebabkan karena beberapa faktor diantaranya poligami yang tidak sehat, krisis akhlak, cemburu yang tidak sehat, sampai faktor ekonomi. Ironisnya faktor ekonomi menjadi penyebab yang paling mendominasi (Hakim, 2011).

Penelitian lain yang memiliki variabel yang sama ditemukan dalam jurnal bimbingan konseling Islam yang ditulis oleh S Mahmudah Noorhayati dan Farhan (2016) dengan judul "Konsep Qanaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah," *Konseling Religi:*

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Penelitian ini menjelaskan bahwa perilaku penyimpangan terhadap agama akan membawa dampak buruk pula terhadap perilaku sosial seseorang. salah satu benteng yang paling penting ialah setiap anggota keluarga harus memiliki nilai-nilai keislaman yang kuat supaya bisa menciptakan keluarga yang harmonis, dan salah satu nilai keislaman tersebut adalah menerapkan sikap qanaah pada diri setiap anggota keluarga (Noorhayati & Farhan, 2016).

Artikel penelitian sosial keagamaan yang ditulis oleh M Amin Syakur (2012) yang berjudul "Sufi Healing: Terapi dalam Literasi Tasawuf," *Jurnal Walisongo*. Artikel ini menjelaskan bahwa qanaah merupakan salah satu sifat yang dinilai sebagai metode terapi apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Syukur, 2012). Selanjutnya juga terdapat penelitian Sholahudin (2013) berjudul "Qanaah dalam Perspektif Islam," *Jurnal Edu-Math*. Artikel ini menjelaskan bahwa setiap individu perlu untuk menerapkan sifat qanaah dalam diri selama menjalani kehidupan yang fana ini. Dalam artikel ini juga dijelaskan bagaimana supaya manusia bisa menerapkan nilai-nilai qanaah dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya harus senantiasa memperkuat keimanan dan yakin bahwa Allah Swt telah menetapkan rezeki setiap hamba-Nya, mencoba menemukan hikmah atas perbedaan rezeki yang diterima setiap orang, dan senantiasa melihat ke bawah dalam urusan dunia (Sholehuddin, 2013).

Qanaah merupakan sikap mental berupa rela menerima atau merasa cukup atas apa yang diterima atau apa yang sudah dimilikinya meski hanya sekedar pakaian yang cukup untuk menutupi aurat, makanan dan minuman sederhana untuk sehari-hari dan tempat singgah yang tidak semewah orang lain. Dari qanaah manusia dilatih untuk senantiasa merasa cukup dengan apa yang ada sehingga tidak mencari apa-apa yang tidak ada. Qanaah tidak termasuk ke dalam *maqamat* dan *ahwal*, akan tetapi dalam pandangan para sufi qanaah merupakan gaya hidup yang dipakai orang-orang fakir dalam meniti kehidupan di dunia. Sifat qanaah bisa dikatakan sebagai harta yang tidak akan pernah habis. Maka dari itu orang yang memiliki sifat qanaah tidak akan pernah merasa kekurangan karena mereka dianalogikan sebagai manusia yang memiliki harta dan tidak akan pernah habis sampai kapan pun.

Perlu diingat bahwa orang yang memiliki sifat qanaah dalam dirinya bukan berarti bisa meninggalkan ikhtiarnya dalam mencari rezeki. Ikhtiar harus tetap dilakukan karena itu merupakan bagian dari ibadah jika niatnya murni karena Allah Swt. Namun apabila hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan keinginan maka tidak usah berkecil hati, karena manusia yang memiliki sifat qanaah tidak akan pernah merasa berkecil hati. Sifat qanaah akan melatih manusia untuk tetap bersyukur dan merasa cukup atas apa yang diterimanya. Sifat qanaah akan menjaga manusia dari

ketamakan dan ketidakpuasan yang disebabkan karena hawa nafsu duniawi (Mubarok, 2018).

Ekonomi merupakan sebuah disiplin ilmu yang membahas tentang kelangkaan, suatu kondisi yang disebabkan karena ketidakseimbangan antara keinginan manusia yang tidak terbatas dengan sumber daya yang terbatas. Para pakar ekonom memandang keluarga sebagai salah satu lembaga ekonomi yang dibentuk untuk memperoleh keuntungan. Pembentukan sebuah keluarga didorong oleh keinginan setiap individu untuk mencapai tujuan. Adapun tujuan keluarga di sini adalah mencapai sebuah kepuasan (Sinta, 2015).

Ekonomi dalam rumah tangga merupakan hal yang cukup penting untuk diperhatikan. Bahkan jauh sebelum kedua belah pihak memutuskan untuk menikah, keduanya harus memikirkan secara matang supaya keuangan dalam rumah tangga nantinya akan tercukupi dengan baik. Tidak sedikit rumah tangga mengalami kegagalan yang disebabkan karena masalah ekonomi. Ada banyak hal yang memicu timbulnya masalah ekonomi dalam rumah tangga diantaranya suami yang malas mencari nafkah hingga kebutuhan yang tidak tercukupi karena gaya hidup rumah tangga yang selalu ingin terlihat mewah sehingga rezeki yang didapatkan sering terasa tidak cukup.

