QANA'AH

Mengeluarkan Hawa Nafsu
Sebelum Ruh Keluar dari Jasad



SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI

CV. IMAN RIJALULLAH

QANA'AH

Mengeluarkan Hawa Nafsu
Sebelum Ruh Keluar dari Jasad

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI

CV. IMAN RIJALULLAH
PENERBIT & PERCETAKAN

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19
TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72 KETENTUAN **PIDANA** **SANKSI PELANGGARAN**
Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 {lima) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Wahai sālik,
pecahkan cermin nafs yang menutup wajah cahaya,
Kayuh bahtera qalb
menembus lautan ghaflah
menuju samudra-Nya,
Jadikan Wahyu Pelita,
agar ilham tak menyesatkan langkah di tengah gulita,
Hingga fana segala selain-Nya,
dan ruh berlabuh di pelabuhan ‘ubūdiyyah.

Syekh Dr. Yedi Supriadi

QANA'AH

Mengeluarkan Hawa Nafsu
Sebelum Ruh Keluar dari Jasad

Penulis : **Syekh Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd**

- Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH" Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam
- Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon
- Dosen STAI PUI Majalengka
- Dosen UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon
- Hp / WA : 0852-8008-4569
- E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com
- Website : https://www.yedisupriadi.com/

Pengantar : Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd
Editor : Yadi
Reviewer : Wildan Nafi'an, Lilis Kartini
Desain Cover (Ilustrator) : Muhamad Jatnika, Yadi

Penerbit:
CV. IMAN RIJALULLAH
Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001
Desa Gombang – Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA
Hp/WA: +62.8522.4100.054
E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN :

Kata Pengantar

Segala puji bagi Allah Swt. yang telah menciptakan manusia dengan segala potensi akal, hati, kehendak, dan hawa nafsunya, serta membekalinya dengan petunjuk agar mampu menempuh kehidupan secara seimbang. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., manusia pilihan yang telah memberikan teladan bagaimana menjalani kehidupan dunia tanpa diperbudak oleh dunia, menikmati nikmat tanpa tenggelam dalam kenikmatan, dan memiliki tanpa kehilangan orientasi kepada Allah Swt.

Di tengah kehidupan modern yang ditandai oleh kemajuan teknologi, kelimpahan informasi, pertumbuhan ekonomi, dan semakin luasnya pilihan hidup, manusia menghadapi persoalan yang paradoksal. Ia memiliki lebih banyak pilihan, tetapi tidak selalu memiliki ketenangan. Ia dapat memperoleh lebih banyak barang, tetapi belum tentu memperoleh rasa cukup. Ia dapat mengakses hampir segala sesuatu, tetapi justru semakin sulit membedakan antara kebutuhan dan keinginan.

Manusia modern hidup dalam lingkungan yang terus-menerus menawarkan sesuatu untuk diinginkan. Iklan membentuk selera, industri menciptakan kebutuhan baru, media sosial menghadirkan standar kehidupan yang terus bergerak, sementara algoritma digital bekerja dengan kemampuan yang semakin canggih untuk memprediksi, menarik, dan mempertahankan perhatian manusia. Dalam situasi semacam ini, keinginan tidak lagi selalu lahir dari

kebutuhan yang disadari secara mandiri. Ia dapat dibentuk, diarahkan, bahkan diproduksi oleh lingkungan sosial dan teknologi.

Di sinilah karya Syeikh Dr. Yedi Supriadi menawarkan sebuah pembacaan yang mempertemukan khazanah Islam dengan problem manusia kontemporer. Al-Qur'an, Hadis, fiqih, maqāṣid al-syarī‘ah, dan khazanah tasawuf klasik dipertemukan dengan berbagai pemikiran modern mengenai *desire*, konsumerisme, ekonomi perhatian, budaya konsumsi, identitas, serta algoritma digital.

Pertemuan tersebut menjadi penting karena persoalan manusia tidak hanya terletak pada apa yang dilakukan oleh tubuh, tetapi juga pada apa yang dikehendaki oleh hati. Fiqih memberikan panduan mengenai batas halal dan haram, hak dan kewajiban, serta tata hubungan manusia dengan harta dan kenikmatan dunia. Maqāṣid al-syarī‘ah memberikan orientasi agar penggunaan nikmat tidak keluar dari tujuan kemaslahatan. Sementara tasawuf memasuki wilayah yang lebih dalam: hati, niat, nafs, motif, dan kehendak.

Buku ini pada akhirnya mengajak kita untuk melakukan perjalanan ke dalam diri: mengenali hawa nafsu, memahami mekanisme keinginan, menguji kembali hubungan kita dengan harta dan kenikmatan, serta membangun kesadaran bahwa kecukupan tidak selalu lahir dari bertambahnya kepemilikan. Ada kecukupan yang lahir dari kemampuan jiwa untuk berkata, *cukup*. Dari sinilah qana'ah menjadi sebuah jalan spiritual: dari hawa menuju kesadaran, dari keinginan menuju kecukupan, dari

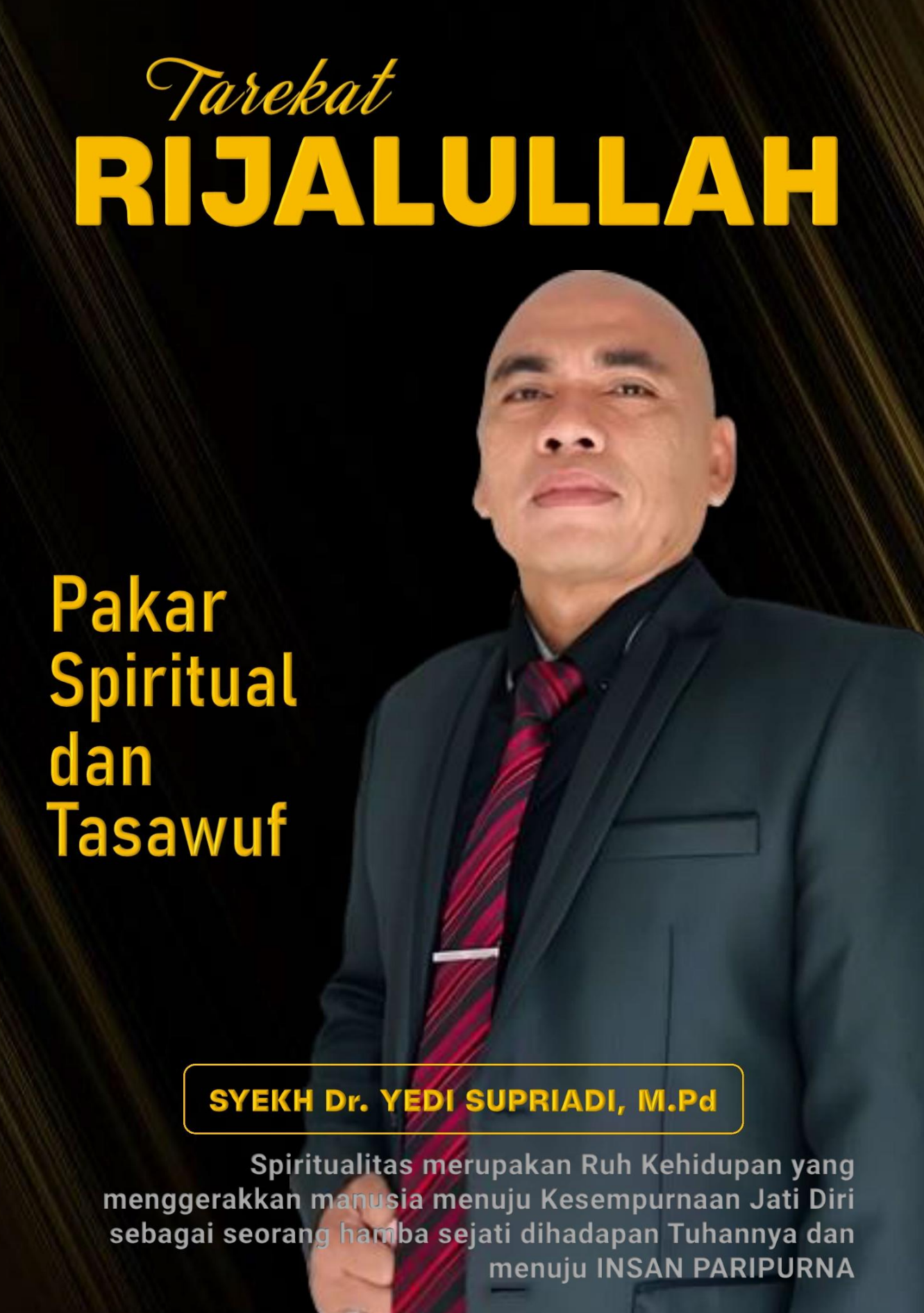
ketergantungan menuju kebebasan, dari ketidaksabaran menuju kesabaran, dan dari keterikatan kepada dunia menuju keterikatan kepada Allah.

Semoga karya ini dapat menjadi bahan renungan bagi siapa pun yang sedang mencari makna kecukupan di tengah kehidupan yang tidak pernah berhenti menawarkan lebih banyak. Semoga ia menjadi jembatan antara kedalaman spiritualitas Islam dan kompleksitas kehidupan manusia kontemporer, serta membuka ruang bagi lahirnya kesadaran baru bahwa perjuangan terbesar manusia bukan selalu memperoleh apa yang diinginkannya, tetapi mendidik dirinya agar mampu menginginkan apa yang benar-benar bernilai di hadapan Allah Swt.

Akhirnya, segala kesempurnaan hanyalah milik Allah Swt. Setiap gagasan, ikhtiar, dan keterbatasan yang terdapat dalam karya ini merupakan bagian dari proses pencarian manusia terhadap kebenaran. Semoga Allah Swt. memberikan keberkahan pada ikhtiar ini, menjadikannya ilmu yang bermanfaat, dan menjadikan setiap halaman yang dibaca sebagai jalan menuju penyucian jiwa dan kedekatan kepada-Nya.

Penulis

Tarekat RIJALULLAH



Pakar Spiritual dan Tasawuf

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Spiritualitas merupakan Ruh Kehidupan yang menggerakkan manusia menuju Kesempurnaan Jati Diri sebagai seorang hamba sejati dihadapan Tuhannya dan menuju INSAN PARIPURNA

DAFTAR ISI

Kata Pengantar vi

DAFTAR ISI x

PROLOG **1**

Ketika Manusia Tidak Pernah Merasa Cukup **1**

Manusia dan ketidakpuasan **1**

Dari kebutuhan menjadi keinginan **3**

Dari keinginan menjadi keterikatan **6**

Mengapa manusia sulit merasa cukup? **8**

Hawa nafsu dan ketidakmampuan menerima **10**

Qana'ah sebagai problem sekaligus solusi **12**

“Keluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad” **14**

KRISIS KEPUASAN MANUSIA MODERN **20**

Masyarakat Kelimpahan dan Krisis Kecukupan **20**

Budaya Konsumsi dan Keinginan yang Tidak Berakhir **25**

Desire dan Pembentukan Kehendak **29**

FOMO dan Ketakutan Tidak Memiliki **32**

Status, Pencitraan, dan Validasi Sosial 35
Media Sosial dan Produksi Ketidakpuasan 39
Algoritma dan Hawa Nafsu 42
Krisis Kesabaran sebagai Krisis Kehendak 48
Mengapa Qana'ah Dibutuhkan Kembali? 51

QANA'AH DALAM AL-QUR'AN DAN HADIS 57
Terminologi Qana'ah 57
Qana'ah dan Riḍā..... 60
Qana'ah dan Syukur..... 63
Qana'ah dan Sabar..... 66
Qana'ah dan Tawakkal..... 69
Qana'ah dan Zuhud..... 72
Qana'ah dan Kekayaan Jiwa..... 75
Qana'ah dan Larangan Berlebih-lebihan 77
Qana'ah bukan Kemiskinan..... 80
Qana'ah bukan Pasrah tanpa Ikhtiar 82
Qana'ah sebagai Pengendalian Desire..... 85
Qana'ah sebagai Etika Kehendak 88

HAWA NAFSU DAN KEHENDAK DIRI..... 93
Hakikat Nafs 93

Nafs al-Ammārah 96

Nafs al-Lawwāmah 99

Nafs al-Muṭma'innah 104

Hakikat Hawā 110

Hawā dan Desire: Distingsi Konseptual antara Keinginan dan Kehendak 116

Kehendak dan Pilihan 122

Ketika Hawā Menguasai Kehendak 130

Hawa sebagai "Tuhan" 137

Relasi Nafs–Hawā–Irādah 143

Muhasabah terhadap Keinginan 153

Mengeluarkan Hawa Nafsu dari Pusat Kehendak 161

QANA'AH DALAM KHAZANAH TASAWUF KLASIK 171

Qana'ah dalam Tradisi Zuhud 171

Al-Muhasibi: Muhasabah dan Pengendalian Jiwa 175

Abu Talib Al-Makki: Pendidikan Hati 180

Al-Qushayri: Qana'ah sebagai Maqam 185

Al-Ghazali: Penyakit Hati dan Pengendalian Keinginan 190

Al-Hujwiri: Zuhud dan Qana'ah 197

Ibn 'Athaillah: Melepaskan Ketergantungan kepada Makhluk 201

Ibn 'Arabi: Kehendak dan Relasi Manusia dengan Allah 206

Qana'ah dan Tazkiyat al-Nafs 210

Qana'ah sebagai Jalan Pembebasan 215

QANA'AH, SABAR, DAN PEMBENTUKAN KARAKTER 222

Hakikat Sabar 222

Sabar dalam Al-Qur'an 226

Sabar sebagai Pengendalian Respons 230

Sabar dan Hawa Nafsu 235

Sabar dan Penundaan Kepuasan 239

Sabar dan Qana'ah 244

Sabar ketika Keinginan Tidak Terpenuhi 250

Sabar dalam Kelimpahan 256

Sabar dalam Kekurangan 260

Sabar terhadap Kehilangan 265

Sabar terhadap Kematian 270

Qana'ah dan Resilience 274

Model Pembentukan Manusia Sabar 279

KEINGINAN, HARTA, DAN BATAS KECUKUPAN 287

Fiqih dan Kehendak Manusia 287

Kepemilikan Harta dalam Islam 291
Halal dan Haram 295
Isrāf 299
Tabdhīr 302
I'tidāl 306
Kebutuhan (Ḥājah) dan Keinginan (Raghbah)..... 310
Qana'ah dan Konsumsi 314
Qana'ah dan Maqāṣid al-Syarī'ah..... 320
Qana'ah dan Maqāṣid al-Mukallaf 324
Batas Kecukupan 328
Dari Fiqih Perbuatan menuju Fiqih Kehendak 332
Fiqih Keterikatan 336
Halal tetapi Tidak Selalu Membebaskan 340
Integrasi Fiqih dan Tasawuf dalam Qana'ah..... 344