Pada dasarnya manusia diciptakan berdampingan dengan hawa nafsu. Mereka yang diperbudak oleh hawa nafsu dunia tidak akan pernah merasa puas dengan apa yang sudah mereka dapatkan. Mereka akan terus menerus mencari apa-apa yang menjadi keinginannya sehingga rezeki sebanyak apapun tidak akan terasa cukup karena dipakai untuk memenuhi kebutuhan sekaligus keinginan yang tidak begitu penting dan tidak akan pernah ada habisnya.

Dari uraian di atas, dapat dibuat formula penelitian mencakup tujuan penelitian, rumusan masalah, pertanyaan penelitian dan harapan atau manfaat dari hasil penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas peran sikap qanaah dalam permasalahan ekonomi rumah tangga perspektif Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera. Rumusan masalah yaitu terdapat peran qanaah dalam mengatasi permasalahan ekonomi rumah tangga perspektif Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera. Dari rumusan masalah tersebut, ditarik pertanyaan penelitian yaitu bagaimana peran qanaah dalam mengatasi permasalahan ekonomi rumah tangga jika ditinjau dari perspektif Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan terutama tentang betapa pentingnya menerapkan sikap qanaah dalam menjalani kehidupan terkhusus saat sudah berumah tangga, serta diharapkan bisa menjadi penunjang untuk penelitian selanjutnya.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, dan pendekatan ini sering disebut dengan pendekatan *interpretative* karena data yang dihasilkan lebih berkenaan dengan interpretasi data yang terdapat di lapangan, sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif (Sugiyono, 2013) dengan studi kasus di Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera Tarekat Idrisiyyah Tasikmalaya. Ada dua jenis sumber data yang diperoleh dalam penelitian ini diantaranya, sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer didapatkan dari hasil wawancara sedangkan data sekunder didapatkan dari dokumentasi dan literasi yang berkaitan dengan judul penelitian (Sugiyono, 2013).

Ada beberapa metode yang digunakan dalam proses pengumpulan data diantaranya observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi merupakan proses mengamati yang bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah yang sedang diteliti sehingga akan menghasilkan sebuah pemahaman atau pembuktian terhadap keterangan yang diperoleh sebelumnya. *Kedua*, wawancara merupakan suatu proses mengumpulkan informasi dari seseorang dengan cara memberikan beberapa pertanyaan kepada narasumber (Chodijah, 2018). *Ketiga*, dokumentasi merupakan teknik yang digunakan untuk mendapatkan data berupa tulisan, gambar atau karya monumental sebagai pelengkap dari teknik observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Qanaah

Dalam kamus al-Munawwir qanaah berasal dari kata *القنع والقنوع والقانع* yang memiliki arti *merasa puas atas apa yang ia terima, yang puas, dan rela atas baginya* (Zamzam, 2018). Menurut bahasa qanaah artinya menerima segala macam pemberian dengan apa adanya tanpa dibarengi dengan sifat serakah di dalamnya.

Adapun definisi qanaah menurut istilah ialah akhlak mulia yang menerima rezeki dengan apa adanya. Orang yang memiliki sifat qanaah akan menganggap rezeki yang ia terima membuat mereka terjaga dari sifat meminta-minta kepada orang lain (Fabriar, 2020). Selain dikatakan sebagai rasa puas atas apa yang telah diterima, qanaah juga bisa dikatakan sebagai sikap tenang ketika mengalami kehilangan.

Dalam buku yang berjudul *Merambah Jalan Sufi* yang ditulis oleh As-Sayyid Bakri Al-Makki, dijelaskan bahwa qanaah merupakan logistik yang tidak akan pernah habis, berbeda dengan kehidupan dunia yang hanya bersifat sementara. Maka hiduplah dengan sifat qanaah yang menerima apa

adanya dan jangan sampai kita termasuk ke dalam golongan orang yang memiliki sifat tamak (Sayyid Bakri Al-Makki, 1996).

Selain itu ada yang menjelaskan bahwa qanaah ialah keadaan dimana seseorang bisa menerima dengan rasa cukup apapun yang diberikan oleh Allah Swt sehingga ia tidak akan menggerutu karena senantiasa menerima dengan senang hati apa-apa yang ia terima. Akan tetapi dalam hal ini bukan berarti manusia bisa hidup dengan pasrah tanpa berusaha mendapatkan apa yang diinginkannya. Dalam hal ini manusia tetap dianjurkan untuk berikhtiar, namun apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan maka tetaplah bersikap tenang karena orang yang memiliki sifat qanaah tidak akan mudah terpengaruh oleh suasana dirinya (Mubarok, 2018).

Qanaah yang dimaksudkan disini adalah suatu cara agar kesederhanaan tetap terjaga sehingga tidak terlena oleh gemilangnya dunia dan hati tetap berada dalam ketentraman. Maka dari itu qanaah tidak dapat dipisahkan dengan zuhud karena dari zuhud manusia bisa belajar betapa bahayanya mencintai dunia secara berlebihan.

Hamka menjelaskan dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern* bahwa qanaah ialah menerima dengan cukup. Ada beberapa makna yang terkandung dalam definisi tersebut, diantaranya menerima dengan rela dan apa adanya, memohon tambahan yang pantas kepada Allah Swt dan dibarengi dengan usaha, menerima dengan sabar ketentuan yang sudah Allah Swt berikan, dan lain sebagainya (Fabriar, 2020).

Beberapa definisi lainnya juga dijabarkan oleh para ahli. Menurut Muhammad Ali at-Tirmidzi dalam buku yang berjudul *Islam dan Logika Kekuatan* menegaskan bahwa qanaah merupakan suatu kepuasan jiwa atas rezeki yang telah dilimpahkan kepadanya. Menurut Bisyr Al-Hafi dalam buku *Risalah al-Qusyairiyah* menganalogikan qanaah seperti seorang raja yang tidak ingin bertempat tinggal kecuali di hati para mukmin. Menurut Abu Sulaiman Ad-Darani, qanaah yang disebabkan karena ridha kedudukannya sama dengan wara karena zuhud (Al-Qusyairi, 2011). Menurut Al-Ghazali, orang yang memiliki keinginan yang lemah serta meninggalkan pencarian, merupakan orang yang qani artinya orang yang mencukupkan dirinya dengan sesuatu yang ada (Al-Ghazali, 1985). Menurut Al Qusyairiyah Jabir Bin Abdullah mengatakan bahwa Rasulullah pernah berkata qanaah atau sikap puas dengan apa yang dimiliki merupakan harta kekayaan yang tidak akan pernah habis Dan terakhir qanaah menurut Abu Abdillah bin Khafifah adalah keadaan dimana kita meninggalkan keinginan terhadap sesuatu yang hilang atau sesuatu yang tidak dimiliki serta meninggalkan ketergantungan terhadap apa yang sedang dimiliki (Al-Qusyairi, 2011).

Dalam Al-Qur'an Surat Ibrahim ayat 7 juga disebutkan mengenai qanaah secara implisit sebagai berikut.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa dalam hidup, kita dianjurkan untuk tetap berusaha mengatasi kesulitan dan tidak dianjurkan mengeluh meski dalam keadaan yang serba kurang atau pun ketika keinginan yang telah diusahakan belum tercapai. Selalu berusaha menerima apa yang ada dan merasa cukup atas itu.

Namun apabila hidup hanya dipenuhi dengan mengeluh karena hal yang diusahakan belum tercapai dan selalu merasa kurang seakan-akan pertolongan Tuhan tidak akan segera datang, maka itu dinamakan kufur, dan orang yang demikian akan mendapatkan azab yang pedih baik di dunia maupun di akhirat. Diantara azab yang akan diterima ketika masih di dunia adalah, jiwanya yang akan merumuk karena tertimpa penyakit selalu merasa tidak puas atas apa yang telah Allah Swt berikan. Meskipun dia termasuk orang berkecukupan atau bahkan kaya harta namun jiwanya akan senantiasa merasa kosong dan selalu merasa miskin. Maka itu lah pentingnya setiap orang menerapkan sifat qanaah dalam menjalani kehidupannya (Ali, 2022).

فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Kemudian apabila telah rebah (mati), maka makanlah sebagiannya dan berilah makan orang-orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami tundukkan (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur.

Menurut Sya'rawi dalam bukunya yang berjudul Tafsir Sya'rawi, الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ maknanya ialah orang yang memiliki sifat rela dengan apa yang telah dimilikinya (tidak meminta-minta). Kata Qani ialah orang miskin tapi tidak meminta-minta, sedangkan kata mu'tar ialah orang miskin yang masih senang meminta-minta

Menurut Abu ja'far at-Thabari menjelaskan bahwa seorang ahli takwil pernah berpendapat tentang lafadz الْقَانِعَ memiliki makna orang yang qanaah dengan sesuatu yang dia miliki serta senantiasa berusaha untuk



tidak meminta kepada orang lain. Sedangkan lafadz **وَالْمُعْتَرِّ** memiliki makna seseorang yang mendatangimu dengan tujuan untuk meminta-minta (Thabari, 2009).

Jadi bisa dipahami bahwa makna lafaz **الْقَانِع** merupakan perwujudan dari sifat qanaah, yaitu sifat dimana seseorang selalu merasa cukup dan ridha terhadap apa yang telah Allah Swt berikan. Orang yang memiliki sifat qanaah akan senantiasa terhindar dari rasa ingin meminta-minta dan akan terhindar dari rasa ketidak cukupan dalam hidupnya (Noorhayati & Farhan, 2016).

Meskipun qanaah merupakan sebuah sifat, namun itu tidak akan tercapai sebelum seseorang memenuhi beberapa syarat, yaitu sebagai berikut: a) Usaha maksimal dengan cara halal, yaitu bukan berarti diam menerima takdir tanpa ada keinginan untuk berusaha terlebih dahulu. Seseorang baru bisa dikatakan memiliki sifat qanaah apabila telah melakukan usaha dengan maksimal terutama dalam urusan mencari rezeki. Di dalam Al-Qur'an pun dijelaskan bahwa bekerja merupakan bentuk dari rasa syukur kita kepada Allah Swt., seperti terkandung dalam QS. Saba: 13

اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ

Artinya: Bekerjalah wahai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa bekerja dan beramal shalih merupakan hakikat dari rasa syukur yang sejati. Bersyukur tidak hanya sekedar terucap di mulut saja, melainkan harus disertai dengan tindakan salah satunya bekerja (Hamka, 1999); b) Bertawakal, yaitu dengan memperkuat keimanan serta menerima dengan ikhlas dan sabar hasil yang nanti akan diberikan. Yakin dan percaya bahwa ketentuan Allah Swt merupakan ketentuan yang paling baik untuk hamba-Nya. Rezeki termasuk salah satu yang telah ditetapkan oleh Allah Swt sebelum manusia dilahirkan ke dunia. Jika manusia benar-benar memahami konsep tersebut, maka ia akan terhindar dari perasaan gelisah yang disebabkan karena terlalu memikirkan rezeki; c) Keberhasilan meraih hasil yang terbaik. Hasil yang didapat tidak selalu harus sesuai dengan apa yang telah direncanakan, karena Allah Swt. tidak memberikan wewenang kepada manusia untuk menentukan hasil. Akan tetapi Allah Swt. menganjurkan kepada manusia untuk tetap bersungguh-sungguh dalam berusaha; d) Memiliki rasa syukur atas sedikit atau banyaknya rezeki yang diterima. Begitu juga sebaliknya, ketika manusia tidak memiliki sifat qanaah maka akan sangat sulit bersyukur bahkan akan selalu merasa kurang atas apa yang telah diterimanya; e) Berdo'a agar dianugerahi sifat

qanaah; f) Merasa puas dan mau berbagi, yaitu tidak akan fokus pada berapa banyak yang didapatkan akan tetapi fokus pada siapa yang memberi. Jika telah tertanam keyakinan dalam diri bahwa Allah Swt.-lah Dzat yang Maha memberi, maka berapapun yang didapatkan akan senantiasa disyukuri dan tidak pernah merasa kekurangan. Keyakinan seperti inilah yang menjadikan hati manusia akan senantiasa merasa tentram dan senang berbagi dengan orang lain (Sya'rawi, 2007).

Orang yang memiliki sifat qanaah akan memiliki hati yang tenang, jiwa yang tentram dan ridha serta kehidupan yang baik. Mereka tidak akan merasakan kegelisahan terutama yang disebabkan karena rezeki yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. Mereka akan senantiasa memiliki rasa syukur meski sekecil apapun nikmat yang diterima. Hal ini telah disebutkan oleh Allah Swt dalam firmanNya yaitu QS. An-Nahl ayat 97 yang artinya: *"Barangsiapa mengerjakan kebaikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."*

Penafsiran para ahli mengenai kalimat *"Hayatan Thayyibah"* (kehidupan yang baik) sangatlah beragam, diantaranya menurut penafsiran Ibnu Katsir kehidupan yang baik adalah kondisi jiwa yang tentram meskipun banyak gangguan yang datang menghampirinya. Menurut penafsiran yang disampaikan oleh Ibnu Abbas serta satu jamaah ahli tafsir, bahwa kehidupan yang baik adalah bisa mendapatkan rezeki yang halal juga baik selama hidup di dunia. Selain itu, penafsiran dari Ali bin Abi Thalib, bahwa kehidupan yang baik adalah memiliki rasa tenang serta sabar ketika menghadapi apapun dan berapapun yang diberikan Allah Swt.

Menurut al-Mahayami, kehidupan yang baik adalah ia yang merasa bahagia dengan amalan yang dilakukannya selama hidup di dunia, melebihi kesenangan orang yang memiliki pangkat dan harta. Kebahagiaan yang dirasakan tidak dapat dipatahkan dengan kesukaran yang sedang ia rasakan, sebab ia akan selalu merasa ridha terhadap pemberian Allah Swt. kepadanya, sehingga ia memandang bahwa harta benda tidak begitu penting baginya. Menurut Al-Qasimi berpendapat bahwa kehidupan yang baik adalah kondisi dimana hati penuh dengan kesejukan karena merasa puas dan yakin serta dapat merasakan manisnya iman, ingin menemui apa yang telah dijanjikan oleh Allah Swt serta ridha menerima setiap ketentuan dari Allah Swt. (Hamka, 1999).

Ciri orang yang memiliki sifat qanaah selanjutnya adalah dapat menghilangkan rasa rakus dan tamak yang ada dalam dirinya serta menanamkan sifat dermawan serta senang mengutamakan orang lain. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam QS Al- Hasyr ayat 9 yang

artinya: “Dan orang-orang (Anshar) yang telah menempati Kota Madinah dan telah beriman sebelum (kedatangan) mereka (Muhajirin), mereka mencintai orang yang berhijrah ke tempat mereka. Dan mereka tidak menaruh keinginan dalam hati mereka terhadap apa yang diberikan kepada mereka (Muhajirin), dan mereka mengutamakan (Muhajirin) atas dirinya sendiri, meskipun mereka juga memerlukan. Dan siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung.”

Dalam tafsir Al-Azhar jilid 9 dijelaskan bahwa sifat kikir atau bakhil merupakan sifat pokok yang ada dalam diri setiap orang. Maka dari itu barangsiapa yang bisa menguasai dirinya dan dapat mengalahkan sifat kikir tersebut, Allah Swt telah menjanjikan kemenangan bagi mereka. Dari ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang berhasil menekan bahkan mengalahkan sifat kikir yang merupakan sifat bawaan dari setiap manusia, sehingga sifat tersebut tidak menghalanginya untuk memberi dan menolong orang maka mereka akan memperoleh satu kemenangan utama yaitu kemenangan atas dirinya sendiri (Hamka, 1999).