QANA'AH DI ERA KONSUMERISME DIGITAL..... 349
Konsumerisme dan Ketidakpuasan 349
False Needs..... 352
Konsumsi sebagai Identitas..... 356
Having or Being..... 359
Distinction dan Status..... 362
Masyarakat Tontonan..... 365

Self-Exploitation 368

Media Sosial dan Ketidakpuasan..... 371

REKONSTRUKSI FIQIH-TASAWUF TENTANG QANA'AH 376

Dari Qana'ah sebagai Sikap menuju Qana'ah sebagai Sistem Transformasi 382

Qana'ah sebagai Etika Kehendak 386

Qana'ah sebagai Pengendalian Desire..... 390

Qana'ah sebagai Tazkiyat al-Nafs..... 393

Qana'ah sebagai Etika Konsumsi..... 397

Qana'ah sebagai Pembentukan Kesabaran 400

Qana'ah sebagai Kebebasan Spiritual 403

Fiqih sebagai Batas 406

Maqāṣid sebagai Arah..... 409

Tasawuf sebagai Transformasi 411

Model Integratif Fiqih-Tasawuf..... 414

Model Qana'ah Kontemporer 417

MENGELUARKAN HAWA NAFSU SEBELUM RUH KELUAR DARI JASAD 423

Kematian sebagai Batas Kehendak..... 423

Apa yang Sebenarnya Kita Kejar?..... 426

Melepaskan Keterikatan 429

Qana'ah sebelum Kehilangan..... 432

Sabar sebelum Kematian 435

Zuhud di Tengah Kelimpahan..... 438

Dari Hubb al-Dunyā menuju Hubb Allāh..... 441

Dari Nafs al-Ammārah menuju Nafs al-Muṭma'innah..... 444

Qana'ah sebagai Kebebasan 447

Mengeluarkan Hawa Nafsu Sebelum Ruh Keluar dari Jasad..... 450

Model Akhir Pembentukan Manusia Sabar 454

Kontribusi Keilmuan Monograf 457

EPILOG..... 464

Catatan Akhir..... 476

Daftar Pustaka..... 519

Biografi Penulis. 530

PROLOG

Ketika Manusia Tidak Pernah Merasa Cukup

Manusia dan ketidakpuasan

Ada sesuatu yang paradoksal dalam pengalaman manusia: semakin luas kemampuan untuk memenuhi kebutuhan, semakin banyak pula kemungkinan munculnya rasa kurang. Ketidakpuasan, karena itu, tidak dapat dijelaskan hanya sebagai akibat dari kekurangan material. Ia sering kali tetap hadir bahkan ketika kebutuhan dasar telah terpenuhi. Seseorang dapat memiliki makanan yang cukup, tempat tinggal yang layak, pekerjaan, penghasilan, pengakuan sosial, bahkan berbagai bentuk kenyamanan, tetapi masih mengalami kegelisahan karena merasa ada sesuatu yang belum dimiliki. Persoalannya bukan semata-mata terletak pada apa yang belum tersedia, melainkan pada struktur keinginan yang terus memproduksi "yang belum ada" sebagai alasan baru untuk merasa tidak lengkap.

Fenomena tersebut mengharuskan pembedaan antara kebutuhan dan ketidakpuasan. Kebutuhan memiliki batas fungsional: manusia membutuhkan makanan karena tubuh memerlukan nutrisi, membutuhkan tempat tinggal karena kehidupan memerlukan perlindungan, membutuhkan relasi karena manusia hidup dalam jaringan sosial. Akan tetapi, keinginan tidak selalu berhenti setelah kebutuhan terpenuhi. Keinginan dapat memperluas dirinya sendiri, mengubah standar kecukupan, dan menjadikan sesuatu yang sebelumnya dianggap sebagai kemewahan sebagai kebutuhan baru. Pada titik ini, persoalan manusia tidak lagi semata-mata berkaitan

dengan pemenuhan kebutuhan, tetapi dengan kemampuan membatasi ekspansi keinginan.

Al-Qur'an menempatkan persoalan jiwa dalam kerangka yang lebih mendasar daripada sekadar pengendalian perilaku. Pernyataan bahwa keberuntungan berkaitan dengan penyucian jiwa menunjukkan bahwa kualitas batin manusia memiliki konsekuensi eksistensial. "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya" (Q.S. al-Syams 91: 9–10).[1] Ayat tersebut tidak secara langsung berbicara mengenai konsumsi, kepemilikan, atau gaya hidup material, tetapi memberikan prinsip antropologis yang penting: manusia tidak dapat memahami dirinya hanya melalui apa yang dimiliki atau dilakukan secara lahiriah. Ada dimensi internal yang menentukan arah tindakan, dan dimensi tersebut harus ditata, bukan dibiarkan berkembang tanpa orientasi.

Dalam kerangka ini, ketidakpuasan layak dibaca sebagai persoalan pembentukan jiwa. Ia dapat menjadi tanda bahwa hubungan manusia dengan kebutuhan, keinginan, kepemilikan, dan dirinya sendiri tidak lagi berada dalam keseimbangan. Ketidakpuasan tidak selalu buruk; dalam bentuk tertentu, ia dapat mendorong pembelajaran, kreativitas, perbaikan kehidupan, atau pencarian pengetahuan. Yang problematis adalah ketidakpuasan yang kehilangan titik orientasi sehingga setiap pencapaian hanya menjadi batu loncatan menuju tuntutan berikutnya. Manusia kemudian tidak lagi menggunakan keinginan sebagai instrumen bagi kehidupan; sebaliknya, kehidupan diorganisasi untuk melayani keinginan.

Di sinilah problem antropologis menjadi lebih dalam. Manusia bukan makhluk yang sekadar "mempunyai kebutuhan", melainkan

makhluk yang mampu memberi makna kepada kebutuhan dan mengembangkan keinginan berdasarkan makna tersebut. Karena itu, persoalan utama bukan bagaimana menghapus seluruh keinginan, melainkan bagaimana membedakan keinginan yang memperluas kualitas kemanusiaan dari keinginan yang mempersempit manusia menjadi konsumen, pemilik, atau pengejar pengakuan. Qana'ah dalam perspektif Islam memperoleh relevansinya justru pada titik ini: bukan sebagai glorifikasi kekurangan, melainkan sebagai disiplin batin agar manusia tidak kehilangan kemampuan untuk menentukan kapan sesuatu telah cukup.

Dari kebutuhan menjadi keinginan

Peralihan dari kebutuhan menuju keinginan merupakan proses yang tampak sederhana, tetapi secara antropologis sangat kompleks. Kebutuhan berhubungan dengan keberlangsungan hidup; keinginan berhubungan dengan cara manusia membayangkan kehidupan yang lebih baik. Karena itu, keinginan tidak dapat begitu saja diperlakukan sebagai sesuatu yang negatif. Manusia menginginkan pengetahuan, keadilan, keindahan, kesehatan, kasih sayang, dan kehidupan yang bermakna. Bahkan dorongan spiritual untuk mendekat kepada Tuhan juga melibatkan orientasi kehendak. Persoalannya muncul ketika struktur keinginan kehilangan hierarki nilai sehingga semua objek yang diinginkan diperlakukan seolah-olah memiliki kepentingan yang sama.

Al-Ghazālī memberikan kerangka penting untuk memahami ambivalensi tersebut. Dalam pembahasannya mengenai jiwa dan dorongan manusia, ia tidak memperlakukan dorongan sebagai sesuatu yang harus dimusnahkan secara mutlak. Yang menjadi persoalan adalah

dominasi dorongan yang tidak terkendalikan terhadap kemampuan manusia untuk menilai dan memilih. Tradisi etika al-Ghazālī dengan demikian tidak identik dengan penolakan terhadap kehidupan duniawi. Ia lebih tepat dipahami sebagai usaha menempatkan dorongan dalam tata kehidupan yang dikendalikan oleh tujuan yang lebih tinggi. Kajian akademik mengenai konsep keinginan manusia dalam pemikiran al-Ghazālī juga menunjukkan bahwa keinginan dalam kerangka tersebut dapat diarahkan kepada kebahagiaan yang melampaui kenikmatan sesaat, bukan sekadar ditekan sebagai gejala negatif.[2]

Perspektif ini penting karena memungkinkan pembedaan antara asketisme dan pengendalian diri. Asketisme yang dipahami secara ekstrem dapat mengarah kepada penolakan terhadap kebutuhan jasmani; sementara pengendalian diri menuntut kemampuan untuk menempatkan kebutuhan jasmani dalam proporsi yang benar. Makan bukan persoalan moral hanya karena seseorang menikmati makanan. Persoalannya muncul ketika makan berubah menjadi kerakusan dan kenikmatan menjadi tujuan yang menguasai kehidupan. Demikian pula kepemilikan tidak dengan sendirinya merupakan masalah etis; yang perlu diperiksa ialah ketika kepemilikan berubah menjadi ukuran harga diri dan manusia mulai menilai dirinya berdasarkan apa yang dapat dimiliki.

Di luar tradisi Islam, Erich Fromm menawarkan pembedaan yang membantu memperluas analisis ini melalui dua modus eksistensi: *having* dan *being*. Dalam *To Have or to Be?*, Fromm membedakan orientasi kehidupan yang berpusat pada kepemilikan dari orientasi yang berpusat pada keberadaan, pengalaman hidup, relasi, dan aktualisasi manusia.[3] Pembedaan tersebut tidak identik dengan konsep qana’ah,

sebab Fromm bergerak dalam tradisi psikologi humanistik dan kritik sosial modern, sedangkan qana'ah berakar pada etika spiritual Islam. Namun keduanya bertemu pada satu persoalan struktural: apakah manusia menentukan nilai dirinya berdasarkan apa yang dimilikinya atau berdasarkan kualitas keberadaannya.

Perbandingan ini memperlihatkan bahwa masalah keinginan bukan hanya persoalan moral individual. Keinginan dibentuk pula oleh lingkungan sosial. Thorstein Veblen, melalui analisis mengenai *conspicuous consumption*, menunjukkan bahwa konsumsi dapat berfungsi sebagai sarana demonstrasi status sosial. Dalam *The Theory of the Leisure Class*, konsumsi tidak hanya dipahami sebagai pemenuhan kebutuhan, tetapi juga sebagai praktik sosial yang berkaitan dengan prestise dan perbandingan antarkelompok.[4] Artinya, seseorang dapat menginginkan suatu benda bukan karena benda tersebut diperlukan, melainkan karena benda tersebut mengkomunikasikan identitas tertentu kepada orang lain.

Jean Baudrillard kemudian membawa persoalan konsumsi ke wilayah yang lebih simbolik. Dalam *The Consumer Society: Myths and Structures*, konsumsi dipahami sebagai bagian dari struktur sosial dan kebudayaan modern, bukan semata-mata tindakan ekonomi individual.[5] Objek konsumsi memperoleh makna melalui sistem tanda yang mengelilinginya. Dalam masyarakat seperti itu, manusia tidak hanya membeli benda; ia membeli simbol tentang siapa dirinya dan bagaimana ia ingin dipersepsikan. Keinginan karenanya dapat terus berkembang karena objek baru selalu memungkinkan penciptaan identitas baru. Pembacaan lintas tradisi tersebut membantu memperjelas bahwa qana'ah tidak tepat dipahami hanya sebagai

anjuran untuk “memiliki sedikit”. Jumlah kepemilikan tidak otomatis menunjukkan kualitas batin. Seseorang dapat hidup sederhana tetapi tetap dikuasai oleh keinginan untuk memperoleh pengakuan. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki sumber daya besar namun tidak menjadikan kepemilikan sebagai pusat eksistensinya. Ukuran yang lebih mendasar ialah relasi batin terhadap apa yang dimiliki dan apa yang diinginkan.

Dari keinginan menjadi keterikatan

Keinginan memperoleh dimensi problematis ketika ia berubah menjadi keterikatan. Keinginan pada mulanya bersifat instrumental: manusia menginginkan sesuatu karena sesuatu itu dianggap memiliki nilai tertentu. Keterikatan mengubah hubungan tersebut. Objek yang semula diinginkan untuk mendukung kehidupan perlahan menjadi syarat bagi rasa aman, harga diri, identitas, bahkan kebahagiaan. Ketika hal itu terjadi, kehilangan objek bukan lagi sekadar kehilangan sesuatu, tetapi dirasakan sebagai kehilangan sebagian dari diri sendiri.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa problem utama bukan keberadaan objek, melainkan pergeseran pusat orientasi. Harta, jabatan, reputasi, kenyamanan, bahkan relasi sosial dapat menjadi sarana yang sah dalam kehidupan. Namun ketika sarana berubah menjadi pusat makna, manusia mengalami inversi nilai: ia mengorbankan kehidupan untuk mempertahankan benda-benda yang pada mulanya diciptakan untuk menopang kehidupan. Dalam bentuk yang lebih halus, manusia tidak lagi bertanya, “Apa yang diperlukan agar hidup saya bermakna?” tetapi “Apa yang harus saya miliki agar saya merasa bernilai?”

Al-Ghazālī memberikan perhatian besar terhadap mekanisme batin yang membuat dorongan menjadi penyakit jiwa. Tradisi etika yang dikembangkannya menempatkan latihan jiwa, pembentukan karakter, dan pengendalian dorongan sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual. Edisi terjemahan akademik atas bagian *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* mengenai pendisiplinan jiwa memperlihatkan bahwa al-Ghazālī secara eksplisit membahas hubungan antara penyakit hati, kebiasaan, keinginan, dan proses disiplin diri.[6] Yang penting dari kerangka tersebut ialah bahwa perubahan moral tidak cukup dilakukan melalui larangan eksternal. Dorongan harus diolah melalui latihan sehingga manusia memperoleh kembali kapasitas untuk memilih.

Pada titik ini, qana'ah dapat dipahami sebagai bentuk kebebasan batin. Orang yang qana'ah bukan orang yang tidak mempunyai keinginan, melainkan orang yang tidak sepenuhnya diperintah oleh keinginan. Ia masih dapat bekerja, berusaha, merencanakan masa depan, memperoleh kekayaan, dan menikmati kehidupan, tetapi semua itu tidak menentukan nilai dirinya secara mutlak. Qana'ah mengembalikan kemampuan manusia untuk berkata "cukup" tanpa harus menunggu dunia mengatakan bahwa ia sudah memiliki cukup.

Hadis Nabi ﷺ yang diriwayatkan dalam Ṣaḥīḥ Muslim menggambarkan keberuntungan dalam kaitannya dengan kecukupan dan rasa cukup terhadap apa yang diberikan Allah: orang yang telah menerima Islam, memperoleh rezeki yang mencukupi, dan dibuat merasa cukup dengan apa yang diberikan kepadanya disebut sebagai orang yang memperoleh keberuntungan.[7] Hadis tersebut penting karena menghubungkan kecukupan objektif dengan kecukupan subjektif. Dua keadaan tersebut tidak selalu identik. Seseorang dapat

memiliki kecukupan material tetapi tetap mengalami kemiskinan batin karena keinginannya tidak memiliki batas; sebaliknya, rasa cukup dapat membuat manusia mengalami kelimpahan tanpa harus mengubah seluruh kondisi materialnya.

Keterikatan juga memiliki dimensi epistemologis. Orang yang sangat terikat pada suatu objek cenderung kehilangan kemampuan untuk menilai objek tersebut secara jernih. Ia tidak lagi melihat benda sebagaimana adanya, tetapi melalui kebutuhan psikologisnya terhadap benda tersebut. Karena itu, pembebasan dari keterikatan bukan sekadar tindakan moral, melainkan juga tindakan intelektual. Manusia perlu memperoleh jarak reflektif terhadap apa yang diinginkannya agar dapat menilai apakah keinginan itu sungguh diperlukan, apakah ia sesuai dengan nilai yang diyakini, dan apakah biaya eksistensialnya sebanding dengan manfaat yang diharapkan.

Mengapa manusia sulit merasa cukup?

Kesulitan manusia untuk merasa cukup tidak mempunyai satu sebab tunggal. Ia merupakan pertemuan antara struktur biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual. Manusia memiliki kapasitas untuk mengantisipasi masa depan; kemampuan tersebut memungkinkan perencanaan, tetapi juga dapat melahirkan kecemasan terhadap kekurangan yang belum terjadi. Manusia membandingkan dirinya dengan orang lain; perbandingan tersebut dapat mendorong perbaikan diri, tetapi juga dapat menghasilkan rasa kurang yang tidak berkesudahan. Manusia mengembangkan simbol dan identitas; kemampuan itu memperkaya kehidupan, tetapi juga memungkinkan benda menjadi penanda status dan harga diri.

Karena itu, “cukup” bukan kategori yang sepenuhnya objektif. Dua orang dapat memiliki kondisi material yang serupa tetapi mengalami tingkat kepuasan yang berbeda. Sebaliknya, seseorang dapat meningkatkan kepemilikan secara signifikan tanpa mengalami peningkatan rasa cukup yang sebanding. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa kecukupan merupakan hubungan antara kondisi eksternal dan struktur evaluasi internal. Persoalannya bukan sekadar berapa banyak yang dimiliki, melainkan standar apa yang digunakan untuk menentukan bahwa kepemilikan tersebut telah memadai.

Masyarakat modern memperumit persoalan karena produksi keinginan berlangsung secara sistematis. Veblen menunjukkan bagaimana konsumsi dapat memperoleh fungsi demonstratif; Baudrillard menganalisis bagaimana objek menjadi bagian dari sistem tanda; Fromm mengkritik orientasi eksistensi yang menempatkan “memiliki” sebagai pusat kehidupan. Ketiga perspektif tersebut tidak boleh disamakan, tetapi dialog di antara ketiganya mengungkap satu pola penting: keinginan manusia tidak selalu lahir secara spontan dari kebutuhan biologis. Ia dapat dibentuk oleh struktur sosial dan simbolik.

Dari perspektif ini, ketidakpuasan tidak layak segera dibebankan kepada kelemahan moral individu. Ada kondisi sosial yang turut membentuknya. Kritik terhadap ketidakpuasan harus karena itu menghindari dua reduksionisme. Reduksionisme pertama menganggap semua ketidakpuasan sebagai kegagalan pribadi. Reduksionisme kedua menganggap manusia sepenuhnya korban sistem sosial sehingga tanggung jawab personal menghilang. Kerangka yang lebih memadai perlu mengakui interaksi keduanya: manusia dibentuk oleh lingkungan,

tetapi manusia juga memiliki kapasitas reflektif untuk menilai dan mengubah relasinya dengan lingkungan tersebut.

Qana'ah memperoleh fungsi etis justru karena manusia tidak hidup dalam ruang sosial yang netral. Ia merupakan disiplin yang memungkinkan seseorang menetapkan batas terhadap ekspansi keinginan. Batas tersebut bukan penolakan terhadap kemajuan. Yang dibatasi adalah tuntutan psikologis bahwa setiap kemajuan harus diikuti oleh konsumsi yang lebih besar, status yang lebih tinggi, atau kepemilikan yang lebih luas. Dalam pengertian ini, qana'ah merupakan kemampuan membedakan antara pertumbuhan kualitas hidup dan pertumbuhan kuantitas kepemilikan.

Hawa nafsu dan ketidakmampuan menerima

Istilah *nafs* memiliki medan makna yang kompleks dalam khazanah Islam dan tidak dapat direduksi begitu saja menjadi "keinginan buruk". Al-Qur'an menggunakan istilah tersebut dalam berbagai konteks, termasuk untuk menunjuk diri atau jiwa manusia. Karena itu, pembahasan mengenai hawa nafsu harus menghindari penyederhanaan yang mengidentikkan setiap keinginan dengan keburukan. Yang menjadi persoalan etis ialah *hawā*, yakni kecenderungan keinginan ketika ia mengambil alih orientasi penilaian dan menundukkan manusia pada apa yang ingin segera dipuaskan.

Konstruksi ini menjelaskan mengapa ketidakmampuan menerima keadaan dapat menjadi problem spiritual. Menerima bukan berarti menganggap semua keadaan sudah ideal. Penerimaan yang matang justru memungkinkan manusia melihat kenyataan tanpa terlebih dahulu memaksanya agar sesuai dengan keinginan. Seseorang dapat

menerima bahwa ia belum berhasil tanpa berhenti berusaha; dapat menerima keterbatasan tanpa memuliakan keterbatasan; dan dapat menerima rezeki tanpa kehilangan aspirasi. Penerimaan menjadi problematis hanya jika disalahpahami sebagai pasivitas.

Dalam tradisi etika Islam, pengendalian hawa nafsu berkaitan dengan kemampuan manusia untuk menempatkan dorongan di bawah pertimbangan akal dan orientasi moral. Al-Ghazālī mengembangkan gagasan bahwa karakter dapat dibentuk melalui latihan dan bahwa penyakit batin memiliki tanda-tanda serta cara penanganannya.[8] Kerangka ini penting karena menggeser pembahasan dari moralitas yang hanya bersifat deklaratif menuju pembentukan kebiasaan. Seseorang tidak menjadi qana'ah hanya karena mengetahui bahwa qana'ah adalah kebajikan; ia perlu membentuk pola hidup yang membuat rasa cukup menjadi kebiasaan batin.

Di sini muncul perbedaan mendasar antara pengendalian dan penindasan. Pengendalian mengakui keberadaan dorongan tetapi mengarahkannya. Penindasan berusaha menghilangkan dorongan tanpa memahami struktur psikologisnya. Jika manusia hanya diperintahkan untuk "jangan menginginkan", dorongan dapat kembali dalam bentuk lain: iri hati, kecemasan, kompulsi, pencarian pengakuan, atau rasionalisasi spiritual. Disiplin jiwa yang matang menuntut transformasi orientasi, bukan sekadar pelarangan ekspresi.

Gagasan tersebut dapat dibaca bersama konsep *tazkiyah al-nafs*. Ayat sentral dalam prolog ini tidak menggambarkan penyucian jiwa sebagai keadaan statis, melainkan sebagai proses yang membedakan keberuntungan dari kerugian berdasarkan arah pembentukan jiwa. Qana'ah dengan demikian bukan sekadar hasil dari memiliki sedikit

keinginan, melainkan salah satu bentuk kematangan relasional manusia terhadap keinginan. Manusia tetap menginginkan, tetapi tidak lagi menjadikan keinginannya sebagai penguasa mutlak atas dirinya.

Qana'ah sebagai problem sekaligus solusi

Qana’ah sering dipahami terlalu sederhana sebagai “menerima apa adanya”. Pemahaman demikian mengandung risiko serius karena dapat mengubah kebajikan spiritual menjadi legitimasi terhadap stagnasi sosial. Jika qana’ah berarti tidak boleh menginginkan perubahan, maka ia akan bertentangan dengan dorongan manusia untuk memperbaiki kehidupan, mencari ilmu, menegakkan keadilan, dan mengembangkan kesejahteraan. Karena itu, qana’ah harus ditempatkan secara lebih presisi: ia berkaitan dengan rasa cukup terhadap pemberian dan kemampuan mengendalikan kerakusan, bukan larangan untuk berusaha memperbaiki keadaan.

Perbedaan antara qana’ah dan kepasrahan pasif menjadi semakin jelas ketika konsep tersebut dibaca melalui tradisi pemikiran Islam yang menempatkan usaha dan tawakal dalam relasi yang tidak sederhana. Seseorang dapat berusaha maksimal tanpa menjadikan hasil usaha sebagai satu-satunya sumber harga diri. Qana’ah berada setelah, selama, dan di antara usaha: ia menjaga agar manusia tidak mengukur seluruh nilai kehidupannya berdasarkan hasil yang diperoleh.

Dalam kerangka psikologis, qana’ah juga dapat dipahami sebagai mekanisme pembatasan terhadap *escalation of desire*, yaitu kecenderungan bahwa terpenuhinya suatu keinginan justru melahirkan keinginan baru. Literatur modern mengenai konsumsi membantu memperlihatkan bahwa struktur sosial dapat memperkuat mekanisme

tersebut. Namun qana'ah menawarkan dimensi yang tidak sepenuhnya tersedia dalam kritik konsumsi sekuler: kecukupan tidak hanya dibangun melalui perubahan sistem konsumsi, tetapi juga melalui transformasi orientasi batin terhadap kepemilikan.

Konstruksi ini membuat qana'ah menjadi sekaligus problem dan solusi. Ia menjadi problem ketika dipahami secara reduktif sebagai pembenaran untuk tidak berusaha, menerima ketidakadilan, atau menolak kemajuan. Ia menjadi solusi ketika dipahami sebagai kemampuan menetapkan batas moral dan spiritual terhadap keinginan yang tidak pernah selesai. Perbedaan ini bukan persoalan semantik belaka; ia menentukan konsekuensi sosial dari konsep tersebut.

Dalam perspektif ini, qana'ah dapat dirumuskan sebagai bentuk *sufficiency consciousness*: kesadaran bahwa kehidupan memiliki titik kecukupan yang tidak harus identik dengan titik maksimum kepemilikan. Rumusan tersebut merupakan konstruksi analitis dalam pembahasan ini, bukan istilah yang dinisbatkan kepada satu tokoh tertentu. Fungsinya adalah menjembatani dimensi spiritual qana'ah dengan problem kontemporer mengenai konsumsi, identitas, dan keterikatan.

Hadis dalam Ṣaḥīḥ Muslim tentang keberuntungan orang yang memperoleh rezeki yang mencukupi dan dibuat merasa cukup memberikan dasar tekstual yang kuat bagi pembedaan antara kecukupan dan kelimpahan.[9] Kelimpahan tidak selalu identik dengan kesejahteraan batin, sebagaimana kekurangan material tidak otomatis menjelaskan kualitas moral seseorang. Orientasi qana'ah justru memindahkan pusat perhatian dari akumulasi tanpa batas menuju

kemampuan manusia untuk hidup secara proporsional dengan apa yang telah dianugerahkan.

“Keluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad”

Ungkapan “keluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad” memiliki daya simbolik yang kuat karena mempertemukan dua horizon kehidupan: perjuangan batin selama manusia hidup dan keterbatasan kesempatan ketika kehidupan berakhir. Namun ungkapan tersebut perlu diperlakukan secara akademik dengan hati-hati. Dalam pembahasan ini, ungkapan itu tidak dinisbatkan sebagai hadis Nabi ﷺ atau sebagai kutipan literal dari tokoh tertentu, karena atribusi sumber yang dapat diverifikasi belum ditemukan. Ia lebih aman digunakan sebagai rumusan kontemplatif yang merangkum gagasan mengenai pelepasan manusia dari dominasi hawa nafsu sebelum kematian mengakhiri ruang pembentukan diri.