Disamping itu, Allah Swt. berfirman dalam QS Al-Insan ayat 5-9 bahwa orang yang memiliki sifat qanaah dan senantiasa berbuat baik kepada orang lain, Allah Swt akan memberikan kemuliaan kepada mereka. Dalam tafsir al-Azhar jilid 10 diuraikan bahwa Allah Swt. Akan mengangkat derajatnya lalu ia akan diberi gelar *ibaad Allah*, hamba-hamba Tuhan yang benar-benar menghambakan dirinya kepada Allah Swt. Pada dasarnya *ibaad Allah* itu ialah orang yang memiliki sifat pemurah sehingga ia senang memberi bahkan memberikan sesuatu yang sebenarnya dia pun sangat membutuhkannya. Sifat pemurah berawal dari hati yang terbuka dan ia senantiasa percaya bahwa Tuhan akan mengganti apa yang mereka berikan dengan hal yang baru bahkan dengan hal yang lebih besar (Hamka, 1999).

## **2. Masalah Ekonomi Rumah Tangga**

Masalah ekonomi terdiri dari dua kata yaitu masalah (problem) dan ekonomi. Masalah diartikan sebagai suatu kondisi atau situasi yang tidak menentu serta bersifat meragukan sehingga perlu adanya pemecahan masalah. Sedangkan ekonomi merupakan sebuah ilmu yang membahas mengenai tingkah dan laku manusia baik individu ataupun kelompok untuk memenuhi kebutuhan hidupnya baik yang bersifat spiritual maupun material (Hakim, 2011). Adam Smith mendefinisikan ilmu ekonomi sebagai ilmu kekayaan atau ilmu yang khusus mempelajari mengenai sumber kekayaan suatu bangsa dengan memusatkan secara khusus mempelajari sebab dari sebuah kemakmuran misalnya seperti hasil industri dan lain-lain (Sinta, 2015).

Rumah tangga atau biasa disebut keluarga jika dilihat dalam bahasa Arab yaitu "Al- Usrah" yang diartikan sebagai 'ikatan'. Selain itu rumah tangga juga bisa didefinisikan sebagai masyarakat kecil, suatu lembaga nonformal yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang hidup dinamis. Adapun definisi rumah tangga menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut: 1) Menurut H. Mukhtar Zarkasy, rumah tangga adalah suatu unit terkecil atau bisa dikatakan sebagai dasar dari terbentuknya suatu masyarakat, bangsa dan negara (Amalia et al., 2017); 2) Menurut prof Onong A Effendy, rumah tangga merupakan golongan masyarakat paling kecil yang terdiri dari suami istri beserta anak-anaknya; 3) Ramayulis dkk menjelaskan bahwa rumah tangga merupakan unit pertama atau institusi pertama dalam lingkungan masyarakat dimana hubungan yang terjadi di dalamnya bersifat langsung. Dalam rumah tangga akan terbentuk tahap-tahap awal kemasyarakatan pada setiap anggotanya seperti belajar berinteraksi dengan baik, memperoleh pengetahuan, minat serta sikapnya dalam hidup bermasyarakat (Sina, 2020).

Dengan demikian masalah ekonomi rumah tangga bisa dikatakan sebagai suatu masalah yang berkaitan dengan kekayaan dan terjadi pada kehidupan rumah tangga. Dalam rumah tangga ada yang disebut dengan kebutuhan material, yaitu kebutuhan keluarga yang memerlukan dukungan finansial (keuangan). Pemenuhannya menjadi sebuah keharusan, dan apabila kekurangan melanda maka itu merupakan awal dari sebuah kehancuran (Sinta, 2015). Hal yang menjadi penyebab timbulnya permasalahan ekonomi dalam rumah tangga adalah kebutuhan anggota keluarga yang cenderung tidak ada batasnya sehingga bertolak belakang dengan sumber pemenuhan kebutuhan yang bersifat terbatas.

### **3. Konsep Qanaah Perspektif Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera**

Hamka berpendapat dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern* bahwa qanaah ialah menerima segala sesuatu dengan rasa cukup. Ada beberapa makna yang terkandung dalam definisi tersebut, diantaranya menerima dengan rela dan apa adanya, memohon tambahan yang pantas kepada Allah Swt dan dibarengi dengan usaha, menerima dengan sabar ketentuan yang sudah Allah Swt berikan, dan lain sebagainya (Ali, 2022).

Adapun konsep qanaah yang dipahami anggota Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera sebagai jamaah tarekat idrisiyyah adalah wujud rasa syukur setelah melakukan ikhtiar maksimal dalam mencari rezeki untuk kehidupan berumah tangga. Adapun ikhtiar yang dilakukan sehari-hari adalah bekerja untuk menjemput rezeki, berusaha memanager keuangan dengan baik supaya bisa cukup, dan berusaha selalu memprioritaskan kebutuhan yang memang penting daripada keinginan. Hal ini bertujuan agar rezeki yang dimiliki bisa mencukupi kebutuhan rumah tangga (Komunikasi Personal, Narasumber Y, 2 Februari 2022).