Nilai konseptual ungkapan tersebut terletak pada kata “keluarkan”. Hawa nafsu tidak hanya dipahami sebagai sesuatu yang berada di dalam diri, tetapi sebagai sesuatu yang dapat menempati ruang batin sedemikian rupa sehingga membatasi kebebasan manusia. Orang yang dikuasai keinginan kehilangan jarak terhadap keinginannya sendiri. Ia tidak lagi berada dalam posisi untuk mengatakan “aku menginginkan sesuatu”, tetapi secara eksistensial bergerak menuju keadaan “aku harus mendapatkan sesuatu agar dapat menjadi diriku sendiri”. Perubahan kecil dalam struktur bahasa tersebut sebenarnya mencerminkan perubahan besar dalam struktur kebebasan.

Pembahasan mengenai ruh perlu ditempatkan dengan kehati-hatian yang sama. Al-Qur’an sendiri memberikan peringatan mengenai

keterbatasan pengetahuan manusia tentang ruh, sementara khazanah intelektual Islam mengenal beragam pembahasan mengenai hubungan antara *nafs*, *rūḥ*, qalb, dan jasad. Karena itu, tidak tepat menyederhanakan seluruh istilah tersebut menjadi satu konsep psikologis modern. Dalam salah satu karya kontemporer yang dapat diverifikasi pada situs resminya, Syekh Dr. Yedi Supriadi membahas ruh sebagai prinsip vital yang berkaitan dengan hubungan antara jiwa dan jasad.[10] Pemikiran tersebut relevan bagi pembahasan ini terutama untuk menunjukkan bahwa persoalan ruh tidak dapat dipisahkan begitu saja dari pembahasan mengenai struktur manusia secara keseluruhan.

Konstruksi yang dikembangkan di sini tidak bermaksud menyamakan *rūḥ* dengan *nafs* atau menyatakan hubungan ontologis tertentu sebagai satu-satunya posisi Islam. Sebaliknya, istilah tersebut digunakan untuk menegaskan bahwa pembentukan manusia memiliki dimensi yang melampaui pengaturan perilaku lahiriah. Jika hawa nafsu terus menerus menguasai orientasi manusia, maka persoalan yang muncul bukan sekadar bahwa seseorang "menginginkan terlalu banyak", tetapi bahwa pusat eksistensinya telah bergeser dari pengabdian dan pemaknaan menuju pemuasan.

Ungkapan tersebut karena itu dapat dibaca sebagai ajakan untuk menyelesaikan persoalan batin selama kesempatan masih tersedia. Kematian tidak diposisikan sebagai objek ketakutan, melainkan sebagai batas eksistensial yang membuat kehidupan memiliki urgensi moral. Manusia tidak memiliki waktu tak terbatas untuk membentuk dirinya. Setiap keinginan yang dibiarkan menjadi keterikatan mempersempit kebebasan; setiap latihan pengendalian diri membuka kemungkinan

kebebasan yang lebih matang. Seluruh pembahasan dalam prolog ini mengarah pada satu gagasan pokok: ketidakpuasan manusia tidak cukup dijelaskan oleh kekurangan objek, karena ia juga berkaitan dengan struktur keinginan dan cara manusia memberi nilai kepada objek tersebut. Dari kebutuhan menuju keinginan, dari keinginan menuju keterikatan, lalu dari keterikatan menuju ketidakmampuan merasa cukup, terbentuk suatu rantai eksistensial yang dapat menjadikan manusia hidup dalam keadaan terus-menerus mengejar sesuatu yang belum dimiliki. Dalam kondisi demikian, masalah kehidupan bukan lagi sekadar bagaimana memperoleh lebih banyak, melainkan bagaimana menentukan batas yang membuat "lebih" tidak berubah menjadi "tidak pernah cukup".

Ayat "Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya" memberikan orientasi normatif bagi keseluruhan konstruksi tersebut (Q.S. al-Syams 91: 9–10).[11] Keberuntungan tidak diletakkan semata-mata pada akumulasi eksternal, melainkan pada kualitas jiwa. Ini tidak berarti bahwa dimensi material kehidupan menjadi tidak penting. Justru kebutuhan material harus ditempatkan dalam tata nilai yang memungkinkan manusia menggunakannya tanpa diperbudak olehnya.

Dari dialog antara al-Ghazālī, Fromm, Veblen, Baudrillard, serta perspektif kontemporer mengenai ruh, tampak bahwa problem ketidakpuasan dapat dibaca pada beberapa lapisan sekaligus. Al-Ghazālī membantu menjelaskan dimensi pembentukan dan disiplin jiwa; Fromm memperlihatkan ketegangan antara orientasi memiliki dan keberadaan; Veblen menunjukkan dimensi status dan perbandingan sosial dalam konsumsi; Baudrillard menguraikan fungsi simbolik

konsumsi dalam masyarakat modern; sementara pembahasan mengenai ruh mengingatkan bahwa manusia tidak dapat direduksi menjadi organisme ekonomi atau psikologis semata. Perbedaan epistemologis di antara perspektif tersebut justru membuat dialognya produktif, sebab masing-masing menerangi aspek yang tidak sepenuhnya dijelaskan oleh perspektif lain.

Posisi argumentatif yang dikembangkan dalam monograf ini karena itu tidak identik sepenuhnya dengan salah satu perspektif tersebut. Qana'ah tidak diperlakukan sebagai penolakan terhadap keinginan, kekayaan, kemajuan, atau dunia material. Ia dipahami sebagai konstruksi etis-spiritual yang memungkinkan manusia mengelola keinginan tanpa kehilangan kemampuan untuk berusaha. Dalam pengertian ini, qana'ah bukan etika kemiskinan, melainkan etika kecukupan; bukan pembatalan kehendak, melainkan penataan kehendak; bukan penolakan terhadap dunia, melainkan pembebasan manusia dari ketergantungan eksistensial kepada dunia.

Dari sini dapat dikembangkan proposisi konseptual bahwa rasa cukup bukan keadaan psikologis yang semata-mata muncul setelah kebutuhan terpenuhi, melainkan kapasitas yang perlu dibentuk melalui disiplin terhadap keinginan, penataan orientasi nilai, dan kemampuan membedakan antara kebutuhan, aspirasi, simbol status, dan keterikatan. Proposisi ini juga menjelaskan mengapa peningkatan kemampuan konsumsi tidak dengan sendirinya menghasilkan peningkatan kecukupan. Tanpa transformasi orientasi, bertambahnya kemampuan memenuhi keinginan justru dapat memperluas wilayah keinginan yang harus dipenuhi. Monograf ini selanjutnya diarahkan untuk membaca qana'ah bukan sebagai konsep yang berhenti pada

nasihat moral individual, tetapi sebagai konstruksi yang memiliki konsekuensi antropologis, etis, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada tingkat antropologis, qana'ah berkaitan dengan pertanyaan tentang siapa manusia dan apa yang menggerakkan dirinya. Pada tingkat etis, ia berkaitan dengan batas yang harus diberikan kepada keinginan. Pada tingkat psikologis, ia menyentuh hubungan antara dorongan, kepuasan, keterikatan, dan kesejahteraan batin. Pada tingkat sosial, ia berhadapan dengan budaya konsumsi, kompetisi status, dan produksi keinginan. Pada tingkat spiritual, ia mengarahkan kembali manusia kepada proses penyucian jiwa.

Gagasan pokok tersebut juga menuntut kehati-hatian agar qana'ah tidak dijadikan alasan untuk menerima ketidakadilan atau mengabaikan kewajiban memperbaiki kehidupan. Rasa cukup terhadap apa yang dimiliki berbeda dari penerimaan terhadap ketidakadilan yang menimpa manusia lain. Seorang manusia dapat qana'ah terhadap bagian pribadinya sekaligus tetap menuntut keadilan sosial. Bahkan, jika qana'ah dipahami sebagai pembebasan dari kerakusan, ia dapat membuka ruang bagi perhatian terhadap kepentingan yang melampaui diri sendiri. Yang ditolak bukan aspirasi terhadap kehidupan yang lebih baik, melainkan penempatan kepemilikan dan pemuasan diri sebagai ukuran tunggal kehidupan yang baik.

Pada tingkat yang lebih mendalam, problem "tidak pernah merasa cukup" akhirnya mengarah pada pertanyaan tentang kebebasan. Manusia yang tidak mampu berkata cukup berada dalam keadaan paradoksal: ia tampak bebas karena memiliki banyak pilihan, tetapi secara batin dapat semakin tidak bebas karena setiap pilihan melahirkan kebutuhan baru untuk memilih dan memperoleh lebih

banyak. Qana'ah menawarkan bentuk kebebasan yang berbeda, yakni kebebasan untuk tidak selalu mengikuti dorongan yang muncul. Di sinilah penyucian jiwa menjadi relevan sebagai proyek eksistensial. Manusia tidak hanya perlu memperbanyak kemampuan memperoleh sesuatu; ia juga perlu memperbesar kemampuan untuk tidak diperintah oleh sesuatu.

Arah monograf ini pada akhirnya bertolak dari sebuah pertanyaan yang sederhana tetapi konsekuensinya luas: apakah manusia akan terus membangun kehidupannya berdasarkan apa yang belum dimiliki, atau mampu menemukan bentuk kehidupan yang memungkinkan keinginan ditempatkan dalam batas yang bermakna? Pertanyaan tersebut tidak diarahkan untuk memusuhi dunia, melainkan untuk menguji hubungan manusia dengannya. Qana'ah menjadi penting bukan karena ia menjanjikan kehidupan tanpa keinginan, tetapi karena ia menawarkan kemungkinan kehidupan di mana keinginan tidak lagi menjadi penguasa.

Jika *tazkiyah al-nafs* merupakan proses penyucian jiwa, maka qana'ah dapat ditempatkan sebagai salah satu bentuk praksis yang membantu manusia memutus siklus antara keinginan, perolehan, keterikatan, dan ketidakpuasan. Ia mengajarkan bahwa "cukup" bukan sekadar jumlah, melainkan suatu kemampuan eksistensial untuk mengenali batas. Batas itulah yang memungkinkan manusia memiliki tanpa dimiliki, menikmati tanpa diperbudak kenikmatan, berusaha tanpa diperbudak hasil, dan mencapai sesuatu tanpa menjadikan pencapaian itu sebagai satu-satunya alasan untuk hidup.

KRISIS KEPUASAN MANUSIA MODERN

Masyarakat Kelimpahan dan Krisis Kecukupan

Modernitas membawa perubahan mendasar dalam hubungan manusia dengan kebutuhan material. Perkembangan industri, teknologi, perdagangan, dan sistem distribusi memungkinkan manusia memperoleh barang dan jasa dalam jumlah, jenis, serta kecepatan yang jauh melampaui sebagian besar pengalaman masyarakat praindustri. Dalam masyarakat konsumen, peningkatan kapasitas produksi dan distribusi tersebut kemudian berkelindan dengan perluasan pola konsumsi serta perubahan cara kebutuhan dipahami dan dipenuhi.[12] Kelimpahan material pada dirinya bukanlah persoalan moral. Persoalan muncul ketika peningkatan kemampuan memenuhi kebutuhan tidak disertai dengan kemampuan menentukan batas kebutuhan. Pada titik inilah kelimpahan dapat berbalik menjadi krisis kecukupan: semakin banyak kemungkinan untuk memperoleh sesuatu, semakin sulit bagi manusia menentukan kapan sesuatu itu telah cukup.

Erich Fromm memberikan salah satu kerangka penting untuk memahami paradoks tersebut melalui pembedaan antara modus *having* dan *being*. Dalam *To Have or To Be?*, Fromm membedakan cara hidup yang berorientasi pada "memiliki" dari cara hidup yang berorientasi pada "menjadi"; modus *having* menempatkan kepemilikan, penguasaan, dan akumulasi sebagai orientasi penting kehidupan, sedangkan modus *being* menekankan keberadaan, aktivitas produktif, berbagi, dan pengalaman hidup yang tidak semata-mata

ditentukan oleh kepemilikan.[13] Persoalannya bukan sekadar bahwa manusia memiliki terlalu banyak benda, melainkan bahwa kepemilikan dapat berubah menjadi salah satu ukuran utama keberhasilan dan identitas diri. Ketika identitas semakin dikaitkan dengan apa yang dimiliki, kebutuhan material dapat melampaui fungsi penggunaannya dan memperoleh makna simbolik bagi keberadaan seseorang.[14]

Herbert Marcuse memperluas persoalan tersebut melalui gagasannya tentang *false needs*. Dalam *One-Dimensional Man*, Marcuse berpendapat bahwa dalam masyarakat industri maju kebutuhan manusia tidak seluruhnya terbentuk secara independen dari lingkungan sosial; kebutuhan tertentu dapat diproduksi dan diperkuat oleh institusi, kepentingan sosial, komunikasi massa, serta pola produksi dan konsumsi yang dominan.[15] Marcuse membedakan antara kebutuhan vital dan apa yang ia sebut sebagai *false needs*, yakni kebutuhan yang menurut analisisnya dipaksakan atau diperkuat oleh kepentingan sosial tertentu sehingga menopang pola kehidupan yang sudah ada.[16] Dengan demikian, tidak setiap keinginan yang dirasakan secara subjektif harus diperlakukan sebagai kebutuhan dalam pengertian yang sama. Sebagian keinginan memperoleh bentuknya melalui lingkungan sosial yang terus-menerus mendefinisikan apa yang dianggap normal, layak, mutakhir, dan diinginkan.

Jean Baudrillard bergerak lebih jauh dengan menunjukkan bahwa konsumsi dalam masyarakat modern tidak dapat dipahami hanya sebagai pemenuhan kebutuhan utilitarian. Dalam *The Consumer Society: Myths and Structures*, ia menganalisis konsumsi sebagai bagian dari sistem sosial yang berkaitan dengan objek, tanda, komunikasi, diferensiasi, dan prestise.[17] Barang karena itu tidak selalu dikonsumsi

hanya karena kegunaan materialnya, tetapi juga karena makna sosial yang dilekatkan kepadanya. Pakaian, kendaraan, rumah, perangkat teknologi, makanan, maupun pengalaman rekreasi dapat memperoleh nilai tambahan sebagai penanda gaya hidup dan posisi sosial.[18] Karena konsumsi juga bekerja melalui proses diferensiasi, objek yang semula memiliki daya pembeda dapat kehilangan sebagian fungsi simboliknya ketika telah menjadi umum; kondisi tersebut membuka ruang bagi munculnya objek, gaya, atau tanda baru.[19]

Di sinilah masyarakat kelimpahan menghasilkan paradoks yang lebih dalam. Kelimpahan meningkatkan kapasitas pilihan, tetapi peningkatan pilihan tidak dengan sendirinya menjamin kepuasan atau rasa cukup. Dalam masyarakat konsumsi, pilihan atas barang dan gaya hidup juga dapat menjadi bagian dari proses pembentukan identitas dan komunikasi sosial.[20] Individu tidak lagi hanya bertanya apakah sesuatu diperlukan, tetapi juga dapat membandingkan apa yang dimilikinya dengan apa yang tersedia dan dengan apa yang dimiliki orang lain. Standar kecukupan dengan demikian dapat bergeser dari ukuran kebutuhan internal menuju ukuran komparatif. Rasa cukup tidak hanya berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan, tetapi juga dengan cara seseorang menilai posisinya dalam lingkungan sosial.

Pierre Bourdieu membantu menjelaskan mekanisme tersebut melalui analisis tentang selera dan distingsi sosial. Dalam *Distinction*, Bourdieu menunjukkan bahwa pilihan mengenai makanan, pakaian, perabot, seni, rekreasi, dan berbagai praktik kehidupan sehari-hari berkaitan dengan posisi sosial, kondisi sosial, serta modal budaya yang dimiliki seseorang.[21] Selera karena itu tidak sepenuhnya dapat dipahami sebagai pilihan individual yang berdiri di luar struktur sosial.

Ia juga berfungsi sebagai mekanisme pembedaan sosial, karena kelompok sosial dapat membangun dan mempertahankan perbedaan melalui pilihan-pilihan gaya hidup dan praktik konsumsi.[22] Konsekuensinya, rasa "cukup" juga dapat memiliki dimensi sosial. Apa yang dianggap sederhana oleh satu kelompok dapat dipandang kurang sesuai dengan standar kelompok lain karena adanya perbedaan pengalaman sosial, modal budaya, dan posisi dalam ruang sosial.

Zygmunt Bauman kemudian memperlihatkan bagaimana masyarakat konsumen menjadikan konsumsi sebagai salah satu mekanisme penting dalam pembentukan identitas. Dalam *Consuming Life*, Bauman menggambarkan transformasi dari masyarakat produsen menuju masyarakat konsumen dan menjelaskan bahwa individu dalam masyarakat konsumen tidak hanya menjadi konsumen barang, tetapi juga dapat diperlakukan sebagai "komoditas" yang harus mampu menarik perhatian dan memperoleh pengakuan dalam ruang sosial.[23] Dengan demikian, tekanan untuk terus memperbarui diri tidak hanya berhubungan dengan benda yang dimiliki, tetapi juga dengan citra, gaya hidup, kompetensi, dan identitas yang ditampilkan kepada orang lain. Kecukupan menjadi lebih sulit dipertahankan apabila pengakuan sosial terus bergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan standar yang berubah.

Persoalan tersebut memiliki padanan penting dalam perspektif Islam. Al-Qur'an menggambarkan kehidupan dunia sebagai ruang yang di dalamnya terdapat permainan, kesenangan, perhiasan, saling bermegah-megahan, dan berlomba-lomba dalam harta serta anak.[24] Ayat tersebut tidak dapat disederhanakan menjadi penolakan terhadap harta, sebab Al-Qur'an juga mengakui keberadaan kenikmatan dunia

dan memerintahkan manusia untuk tidak melupakan bagiannya dari kehidupan dunia.[25] Yang menjadi perhatian adalah orientasi manusia terhadap harta: ketika kepemilikan berubah menjadi objek perlombaan, kebanggaan, dan ukuran keberhasilan, harta dapat kehilangan kedudukannya sebagai sarana dan berubah menjadi tujuan yang mendominasi kehidupan.[26]

Dalam perspektif ini, konsep *qana'ah* menawarkan titik dialog yang menarik dengan kritik terhadap masyarakat konsumsi. Nabi Muhammad saw. menegaskan bahwa kekayaan sejati bukanlah banyaknya harta benda, melainkan kekayaan jiwa atau kecukupan batin.[27] Dalam hadis lain, Rasulullah saw. menggambarkan keberhasilan seseorang melalui tiga unsur: menerima Islam, memperoleh rezeki yang mencukupi, dan diberi kemampuan untuk merasa cukup terhadap apa yang Allah berikan kepadanya.[28] Hadis tersebut memberikan dasar normatif bahwa kecukupan tidak identik dengan jumlah kepemilikan yang maksimal. Kekayaan material dan kecukupan batin merupakan dua hal yang dapat dibedakan.

Dari rangkaian pemikiran tersebut dapat dikembangkan satu proposisi penting: krisis kecukupan tidak terutama disebabkan oleh terlalu banyaknya barang, melainkan oleh perubahan struktur makna kebutuhan. Ketika kebutuhan material, identitas, status, dan penerimaan sosial dilebur menjadi satu, pemenuhan kebutuhan dapat kehilangan titik akhir yang stabil. Setiap pemenuhan berpotensi menciptakan standar baru untuk dibandingkan. Dalam kerangka ini, persoalan masyarakat modern bukan semata-mata kekurangan kemampuan memperoleh, melainkan juga kesulitan menentukan batas antara kebutuhan, keinginan, simbol status, dan dorongan untuk terus

memiliki lebih banyak.[29] Konstruksi tersebut perlu dijaga agar tidak jatuh pada romantisasi kemiskinan atau penolakan terhadap kemajuan material. Al-Qur'an tidak mengajarkan bahwa kehidupan yang baik harus identik dengan kemiskinan; bahkan Al-Qur'an menjanjikan *hayatan tayyibah*—kehidupan yang baik—bagi orang beriman yang beramal saleh.[30] Karena itu, kecukupan tidak berarti menolak kesejahteraan, teknologi, kenyamanan, atau peningkatan kualitas hidup. Yang dipersoalkan adalah ketika sarana kehidupan berubah menjadi tujuan eksistensial dan ukuran nilai diri. Dalam kerangka tersebut, *qana'ah* dapat dipahami bukan sebagai penolakan terhadap kepemilikan, melainkan sebagai kemampuan batin untuk menempatkan kepemilikan pada proporsi yang tepat serta menerima kecukupan tanpa menjadikan penambahan materi sebagai syarat mutlak bagi rasa berharga dan ketenteraman diri.[31]

Budaya Konsumsi dan Keinginan yang Tidak Berakhir

Konsumsi pada awalnya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan: manusia makan karena lapar, menggunakan pakaian untuk melindungi tubuh, membangun rumah untuk memperoleh tempat tinggal, dan menggunakan alat karena alat tersebut memiliki fungsi tertentu. Struktur konsumsi modern menggeser hubungan sederhana tersebut. Barang dan jasa semakin sering diperoleh bukan karena kebutuhan telah muncul terlebih dahulu, tetapi karena kemungkinan konsumsi itu sendiri terus diproduksi sebagai sesuatu yang diinginkan. Perubahan ini menjadikan konsumsi bukan sekadar tindakan ekonomi, melainkan suatu bentuk organisasi kehidupan. Baudrillard menempatkan konsumsi dalam logika yang berbeda dari sekadar penggunaan barang.

Dalam masyarakat konsumen, objek memperoleh arti melalui sistem perbedaan dan tanda.[32] Sebuah produk dapat memiliki kegunaan yang hampir sama dengan produk lain, tetapi memperoleh nilai sosial yang berbeda karena merek, desain, kelangkaan, atau asosiasi simboliknya. Konsumsi kemudian bekerja melalui diferensiasi: individu mengonsumsi bukan hanya untuk mempunyai sesuatu, tetapi untuk menunjukkan siapa dirinya dan dari kelompok mana ia ingin dikenali.

Thorstein Veblen telah mengamati mekanisme semacam ini jauh sebelum munculnya ekonomi digital. Dalam *The Theory of the Leisure Class*, ia menganalisis *conspicuous consumption*, yaitu konsumsi yang memperoleh fungsi sosial karena dapat dilihat sebagai ekspresi kemampuan ekonomi dan posisi.[33] Struktur tersebut memperlihatkan bahwa konsumsi dapat menjadi komunikasi sosial. Barang yang mahal atau langka tidak semata-mata dinilai karena kegunaannya, tetapi karena kemampuannya menunjukkan kapasitas seseorang untuk memperoleh sesuatu yang tidak tersedia bagi semua orang.

Bourdieu memperlihatkan bahwa mekanisme tersebut bekerja lebih kompleks daripada sekadar pertunjukan kekayaan. Distingsi sosial dapat berlangsung melalui bentuk konsumsi yang secara eksplisit tampak sederhana.[34] Pilihan makanan, seni, pakaian, gaya berbicara, rekreasi, dan pendidikan dapat berfungsi sebagai penanda kompetensi budaya. Karena itu, budaya konsumsi tidak selalu hadir dalam bentuk kemewahan yang mencolok. Ia juga dapat muncul sebagai tuntutan untuk mengetahui produk tertentu, mengikuti tren tertentu, memiliki pengalaman tertentu, atau memperlihatkan selera tertentu.

Bauman membawa persoalan tersebut ke dalam kondisi modernitas cair. Dalam masyarakat konsumen, objek konsumsi

memiliki masa relevansi yang semakin pendek. *Consuming Life* menggambarkan bagaimana logika pasar merembes ke wilayah identitas, relasi sosial, pengetahuan, dan preferensi nilai.[35] Sementara dalam *Liquid Life*, Bauman menghubungkan kehidupan kontemporer dengan ketidakpastian, kecemasan tertinggal, dan kebutuhan untuk terus menyesuaikan diri dengan perubahan.[36] Konsumsi menjadi salah satu mekanisme adaptasi terhadap dunia yang terus berubah, tetapi sekaligus menciptakan kebutuhan baru untuk terus beradaptasi.

Di sini tampak mengapa keinginan modern cenderung tidak memiliki titik akhir. Keinginan tidak hanya diarahkan kepada objek tertentu, melainkan kepada kemungkinan memperoleh objek berikutnya. Setelah sebuah barang diperoleh, sistem konsumsi segera menyediakan pembanding: versi yang lebih baru, lebih cepat, lebih eksklusif, lebih personal, atau lebih sesuai dengan tren. Kepuasan tidak sepenuhnya hilang, tetapi durasinya dipendekkan oleh hadirnya alternatif baru. Masalahnya bukan bahwa manusia tidak pernah puas dalam arti psikologis mutlak, melainkan bahwa lingkungan sosial terus memproduksi alasan baru untuk menunda rasa cukup.

Marcuse membantu menjelaskan dimensi struktural persoalan ini. Jika kebutuhan dapat dibentuk oleh sistem sosial, maka keinginan tidak sepenuhnya dapat diperlakukan sebagai ekspresi spontan kebebasan individu.[37] Kebebasan memilih produk dapat berlangsung bersamaan dengan keterbatasan kemampuan mempertanyakan mengapa produk tersebut harus diinginkan. Individu dapat bebas memilih di antara banyak alternatif, tetapi tidak selalu bebas dari struktur yang menentukan medan pilihan. Pembacaan tersebut tidak berarti setiap tindakan konsumsi adalah manipulasi atau setiap keinginan material

bersifat palsu. Klaim semacam itu akan terlalu menyederhanakan pengalaman manusia. Konsumsi juga dapat memperluas kenyamanan, kesehatan, pendidikan, mobilitas, kreativitas, dan partisipasi sosial. Kritik yang lebih tepat diarahkan pada kondisi ketika konsumsi kehilangan fungsi instrumental dan berubah menjadi mekanisme utama pembentukan nilai diri.

Pada tingkat eksistensial, budaya konsumsi menggeser pertanyaan "Apa yang sungguh-sungguh saya perlukan?" menjadi "Apa lagi yang dapat saya peroleh?" Pergeseran kecil dalam bentuk pertanyaan tersebut memiliki konsekuensi besar. Pertanyaan pertama memiliki kemungkinan jawaban yang terbatas; pertanyaan kedua pada prinsipnya tidak memiliki akhir. Selama selalu tersedia sesuatu yang baru, lebih baik, lebih populer, atau lebih bergengsi, keinginan dapat terus diperbarui.

Karena itu, *qana'ah* dapat dibaca sebagai koreksi terhadap logika keinginan yang tidak berakhir, bukan sebagai penolakan terhadap konsumsi itu sendiri. Prinsip keseimbangan dalam pengeluaran tampak dalam Al-Qur'an ketika orang beriman digambarkan tidak berlebih-lebihan dan tidak pula bersikap kikir, tetapi berada di antara keduanya (Q.S. al-Furqān 25: 67).[38] Orientasi tersebut berbeda secara konseptual dari asketisme mutlak. Yang dibangun adalah kemampuan membatasi konsumsi melalui ukuran kecukupan, proporsionalitas, dan tanggung jawab.