Qanaah merupakan sikap menerima terhadap segala takdir dan ketetapan dari Allah Swt, dengan kita selalu tetap berusaha serta berikhtiar untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan, dan tidak pernah lupa untuk tetap berdoa supaya rezeki yang kita terima atau hasilkan bisa menjadi keberkahan untuk kehidupan rumah tangga yang sedang dijalani. Selain itu qanaah dalam kehidupan rumah tangga bisa juga diartikan sebagai sikap menerima. Artinya perempuan yang berperan sebagai seorang istri dituntut untuk senantiasa bersyukur dan taat kepada suami dan apa yang diberikannya kepada istri (Komunikasi Personal, Narasumber N, 3 Februari 2022).

Qanaah merupakan sifat manusia yang bisa menerima dan merasa cukup atas hasil yang telah diusahakan serta berusaha menjauhkan diri dari perasaan tidak puas, karena dengan timbulnya perasaan tidak puas akan membuat manusia akan terus menerus mencari kepuasan atas dirinya dan hal tersebut akan menimbulkan ketidakcukupan khususnya dalam hal rezeki (Komunikasi Personal, Narasumber A, 3 Februari 2022).

#### **4. Sudut Pandang Mengenai Permasalahan Ekonomi dalam Rumah Tangga**

Permasalahan ekonomi dalam sebuah rumah tangga memang akan selalu ada, namun besar kecilnya masalah tersebut tergantung dari cara kedua belah pihak menjalaninya. Masalah tersebut muncul disebabkan karena buntutnya komunikasi antara keduanya. Ustadzah Yeni pun menambahkan bahwa sebenarnya, ketika segala sesuatu bisa terkomunikasikan dengan baik dan kebersihan hati maka masalah yang sedang dihadapi tidak akan menjadi suatu masalah yang berat. Jangan lupa juga suami ataupun istri harus senantiasa menanamkan rasa sabar dan syukur agar sekurang apapun keadaan rumah tangga, kita akan pernah merasa kekurangan (Komunikasi Personal, Narasumber Y, 2 Februari 2022).

Pada dasarnya hidup berumah tangga itu perihal bisa menerima kekurangan satu sama lain, karena setiap manusia pasti memiliki kekurangan masing-masing. Ketika suami atau istri sudah terbiasa menerima kekurangan satu sama lain, biasanya mereka akan sanggup pula menerima dan mensyukuri kekurangan-kekurangan berikutnya (Anisyah, 2020). Permasalahan ekonomi dalam rumah tangga biasanya muncul karena kedua belah pihak baik suami atau istri tidak pandai menerima dan bersyukur atas apa yang telah mereka terima. Mereka akan selalu merasa tidak puas meski rezeki yang diterima sudah terbilang cukup bahkan lebih. Ada banyak hal yang bisa dilakukan agar bisa meminimalisir terjadinya masalah dalam rumah tangga khususnya dalam ranah ekonomi, diantaranya: menerima dengan lapang pemberian dari Allah Swt melalui suami. Menanamkan sifat zuhud dan qanaah, mementingkan urusan

keluarga daripada keinginan diri sendiri, dan yang terakhir membangun komunikasi yang baik antara suami dan istri (Komunikasi Personal, Narasumber N, 3 Februari 2022).

Dalam berumah tangga kita harus memahami bahwa rezeki yang Allah Swt berikan kepada kita itu sangat beragam, dan semua itu bisa menjadi ujian untuk masing-masing orang. Ada yang Allah uji dengan banyaknya rezeki dan ada pula yang diuji dengan sedikitnya rezeki. Adapun mengenai permasalahan ekonomi yang terjadi dalam rumah tangga itu tergantung kepada orang yang menjalaninya. Rumah tangga yang diberikan rezeki yang cukup bahkan banyak, tidak menutup kemungkinan akan tetap memiliki permasalahan. Hal ini berdasarkan pada kalimat semakin bertambahnya rezeki yang diterima maka akan semakin bertambah juga kebutuhan dan keinginannya. Maka dari itu, semua tergantung pada letak syukur setiap orang. Semakin kita bersyukur atas apa yang telah kita miliki akan semakin membuat kita terhindar dari rasa tidak puas dan sedikit banyaknya rezeki akan terasa cukup untuk menutupi segala kebutuhan rumah tangga yang sedang dijalani. Pada dasarnya perekonomian merupakan sebuah rezeki yang diberikan Allah kepada kita, maka bersyukur merupakan salah satu cara agar kita terhindar dari sifat kufur atau merasa tidak puas. Hal ini akan membuat kita hidup tenang dan tidak akan merasa takut kekurangan (Komunikasi Personal, Narasumber A, 3 Februari 2022).

##### **5. Pola Pembinaan Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera**

LPKS dibentuk untuk melayani jamaah tarekat idrisiyyah dalam hal berumah tangga dibawah bimbingan kholifah/mursyid. LPKS merupakan sebuah wadah yang di dalamnya terdapat program-program sebagai upaya memaksimalkan pelayanan kepada jamaah. Berikut beberapa program LPKS diantaranya pendidikan keluarga sejahtera, yang di dalamnya meliputi, pelaksana pendidikan pranikah, pelaksanaan pendidikan pasca nikah, pendidikan parenting, sosialisasi kesehatan reproduksi dan lain-lain. Selain itu banyak program-program lain seperti bagaimana menyediakan konsultasi tentang apapun yang berkaitan dengan rumah tangga para jamaah.