Budaya konsumsi perlu dipahami bukan hanya sebagai persoalan ekonomi, melainkan sebagai persoalan pembentukan kehendak. Ketika sistem sosial terus memperbanyak objek keinginan, kemampuan mengatakan "cukup" menjadi kemampuan yang harus dibentuk secara

sadar. Di sinilah pembahasan mengenai konsumsi beralih secara organik menuju persoalan *desire*: bukan sekadar apa yang diinginkan manusia, tetapi bagaimana keinginan itu menjadi mungkin dan bagaimana ia mengarahkan kehendak.

Desire dan Pembentukan Kehendak

Persoalan *desire* menjadi penting ketika manusia modern tidak lagi sekadar berhadapan dengan barang, tetapi dengan suatu lingkungan yang secara sistematis menyediakan objek keinginan. Keinginan sering dipahami sebagai sesuatu yang muncul dari dalam diri individu. Pemahaman tersebut mengandung kebenaran, tetapi tidak lengkap. Apa yang diinginkan seseorang juga dibentuk oleh bahasa, kebiasaan, lingkungan sosial, teknologi, status, dan gambaran mengenai kehidupan yang dianggap baik. Karena itu, analisis terhadap krisis kepuasan harus bergerak dari objek yang dikonsumsi menuju proses pembentukan kehendak.

Marcuse memberikan titik masuk yang kuat. Kritiknya terhadap masyarakat industri maju menunjukkan bahwa kontrol modern tidak selalu bekerja melalui larangan terbuka. Ia dapat bekerja melalui pembentukan kebutuhan yang membuat individu merasa bebas ketika memilih sesuatu yang sebenarnya telah disediakan dalam horizon sosial tertentu.[39] Dalam pengertian ini, persoalan kebebasan bukan hanya "apakah saya dapat memilih?", melainkan "dari mana datangnya keinginan yang menentukan pilihan saya?"

Pertanyaan tersebut membedakan kebebasan memilih dari kebebasan kehendak. Seseorang dapat memiliki banyak pilihan produk, pekerjaan, hiburan, dan gaya hidup, tetapi tetap mengalami

keterbatasan dalam mempertanyakan nilai yang mengatur pilihannya. Kebebasan pada tingkat permukaan dapat meningkat sementara refleksivitas mengenai tujuan hidup justru melemah. Paradoks tersebut menjelaskan mengapa masyarakat yang menyediakan pilihan dalam jumlah sangat besar tidak otomatis menghasilkan manusia yang lebih otonom.

Fromm membantu memperdalam persoalan melalui orientasi *having* dan *being*. Ketika keberadaan manusia semakin didefinisikan oleh apa yang dimiliki, kehendak mudah diarahkan pada akumulasi.[40] Keinginan kemudian tidak berhenti ketika kebutuhan telah dipenuhi karena yang dicari bukan lagi objek tertentu, melainkan rasa aman, pengakuan, atau identitas yang diasosiasikan dengan objek tersebut. Barang menjadi sarana untuk memperoleh sesuatu yang lebih abstrak: harga diri, penerimaan, atau perasaan bahwa diri memiliki nilai.

Di sinilah penting membedakan kebutuhan, keinginan, dan kehendak. Kebutuhan menunjuk pada kondisi yang diperlukan bagi keberlangsungan atau perkembangan tertentu. Keinginan menunjuk pada kecenderungan menuju suatu objek atau keadaan yang dianggap menyenangkan atau bernilai. Kehendak mengandung dimensi yang lebih reflektif karena berkaitan dengan kemampuan mengarahkan tindakan berdasarkan pertimbangan. Keinginan dapat muncul tanpa keputusan sadar, sedangkan kehendak memungkinkan seseorang menerima, menunda, mengubah, atau menolak suatu keinginan.

Krisis modernitas, dalam kerangka ini, bukan sekadar meningkatnya jumlah keinginan. Persoalan yang lebih mendalam adalah melemahnya jarak reflektif antara munculnya keinginan dan keputusan untuk mengikutinya. Ketika setiap dorongan segera dapat diterjemahkan

menjadi tindakan melalui teknologi pembayaran, pengiriman, dan akses digital, kehendak semakin jarang berfungsi sebagai ruang penundaan. Keinginan menjadi tindakan sebelum sempat diperiksa.

Bauman memperlihatkan bahwa kehidupan modern yang cair memperbesar tekanan untuk selalu bergerak. Individu takut tertinggal, takut tidak relevan, dan takut tidak mampu mengikuti perubahan.[41] Dalam kondisi seperti ini, kehendak tidak hanya berhadapan dengan objek konsumsi, tetapi dengan temporalitas sosial yang semakin cepat. Menunda pembelian, menunda respons, atau menolak tren dapat dirasakan sebagai kehilangan kesempatan. Kehendak yang matang membutuhkan kemampuan menunda, sedangkan budaya percepatan cenderung menafsirkan penundaan sebagai kerugian.

Byung-Chul Han memberikan perspektif tambahan mengenai perubahan bentuk kekuasaan dalam masyarakat kontemporer. Dalam *The Burnout Society*, ia menggambarkan pergeseran dari masyarakat disipliner menuju masyarakat yang didominasi tuntutan performa, produktivitas, dan optimisasi diri.[42] Gagasan tersebut relevan terhadap *desire* karena manusia tidak lagi selalu didorong dari luar melalui larangan dan perintah. Ia dapat menggerakkan dirinya sendiri berdasarkan tuntutan internal untuk menjadi lebih produktif, lebih menarik, lebih sukses, atau lebih terlihat.

Dalam lingkungan digital, pembentukan kehendak menjadi semakin kompleks karena individu bukan hanya menerima rangsangan, tetapi juga menghasilkan data tentang dirinya sendiri melalui aktivitas sehari-hari. Klik, pencarian, tontonan, pembelian, dan interaksi sosial membentuk pola yang kemudian dapat digunakan untuk menyajikan stimulus baru.[43] Kehendak manusia memasuki suatu lingkungan umpan

balik: apa yang dilakukan menghasilkan informasi tentang preferensi, dan informasi tersebut kemudian digunakan untuk menawarkan sesuatu yang semakin sesuai dengan kecenderungan sebelumnya.

Proposisi yang dapat dikembangkan dari dialog tersebut adalah bahwa kebebasan kehendak pada masyarakat konsumsi membutuhkan kemampuan metareflektif: kemampuan bukan hanya memilih objek, tetapi memeriksa proses yang membuat objek itu tampak layak diinginkan. *Qana'ah* dalam kerangka ini memiliki dimensi epistemik sekaligus etis. Ia menuntut seseorang mengetahui batas antara kebutuhan dan dorongan, antara keputusan dan impuls, antara penggunaan dan pengejaran tanpa akhir.

Karena itu, *qana'ah* tidak tepat dipahami sebagai keadaan pasif ketika manusia berhenti menginginkan. Manusia tetap memiliki keinginan, ambisi, dan aspirasi. Yang berubah adalah relasi antara manusia dan keinginan. Kehendak tidak lagi menjadi pelayan otomatis bagi setiap dorongan. Ia menjadi ruang evaluasi. Dalam ruang itulah manusia dapat menentukan apakah suatu keinginan layak diikuti, perlu ditunda, atau justru perlu dilepaskan.

FOMO dan Ketakutan Tidak Memiliki

Fear of Missing Out atau FOMO menunjukkan bentuk khusus dari kecemasan modern: bukan sekadar takut kehilangan sesuatu yang diperlukan, melainkan takut tidak mengalami sesuatu yang sedang dialami orang lain. Struktur emosionalnya bersifat komparatif. Individu tidak harus menginginkan suatu pengalaman sebelum melihat orang lain memilikinya. Keinginan dapat muncul setelah menyaksikan bahwa pengalaman tersebut telah menjadi bagian dari kehidupan orang lain.

Penelitian Andrew K. Przybylski dan rekan-rekannya memberikan dasar empiris penting bagi konsep tersebut. Mereka mengembangkan ukuran FOMO dan menemukan keterkaitannya dengan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis, suasana hati, kepuasan hidup, serta keterlibatan yang lebih tinggi dengan media sosial.[44] Temuan tersebut tidak berarti bahwa penggunaan media sosial secara otomatis menyebabkan FOMO. Hubungan yang ditemukan lebih tepat dipahami sebagai keterkaitan antara kondisi psikologis tertentu, pengalaman sosial, dan pola keterlibatan digital.

FOMO memperlihatkan bahwa ketidakpuasan tidak selalu berasal dari kekurangan absolut. Seseorang dapat memiliki kebutuhan dasar yang terpenuhi, kehidupan sosial yang memadai, bahkan tingkat kesejahteraan material yang relatif tinggi, tetapi tetap merasa kekurangan ketika melihat kemungkinan hidup yang dimiliki orang lain. Kekurangan berubah dari kategori material menjadi kategori perbandingan.

Bauman memberikan kerangka yang relevan untuk memahami mekanisme tersebut. Dalam *Liquid Life*, kehidupan modern digambarkan sebagai kehidupan yang terus menghadapi kemungkinan perubahan dan kecemasan tertinggal.[45] Individu dituntut untuk bergerak bersama perubahan karena berhenti dapat dipersepsikan sebagai kehilangan relevansi. FOMO dapat dipahami sebagai ekspresi psikososial dari kondisi tersebut: dunia tampak penuh kemungkinan, tetapi waktu dan kapasitas manusia terbatas untuk mengalaminya.

Masalahnya terletak pada ketegangan antara kemungkinan dan keterbatasan. Media digital membuat manusia dapat melihat lebih banyak kehidupan daripada yang mungkin dijalani sendiri. Seseorang

dapat melihat perjalanan orang lain, karier orang lain, pernikahan orang lain, keberhasilan bisnis orang lain, gaya hidup orang lain, dan pengalaman spiritual orang lain dalam rentang waktu yang sangat singkat. Kesadaran terhadap banyak kemungkinan tersebut dapat memperluas wawasan, tetapi juga dapat menghasilkan ilusi bahwa semua kemungkinan itu seharusnya menjadi milik diri sendiri.

Di sini FOMO berkaitan langsung dengan krisis kecukupan. Rasa cukup membutuhkan batas; FOMO bekerja dengan menghapus batas psikologis tersebut. Jika seseorang percaya bahwa kehidupan yang baik harus mencakup semua pengalaman yang tampak menarik, maka kehidupan akan selalu tampak kurang. Tidak ada manusia yang mampu memiliki seluruh kemungkinan. Namun media digital dapat menciptakan pengalaman seolah-olah seluruh kemungkinan tersedia di depan mata.

Baudrillard membantu menjelaskan mengapa objek yang dilihat melalui media tidak berhenti sebagai objek. Ia memasuki sistem tanda dan diferensiasi sosial.[46] Foto perjalanan, pakaian, tempat makan, kendaraan, atau aktivitas tertentu bukan sekadar informasi mengenai kehidupan seseorang. Semuanya dapat berfungsi sebagai tanda mengenai keberhasilan, kebebasan, selera, dan status. Karena pengguna media sosial berhadapan terutama dengan representasi, bukan keseluruhan kehidupan orang lain, perbandingan sering dilakukan antara kehidupan nyata diri sendiri dan representasi terseleksi kehidupan orang lain.

Di sinilah penting membedakan antara informasi dan perbandingan. Melihat keberhasilan orang lain tidak selalu menghasilkan kecemasan. Informasi dapat menjadi sumber inspirasi

dan pembelajaran. FOMO muncul ketika informasi tersebut diterjemahkan menjadi tekanan internal bahwa seseorang harus ikut memiliki atau mengalami hal yang sama agar tidak dianggap tertinggal. Transformasi dari “orang lain memiliki” menjadi “saya harus memiliki” merupakan lompatan normatif yang tidak selalu disadari.

Qana'ah menawarkan prinsip yang berbeda. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, Nabi ﷺ menggambarkan keberhasilan sebagai keadaan ketika seseorang memperoleh kecukupan dan dibuat merasa cukup dengan apa yang diberikan kepadanya.[47] Rumusan ini penting karena kecukupan tidak ditempatkan semata pada jumlah kepemilikan, tetapi pada keadaan batin dalam berhubungan dengan apa yang dimiliki. Hadis tersebut tidak menghapus ikhtiar, tetapi menolak anggapan bahwa penambahan tanpa batas adalah syarat keberhasilan.

FOMO, karena itu, dapat dipahami sebagai krisis kemampuan menetapkan batas komparasi. Manusia yang terus mengukur hidupnya berdasarkan apa yang belum ia miliki akan selalu menemukan alasan untuk merasa tertinggal. Qana'ah tidak mengharuskan seseorang berhenti berkembang; ia mengubah dasar evaluasi dari perbandingan tanpa batas menuju kesadaran mengenai kebutuhan, amanah, prioritas, dan kecukupan. Dalam konstruksi ini, rasa cukup merupakan bentuk kedaulatan terhadap perbandingan sosial.

Status, Pencitraan, dan Validasi Sosial

Manusia tidak hanya menginginkan barang karena fungsi barang tersebut. Dalam banyak keadaan, objek memperoleh arti karena dapat menyampaikan sesuatu mengenai pemiliknya. Rumah dapat

menyampaikan keberhasilan, pakaian dapat menunjukkan selera, kendaraan dapat menunjukkan posisi ekonomi, dan pengalaman tertentu dapat menjadi penanda modal budaya. Ketika benda dan pengalaman menjadi bahasa sosial, konsumsi bertransformasi menjadi praktik pembentukan identitas.