Bagi para jamaah yang hendak berumah tangga, mereka akan diberikan bimbingan khusus berupa tips atau cara berumah tangga yang baik, memberikan pengetahuan tentang tugas dan tanggung jawab sebagai suami dan atau istri, sedangkan untuk jamaah yang sudah berumah tangga akan diberikan edukasi melalui seminar serta kajian khusus yang membahas seputar kehidupan rumah tangga (Komunikasi Personal, Narasumber A, 3 Februari 2022).

Pola pembinaan yang diberikan LPKS menuntun jamaah bagaimana menjadi manusia yang memiliki kepribadian dan akhlak yang baik, karena

akhlak yang baik adalah salah satu bekal untuk menjalani kehidupan rumah tangga. Dengan akhlak yang baik, manusia akan tahu bagaimana memperlakukan orang lain dengan baik pula. Maka dari itu hal-hal yang sering diingatkan kepada santri atau jamaah yang hendak atau sudah berumah tangga adalah bagaimana mereka senantiasa menanamkan nilai-nilai baik dalam sikap sehari-hari dan bagaimana cara agar mereka senantiasa berperilaku terpuji pada siapapun termasuk pada pasangan masing-masing (Komunikasi Personal, Narasumber N, 3 Februari 2022).

LPKS selalu membuat jadwal rutin pembinaan untuk para jamaah, hal ini dilakukan karena mereka memahami bahwa menjalani kehidupan rumah tangga adalah fase belajar yang tidak akan pernah ada ujungnya. Faktor keimanan serta keilmuan harus selalu dikuatkan karena hal itu merupakan bekal utama sebelum manusia memutuskan untuk berkeluarga. Jika keimanan serta keilmuan seseorang rapuh, maka tidak menutup kemungkinan ujian-ujian yang hadir akan sangat mudah melemahkannya. Visi setiap orang dalam berkeluarga adalah mencapai kebahagiaan serta keberkahan. Maka untuk mencapai semua itu, setiap individu harus memiliki bekal ilmu yang cukup. Ustadzah Yeni mengatakan sebuah wejangan yang isinya “terwujudnya *Baldah Toyyibah* itu berawal dari *Syakhsiyah Toyyibah* terlebih dahulu.” Dari keluarga yang baik, akan melahirkan generasi-generasi baik yang akan memberikan kontribusi untuk umat dan bangsa sehingga terciptalah negara yang baik pula (Komunikasi Personal, Narasumber N, 3 Februari 2022).

#### **6. Peran Qanaah dalam Menangani Masalah Ekonomi Rumah Tangga**

Pada dasarnya dengan kita menerapkan sifat qanaah dalam diri, tidak akan sepenuhnya bisa menyelesaikan permasalahan rumah tangga yang disebabkan karena faktor ekonomi jika tidak dibarengi dengan ikhtiar dalam mencari rezeki. Namun dengan menerapkan sifat qanaah dalam diri setiap individu, akan mampu meminimalisir konflik rumah tangga khususnya yang disebabkan oleh faktor ekonomi. Ustadzah Yeni mengatakan bahwa qanaah sangat memiliki peranan penting dalam kehidupan rumah tangga karena disitulah kunci utamanya. Sudah dipahami bahwa qanaah itu suatu sifat dimana seseorang akan senantiasa merasa cukup atas rezeki yang diterimanya. Jadi meskipun pada satu waktu kehidupan rumah tangga sedang diuji dengan kesusahan, hal itu tidak akan menjadi konflik yang begitu besar jika anggota keluarganya senantiasa bersyukur dan merasa cukup. Qanaah akan melatih hati manusia agar senantiasa lapang menerima setiap pemberian dari Allah Swt dan disitulah letak pentingnya kita menerapkan sifat qanaah dalam kehidupan sehari-hari (Komunikasi Personal, Narasumber Y, 2 Februari 2022).

Masalah ekonomi dalam rumah tangga akan tetap menimpa pada siapapun. Tidak hanya kepada keluarga yang memiliki ekonomi yang rendah, akan tetapi keluarga yang memiliki ekonomi yang bisa terbilang kaya raya pun pasti akan mengalami permasalahan ekonomi. Hal ini disebabkan karena sifat manusia yang seringkali merasa tidak puas atas apa yang telah ia miliki. Semakin banyak rezeki yang diterima, maka akan semakin bertambah pula kebutuhan dan keinginan yang terkadang dibuat-buat oleh diri sendiri. Disitulah pentingnya peran qanaah diterapkan khususnya bagi seorang istri yang menjadi pengatur keuangan keluarga. Dengan qanaah, manusia akan belajar bagaimana menahan diri dari keinginan-keinginan yang kurang penting. Dengan qanaah kehidupan rumah tangga akan terasa nyaman karena merasa serba kecukupan, dan dengan qanaah juga manusia akan dilatih bagaimana menahan diri dari rasa ingin bermewah-mewahan, karena ketika kebutuhannya sudah terpenuhi pun itu sudah lebih dari cukup sehingga besar kecilnya rezeki yang diterima akan mampu menutupi kebutuhan hidupnya (Komunikasi Personal, Narasumber N, 3 Februari 2022).

Hati yang memiliki sifat qanaah akan senantiasa merasa tenang dan tidak akan dihindangi perasaan gelisah termasuk dalam menyikapi perekonomian dalam rumah tangga. Apa yang telah Allah Swt berikan akan dimanfaatkan dengan sebaik mungkin oleh keduanya. Suami dan istri akan selalu memprioritaskan kebutuhan-kebutuhan primer dibandingkan keinginan keduanya, dan seorang istri tidak akan menuntut kepada suami untuk memenuhi keinginannya secara berlebihan karena dalam hatinya sudah tertanam sifat qanaah artinya ia merasa sudah lebih cukup ketika kebutuhan rumah tangga memang sudah tercukupi dengan baik sehingga terciptalah rumah tangga yang harmonis dan terhindar dari konflik-konflik khususnya yang disebabkan karena masalah ekonomi (Komunikasi Personal, Narasumber A, 3 Februari 2022).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari wawancara bersama jamaah di Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera tarekat Idrisiyyah diperoleh pemahaman bahwa qanaah ialah wujud rasa syukur setelah melakukan ikhtiar maksimal dalam mencari rezeki untuk kehidupan berumah tangga. Pendapat lain mengenai qanaah adalah sikap menerima terhadap segala takdir dan ketetapan dari Allah Swt, dengan kita selalu tetap berusaha serta berikhtiar untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan, dan tidak pernah lupa untuk tetap berdo'a supaya rezeki yang kita terima atau hasilkan bisa menjadi keberkahan untuk kehidupan rumah tangga yang sedang dijalani. Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera merupakan wadah yang di dalamnya terdapat program-program pembinaan sebagai bentuk pelayanan kepada jamaah yang hendak ataupun sudah menikah. LPKS



memberikan pembinaan bagaimana menjadi manusia yang memiliki akhlak yang baik dan memberikan tips bagaimana berumah tangga yang baik. Adapun peran qanaah dalam menangani masalah ekonomi dalam rumah tangga sangatlah penting, karena dengan qanaah manusia akan senantiasa merasa cukup dengan apa yang sudah diterimanya sehingga akan meminimalisir konflik yang terjadi dalam rumah tangga karena tidak adanya tuntutan dari kedua belah pihak perihal ekonomi dan dengan hal itu maka akan terciptalah keluarga yang harmonis.

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru khususnya dalam kehidupan berumah tangga. Penelitian ini masih sangat jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan maupun pengambilan data. Maka dari itu bagi peneliti yang lain jika ada yang berminat mengangkat tema yang berkaitan dengan ini, diharapkan bisa lebih menyeluruh dalam memperoleh data dan bisa menggunakan metode penelitian lain supaya hasilnya lebih beragam dan akurat.

#### **Daftar Pustaka**

- Al-Ghazali. (1985). *Ihya Ulumuddin* (7th ed.). CV Faizan.
- Al-Qusyairi. (2011). *Risalah al-Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*. Darul Kutub Ilmiah.
- Ali, G. (2022). *Nilai-Nilai Qanaah dan Tawakal Menurut Perspektif Buya Hamka dalam Buku Tasawuf Modern*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Amalia, R. M., Akbar, M. Y. A., & Syariful, S. (2017). Ketahanan Keluarga dan Kontribusinya bagi Penanggulangan Faktor Terjadinya Perceraian. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(2).
- Anisyah. (2020). Makna Pernikahan dalam Perspektif Tasawuf. *Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 20(1), 101.
- Chodijah, M. (2018). *Diagnostika*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas dan Mentalis: Implikasi Qanaah Hamka terhadap Kesehatan Mental. *Muharrrik: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(2).
- Farah, N., & Fitriya, I. (2018). Konsep Iman, Islam dan Taqwa (Analisis Hermeneutika Dilthey terhadap Pemikiran Fazlur Rahman). *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 14(2).
- Hakim, M. R. (2011). *Perceraian Karena Faktor Ekonomi*. IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Hamka. (1999). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.

- Mubarok, M. H. (2018). *Qanaah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis: Perspektif Hamka*. UIN Walisongo Semarang.
- Nata. (2017). *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*. Rajawali Pers.
- Noorhayati, S. M., & Farhan. (2016). Konsep Qanaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 59-76.
- Sayyid Bakri Al-Makki. (1996). *Merambah Jalan Sufi*. Sinar Baru Algensindo.
- Sholehuddin. (2013). Qanaah dalam Perspektif Islam. *Jurnal Edu-Math*, 4(1).
- Sina, P. G. (2020). Ekonomi Rumah Tangga di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Management*, 12(2), 239-254.
- Sinta, D. (2015). *Ekonomi Keluarga*. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sya'rawi. (2007). *Tafsir Sya'rawi*. Duta Azhar.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi dalam Literasi Tasawuf. *Walisongo*, 20(2).
- Zamzam, R. (2018). *Qanaah Menurut Syekh Abdul Qadir Al Jailani*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.