Veblen merupakan salah satu pemikir awal yang menunjukkan bahwa konsumsi dapat memiliki fungsi demonstratif. Dalam *The Theory of the Leisure Class*, konsumsi mencolok berkaitan dengan proses memperlihatkan kemampuan ekonomi dan posisi sosial.[48] Gagasan ini penting karena memperlihatkan bahwa nilai suatu objek tidak selalu terletak pada kegunaan langsungnya. Kemampuan sebuah objek untuk dilihat dan dibaca oleh orang lain dapat menjadi bagian dari nilainya.

Bourdieu mengembangkan analisis yang lebih kompleks. Distingsi sosial tidak hanya dilakukan melalui kemewahan yang kasatmata, tetapi juga melalui kompetensi untuk membedakan mana yang dianggap bernilai, berkelas, otentik, atau "berselera".[49] Karena itu, pencitraan tidak selalu berarti kebohongan. Ia dapat berupa proses sosial ketika seseorang menampilkan aspek tertentu dari dirinya yang dianggap relevan dengan lingkungan sosialnya.

Goffman memberikan bahasa mikro-sosiologis untuk memahami proses tersebut. Dalam *The Presentation of Self in Everyday Life*, interaksi sosial dianalisis melalui metafora pertunjukan: individu mengatur penampilan dan perilakunya untuk memengaruhi kesan yang terbentuk pada orang lain.[50] Kerangka ini tidak berarti bahwa seluruh kehidupan sosial adalah kepalsuan. Sebaliknya, ia menunjukkan bahwa presentasi diri merupakan bagian inheren dari interaksi sosial. Persoalan muncul ketika presentasi diri menjadi semakin terikat pada

konsumsi. Individu tidak hanya menampilkan dirinya melalui cara berbicara atau berperilaku, tetapi melalui objek yang dapat dibeli. Identitas kemudian memiliki hubungan yang semakin erat dengan kemampuan mengakses simbol-simbol tertentu. Dalam masyarakat konsumen, seseorang dapat merasa bahwa dirinya harus terus memperbarui simbol tersebut agar citranya tidak kehilangan daya.

Bauman memperlihatkan bahwa masyarakat konsumen mengubah individu menjadi komoditas. Agar memperoleh perhatian dan "hadiah sosial", individu harus tampil sebagai produk yang menarik.[51] Logika ini memperluas persoalan status dari "apa yang saya miliki?" menjadi "seberapa menarik saya sebagai seseorang yang dapat dipilih?" Identitas memasuki arena kompetisi yang menyerupai pasar.

Media sosial mempercepat transformasi tersebut karena kehidupan sehari-hari dapat dikemas menjadi tampilan yang dapat dinilai. Jumlah pengikut, tanda suka, komentar, pembagian ulang, dan bentuk perhatian digital lainnya dapat berfungsi sebagai indikator sosial. Indikator tersebut tidak identik dengan nilai manusia, tetapi dapat dialami secara subjektif sebagai bentuk pengakuan. Ketika indikator digital dijadikan ukuran harga diri, validasi eksternal memperoleh posisi yang semakin besar dalam pembentukan identitas.

Byung-Chul Han melihat komunikasi digital sebagai lingkungan yang dapat melemahkan ruang publik dan mengubah cara manusia berhubungan. Dalam *In the Swarm*, ia menganalisis bagaimana komunikasi digital dan media sosial menghasilkan bentuk kerumunan baru yang berbeda dari komunitas politik tradisional.[52] Relevansinya terhadap validasi sosial terletak pada intensifikasi visibilitas: individu semakin terbiasa hadir di ruang yang selalu memungkinkan respons

dari orang lain. Namun validasi sosial memiliki paradoks. Semakin seseorang menggantungkan rasa berharga pada pengakuan eksternal, semakin rentan rasa berharga tersebut terhadap perubahan respons orang lain. Pujian meningkatkan nilai diri hanya untuk sementara; ketiadaan respons dapat segera ditafsirkan sebagai penurunan nilai. Keadaan ini membuat individu harus terus memproduksi sesuatu yang dapat ditampilkan.

Konstruksi tersebut menjelaskan hubungan antara status dan ketidakpuasan. Status bersifat relatif. Jika status ditentukan melalui posisi terhadap orang lain, maka peningkatan posisi tidak menghapus kebutuhan untuk membandingkan. Selalu ada kelompok yang berada di atas. Karena itu, pencarian status dapat memiliki struktur yang tidak pernah selesai.

Qana'ah menawarkan pembalikan orientasi yang penting: nilai diri tidak sepenuhnya ditentukan oleh posisi seseorang dalam hierarki konsumsi. Hadis Nabi ﷺ yang menyatakan bahwa kekayaan sejati adalah kekayaan jiwa memberikan dasar tekstual yang jelas bagi pembedaan antara kelimpahan kepemilikan dan kecukupan batin.[53] Dalam perspektif ini, *qana'ah* bukan penghapusan status sosial secara keseluruhan, melainkan pembatasan kemampuan status untuk menjadi sumber utama harga diri.

Posisi tersebut memungkinkan dialog antara tradisi sosial modern dan etika Islam tanpa menyamakan keduanya. Bourdieu menjelaskan mekanisme sosial distingsi; Goffman menjelaskan presentasi diri dalam interaksi; Bauman menjelaskan komodifikasi individu; sedangkan hadis tentang kekayaan jiwa memberikan horizon normatif mengenai kecukupan. Sintesisnya menunjukkan bahwa krisis validasi tidak cukup

diselesaikan dengan mengurangi konsumsi benda. Yang perlu dipulihkan adalah sumber penilaian diri.

Media Sosial dan Produksi Ketidakpuasan

Media sosial mengubah struktur pengalaman sosial karena manusia tidak lagi hanya hidup dalam lingkungan yang dapat diamati secara langsung. Kehidupan sosial hadir dalam bentuk aliran representasi yang berlangsung hampir tanpa jeda. Perjalanan, pencapaian, perayaan, konsumsi, relasi, opini, dan gaya hidup orang lain dapat masuk ke ruang perhatian seseorang kapan saja. Akibatnya, medan perbandingan sosial mengalami perluasan yang belum pernah terjadi dalam skala demikian.

Sherry Turkle, dalam *Alone Together*, menunjukkan bahwa teknologi komunikasi dapat mengubah pola hubungan manusia dengan kedekatan, perhatian, dan kehadiran.[54] Persoalan yang dikemukakannya bukan bahwa teknologi selalu merusak relasi, melainkan bahwa manusia dapat mengharapkan dari teknologi bentuk hubungan yang lebih mudah dikendalikan daripada hubungan langsung. Kemudahan tersebut mempunyai konsekuensi: hubungan dapat menjadi lebih mudah diakses sekaligus lebih mudah dihindari.

Dalam konteks kepuasan, media sosial memperkenalkan persoalan lain: selektivitas representasi. Pengguna biasanya menampilkan momen tertentu, bukan keseluruhan kehidupan. Apa yang muncul dalam ruang digital karenanya merupakan hasil seleksi. Namun penerima informasi dapat membandingkannya dengan kehidupan dirinya yang tidak diseleksi. Di sinilah ketidakadilan perbandingan terjadi: seseorang membandingkan “belakang panggung” dirinya dengan “depan panggung” orang lain.

Goffman menyediakan kerangka yang membantu memahami struktur tersebut. Kehidupan sosial selalu melibatkan pengaturan penampilan tertentu, tetapi media digital meningkatkan kemampuan untuk mengedit, memilih, dan mengatur kesan. Representasi diri menjadi lebih terkurasi. Persoalan muncul ketika penerima representasi lupa bahwa yang dilihatnya adalah hasil seleksi. Kerangka Goffman mengenai presentasi diri dan pengelolaan kesan menjadi relevan untuk memahami proses tersebut.[55]

FOMO memperkuat proses tersebut. Penelitian Przybylski dan kolega menunjukkan adanya hubungan antara FOMO, kebutuhan psikologis, kepuasan hidup, dan keterlibatan media sosial.[56] Media sosial menyediakan akses terhadap lebih banyak informasi mengenai aktivitas orang lain, tetapi kapasitas manusia untuk mengalami seluruh kemungkinan tetap terbatas. Ketimpangan antara kelimpahan informasi dan keterbatasan pengalaman menjadi salah satu sumber tekanan psikologis.

Baudrillard membantu menghubungkan fenomena tersebut dengan logika masyarakat konsumen. Dalam masyarakat yang diorganisasikan melalui tanda, objek tidak hanya memberi kegunaan, tetapi juga menyampaikan posisi dan identitas.[57] Media sosial mempercepat sirkulasi tanda tersebut. Sebuah gambar tidak hanya menunjukkan makanan; ia dapat menunjukkan gaya hidup. Sebuah perjalanan tidak hanya menunjukkan lokasi; ia dapat menunjukkan mobilitas. Sebuah produk tidak hanya menunjukkan barang; ia dapat menunjukkan selera.

Dengan demikian, media sosial tidak perlu dipahami sebagai penyebab tunggal ketidakpuasan. Ia lebih tepat dipahami sebagai

infrastruktur yang memperbesar intensitas proses yang sebelumnya telah ada: perbandingan, distingsi, pencitraan, dan pencarian validasi. Struktur sosial tersebut telah dianalisis jauh sebelum media sosial muncul. Yang berubah adalah skala, kecepatan, frekuensi, dan keterjangkauannya.

Byung-Chul Han menekankan bahwa komunikasi digital menciptakan bentuk baru kerumunan dan perubahan dalam ruang publik. Ketika komunikasi berlangsung sebagai arus informasi yang sangat cepat, perhatian menjadi sumber daya yang diperebutkan. Individu tidak hanya mengonsumsi informasi; ia juga berkompetisi untuk memperoleh perhatian. Kondisi tersebut memperluas logika status ke dalam ekonomi visibilitas.[58]

Krisis kepuasan dalam media sosial karena itu memiliki struktur sirkular. Individu melihat representasi keberhasilan orang lain, mengalami perbandingan, terdorong memperbaiki representasi dirinya, memperoleh perhatian, lalu kembali memasuki arena perbandingan. Ketidakpuasan tidak harus muncul karena seseorang gagal; ia dapat muncul karena standar keberhasilan terus bergerak.

Qana'ah menawarkan prinsip pemutusan terhadap sirkularitas tersebut melalui penguatan sumber evaluasi internal dan normatif. Ia tidak mengharuskan seseorang meninggalkan media sosial atau menolak teknologi. Yang lebih fundamental adalah kemampuan mempertahankan jarak antara representasi digital dan ukuran nilai diri. Jika tidak, media sosial mudah berubah dari alat komunikasi menjadi mesin perbandingan yang membuat manusia terus merasa belum cukup. Dalam perspektif ini, rasa cukup bukan sekadar emosi positif, tetapi kapasitas interpretatif. Seseorang harus mampu mengatakan:

apa yang saya lihat bukan keseluruhan realitas; apa yang dimiliki orang lain bukan ukuran otomatis tentang apa yang harus saya miliki; dan apa yang mendapatkan perhatian publik tidak dengan sendirinya menentukan apa yang bernilai. Kemampuan membedakan ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pendidikan kehendak.

Algoritma dan Hawa Nafsu

Jika media sosial merupakan lingkungan tempat ketidakpuasan diproduksi dan disirkulasikan, algoritma merupakan salah satu mekanisme yang menentukan apa yang masuk ke dalam medan perhatian. Algoritma tidak dapat disamakan begitu saja dengan "hawa nafsu", sebab algoritma merupakan sistem komputasional, sedangkan hawa nafsu merupakan kategori antropologis dan etis dalam tradisi Islam. Hubungan keduanya terletak pada kemungkinan bahwa sistem rekomendasi digital dapat memperkuat kecenderungan yang sudah ada dalam diri manusia.

Algoritma rekomendasi pada dasarnya beroperasi dengan memanfaatkan informasi mengenai perilaku pengguna untuk menentukan konten yang kemungkinan memperoleh perhatian. Dalam lingkungan seperti itu, perhatian menjadi dasar bagi personalisasi. Semakin sering seseorang berinteraksi dengan jenis konten tertentu, semakin banyak sinyal yang tersedia mengenai kecenderungannya. Sistem kemudian dapat menghadirkan stimulus yang sejalan dengan pola tersebut. Proses ini menciptakan lingkungan informasi yang semakin personal.

Persoalan antropologisnya muncul ketika manusia berada dalam lingkungan yang terus menyesuaikan diri dengan kecenderungannya.

Jika seseorang tertarik pada konsumsi, ia dapat menerima lebih banyak konten konsumsi. Jika tertarik pada pencitraan, ia dapat menerima lebih banyak konten pencitraan. Jika tertarik pada kontroversi, ia dapat berhadapan dengan lebih banyak materi yang mempertahankan perhatian melalui kontroversi. Algoritma tidak harus menciptakan keinginan dari nol untuk dapat memperkuatnya.

Dalam perspektif Marcuse, masalah tersebut dapat dibaca melalui hubungan antara kebutuhan, teknologi, dan kontrol sosial. Masyarakat modern dapat membentuk kebutuhan melalui struktur teknologis dan produksi.[59] Lingkungan digital memperluas persoalan tersebut karena pembentukan stimulus dapat berlangsung secara individual dan adaptif. Namun gagasan ini perlu digunakan secara hati-hati: algoritma tidak memiliki kehendak moral sendiri, dan pengguna tidak kehilangan seluruh kapasitas otonominya. Yang berubah adalah kondisi tempat kehendak bekerja.

Han menawarkan pembacaan yang berbeda. Dalam *In the Swarm*, komunikasi digital dipahami sebagai transformasi struktur sosial yang memengaruhi perhatian, ruang publik, dan kemungkinan tindakan bersama.[60] Dari perspektif ini, persoalan algoritmik tidak hanya menyangkut konten yang dilihat, tetapi juga perubahan struktur perhatian. Ketika perhatian terus diperebutkan, manusia dapat kehilangan kemampuan mempertahankan keheningan, jeda, dan konsentrasi yang diperlukan untuk refleksi.

Konsep hawa nafsu dalam tradisi Islam perlu ditempatkan secara berbeda dari pengertian keinginan dalam teori konsumsi. Hawa nafsu tidak identik dengan seluruh keinginan manusia. Makan, bekerja, mencari pasangan, memperoleh keamanan, dan mengembangkan

kehidupan material merupakan kebutuhan dan kecenderungan yang tidak otomatis negatif. Persoalannya terletak pada hubungan manusia dengan dorongan tersebut: apakah dorongan diarahkan oleh pertimbangan moral atau justru menentukan seluruh arah kehidupan.

Dalam kerangka ini, algoritma dapat dipahami sebagai lingkungan yang memperbanyak kesempatan bagi dorongan untuk memperoleh stimulus. Ia mempercepat pertemuan antara perhatian dan objek. Jika sebelumnya seseorang harus pergi mencari suatu produk, informasi, atau hiburan, lingkungan digital dapat menghadirkannya tanpa pencarian aktif. Jarak antara dorongan dan objek semakin pendek.

Kondisi tersebut penting bagi pembahasan qana'ah karena qana'ah membutuhkan kemampuan menilai sebelum mengikuti. Semakin pendek jarak antara stimulus dan tindakan, semakin penting kapasitas jeda. Manusia membutuhkan ruang untuk bertanya apakah sesuatu memang diperlukan, apakah dorongan tersebut sesuai dengan prioritas, dan apakah tindakan tersebut menghasilkan kebaikan atau hanya memperpanjang siklus keinginan.

Hadis Nabi ﷺ yang menyatakan bahwa kekayaan sejati terletak pada kecukupan jiwa memberikan orientasi yang berlawanan dengan logika stimulus tanpa akhir.[61] Jika kekayaan dipahami sebagai keadaan batin, maka penambahan objek tidak otomatis menyelesaikan rasa kurang. Bahkan dalam hadis lain, Nabi ﷺ menggambarkan harta sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan keadaan seperti orang yang makan tetapi tidak pernah kenyang ketika diambil dengan ketamakan.[62] Kedua sumber tersebut membangun gambaran etis mengenai keinginan: masalah bukan keberadaan harta, melainkan ketidakmampuan jiwa mencapai batas.

Dari sini dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah dalam lingkungan algoritmik harus dipahami sebagai literasi kehendak. Literasi tersebut bukan hanya kemampuan memahami cara kerja teknologi, tetapi kemampuan mengenali bagaimana perhatian dan keinginan sendiri dipengaruhi oleh lingkungan digital. Individu yang sadar secara algoritmik belum tentu qana'ah, tetapi tanpa kesadaran mengenai lingkungan pembentukan keinginannya, kemampuan mengatur kehendak menjadi lebih rapuh.

Posisi ini juga menghindari determinisme teknologi. Algoritma dapat memperkuat kecenderungan, tetapi manusia tetap memiliki kemungkinan membatasi paparan, mengubah kebiasaan, mengabaikan stimulus, dan mengembangkan orientasi nilai yang tidak sepenuhnya mengikuti arus platform. Qana'ah justru memperoleh relevansinya sebagai kapasitas untuk mempertahankan kebebasan batin di tengah lingkungan yang terus mengundang perhatian.

1.8. Manusia Modern dan Hilangnya Rasa Cukup

Rasa cukup merupakan kategori yang lebih kompleks daripada kepemilikan dalam jumlah tertentu. Dua orang dapat memiliki sumber daya yang relatif sama, tetapi mengalami kehidupan dengan tingkat kepuasan yang berbeda. Perbedaannya tidak selalu terletak pada kondisi material objektif. Ia dapat berada pada cara seseorang menilai apa yang dimiliki, apa yang dibutuhkan, dan apa yang dianggap sebagai kekurangan.

Hadis Nabi ﷺ mengenai kekayaan jiwa memberikan dasar yang sangat jelas bagi pembedaan tersebut. Dalam *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, kekayaan tidak didefinisikan sebagai banyaknya barang, melainkan

sebagai kecukupan jiwa.[63] Hadis ini penting secara konseptual karena memindahkan pusat evaluasi dari jumlah eksternal menuju kondisi internal. Kecukupan bukan terutama angka kepemilikan, tetapi relasi manusia dengan kepemilikannya.

Muslim meriwayatkan pula bahwa keberhasilan dikaitkan dengan kecukupan rezeki dan keadaan *qana'ah* terhadap apa yang diberikan Allah.[64] Rumusan tersebut tidak dapat dibaca sebagai legitimasi untuk menghapus ikhtiar ekonomi. Yang dibentuk adalah orientasi: manusia boleh memperoleh, bekerja, dan meningkatkan kehidupannya, tetapi keberhasilan tidak didefinisikan sebagai akumulasi tanpa batas.

Perspektif tersebut menarik ketika ditempatkan berdampingan dengan Fromm. Fromm melihat masyarakat modern sebagai masyarakat yang cenderung mengutamakan *having* daripada *being*.[65] Perbedaan antara keduanya terletak pada horizon normatif. Fromm mengembangkan kritik psikososial dan humanistik terhadap orientasi kepemilikan, sedangkan tradisi Islam menempatkan kecukupan dalam relasi manusia dengan Allah, amanah, dan tata nilai kehidupan. Keduanya dapat berdialog, tetapi tidak seharusnya disamakan.

Bauman memperlihatkan mengapa rasa cukup menjadi sulit dipertahankan dalam masyarakat konsumen.[66] Individu hidup dalam kondisi perubahan yang membuat kepemilikan dan identitas mudah kehilangan relevansi. Barang yang kemarin menjadi simbol keberhasilan dapat segera menjadi biasa. Identitas yang dahulu dianggap memadai dapat dinilai kurang mengikuti perkembangan. Rasa cukup berhadapan dengan mekanisme sosial yang terus memproduksi kebaruan. Baudrillard menunjukkan mekanisme simboliknya. Konsumsi modern bekerja melalui diferensiasi; objek memperoleh makna karena

berbeda dari objek lain.[67] Selama diferensiasi menjadi sumber nilai, rasa cukup selalu berhadapan dengan masalah struktural: jika semua orang memiliki objek yang sama, objek tersebut kehilangan kemampuan untuk membedakan. Karena itu, sistem konsumsi membutuhkan pembaruan tanda.

Han menambahkan dimensi temporal dan psikologis. Masyarakat performa mendorong individu untuk terus melakukan, meningkatkan, dan mengoptimalkan dirinya.[68] Jika nilai diri dikaitkan dengan performa yang terus meningkat, maka berhenti dapat dipersepsikan sebagai kemunduran. Rasa cukup menjadi sulit karena standar evaluasi tidak pernah menetap.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kehilangan rasa cukup bukan sekadar persoalan moral individual. Ia memiliki struktur sosial yang mendukungnya. Pasar menyediakan kebaruan; media memperlihatkan perbandingan; budaya status menghasilkan hierarki; teknologi mempercepat akses; dan ekonomi perhatian mempertahankan stimulus. Namun struktur tidak menghapus agensi manusia. Ia hanya membuat pembentukan rasa cukup menjadi lebih menuntut.

Karena itu, *qana'ah* perlu ditempatkan sebagai disiplin batin yang memiliki dimensi kognitif, emosional, etis, dan spiritual. Secara kognitif, *qana'ah* menuntut kemampuan mengenali kebutuhan dan keinginan. Secara emosional, ia menuntut kemampuan mengalami kecukupan tanpa terus bergantung pada validasi eksternal. Secara etis, ia mengatur konsumsi agar tidak berubah menjadi pemborosan atau ketamakan. Secara spiritual, ia mengarahkan perhatian kepada sumber karunia, bukan hanya kepada objek karunia.

Al-Qur'an memberikan batas penting melalui larangan berlebih-lebihan dalam makan dan minum (Q.S. al-A'rāf 7:31).[69] Ayat ini menarik karena tidak melarang makan, minum, atau berhias secara mutlak. Yang ditolak adalah *isrāf*. Struktur normatif tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak membangun etika kehidupan melalui penolakan terhadap materi, melainkan melalui pengaturan hubungan dengan materi.

Rasa cukup tidak sama dengan puas secara pasif terhadap segala keadaan. Seseorang dapat *qana'ah* sekaligus bekerja keras, belajar, membangun usaha, memperbaiki kondisi keluarga, dan mengejar kualitas hidup yang lebih baik. Perbedaannya terletak pada posisi keinginan dalam struktur kehidupan. Keinginan menjadi instrumen bagi tujuan yang dinilai baik, bukan penguasa yang menentukan nilai diri.

Krisis Kesabaran sebagai Krisis Kehendak

Kesabaran sering dipahami sebagai kemampuan menanggung kesulitan. Pemahaman tersebut benar tetapi terlalu sempit jika digunakan untuk membaca kehidupan modern. Dalam konteks krisis kepuasan, kesabaran lebih tepat ditempatkan sebagai kemampuan mengelola jarak antara keinginan dan pemenuhan. Seseorang yang mampu menunda pemenuhan keinginan memiliki ruang untuk mempertimbangkan apakah keinginan tersebut benar-benar layak diikuti. Karena itu, kesabaran memiliki hubungan langsung dengan struktur kehendak.

Budaya konsumsi modern memperpendek jarak tersebut. Barang dapat ditemukan dengan cepat, transaksi dapat dilakukan secara instan, dan pemenuhan dapat berlangsung tanpa proses sosial yang panjang. Kecepatan tersebut menghasilkan manfaat yang nyata, tetapi

juga mengubah ekspektasi manusia terhadap waktu. Sesuatu yang dahulu membutuhkan penantian dapat dianggap tidak wajar jika sekarang dapat diperoleh dalam hitungan menit.

Bauman menggambarkan kehidupan modern sebagai kehidupan yang ditandai perubahan cepat, ketidakpastian, dan kecemasan tertinggal.[70] Kesabaran dalam lingkungan semacam itu menghadapi persoalan budaya: menunggu dapat dipersepsikan sebagai kehilangan kesempatan. Individu didorong untuk segera merespons, segera memilih, segera membeli, segera memperbaiki, dan segera berpindah.

Han mengidentifikasi masyarakat kontemporer sebagai masyarakat yang semakin ditandai oleh tuntutan performa dan aktivitas.[71] Krisis kesabaran dalam konteks tersebut bukan hanya ketidaksanggupan menunggu orang lain, tetapi ketidaksanggupan menerima proses yang tidak dapat dipercepat. Belajar, membangun kepercayaan, membentuk karakter, memulihkan relasi, dan memperoleh kematangan semuanya membutuhkan waktu yang tidak dapat sepenuhnya dikendalikan.

Kesabaran dengan demikian berkaitan dengan pengakuan atas keterbatasan. Manusia tidak dapat mengendalikan semua hasil, waktu, orang lain, atau proses. Kehendak yang matang tidak berarti mampu mendapatkan segala sesuatu, melainkan mampu menentukan kapan harus bertindak, kapan harus menunggu, dan kapan harus menerima batas.

Dalam perspektif Islam, kesabaran memiliki hubungan erat dengan struktur etika kehidupan. Namun pembahasan ini perlu menghindari reduksi sabar menjadi sikap pasif. Kesabaran bukan pembenaran terhadap ketidakadilan atau alasan untuk menghindari usaha. Ia

merupakan kemampuan mempertahankan orientasi moral ketika hasil belum tersedia atau ketika pemenuhan keinginan harus ditunda.

Hubungannya dengan *qana'ah* menjadi jelas. *Qana'ah* tanpa kesabaran mudah berubah menjadi konsep yang abstrak. Seseorang mungkin mengakui pentingnya rasa cukup, tetapi ketika berhadapan dengan dorongan konsumsi, perbandingan sosial, atau ketidaknyamanan, ia kembali mengikuti impuls. Kesabaran memberikan dimensi temporal kepada *qana'ah*: ia memungkinkan rasa cukup dipertahankan sepanjang waktu, termasuk ketika stimulus baru terus datang.

Hadis Muslim mengenai orang yang memperoleh kecukupan dan dibuat *qana'ah* dengan apa yang diberikan kepadanya dapat dibaca dalam hubungan tersebut.[72] Kecukupan tidak hanya berkaitan dengan jumlah rezeki, tetapi dengan kemampuan jiwa untuk menerima dan menempatkan rezeki itu secara tepat. Hadis lain dalam riwayat Muslim juga mengaitkan kecukupan dengan kemampuan menahan diri dari meminta-minta serta menyebut kesabaran sebagai karunia yang besar.[73]

Jika ditempatkan dalam dialog dengan teori modern, kesabaran dapat dipahami sebagai bentuk resistensi terhadap temporalitas konsumtif. Fromm menantang orientasi hidup yang berpusat pada kepemilikan; Marcuse mengkritik kebutuhan yang dibentuk; Bauman menunjukkan kehidupan yang terus bergerak; Han memperlihatkan tekanan performa.[74] Kesabaran menjadi titik temu yang memungkinkan kritik tersebut diterjemahkan ke dalam kapasitas praktis: kemampuan tidak segera tunduk pada setiap dorongan yang hadir. Krisis kesabaran pada akhirnya adalah krisis kehendak karena manusia kehilangan

kemampuan untuk mengatakan “belum”. Padahal “belum” merupakan salah satu kata penting dalam kehidupan manusia. Ia membuka kemungkinan proses. Tidak semua hal yang baik harus diperoleh segera, dan tidak semua yang tersedia sekarang harus dimiliki. Kehendak yang mampu berkata “belum” memiliki jarak terhadap impuls; kehendak yang tidak mampu menunda menjadi semakin mudah diarahkan oleh stimulus.

Qana'ah karena itu tidak hanya mengajarkan “cukup”, tetapi juga mengajarkan kemampuan menunggu tanpa merasa kehilangan diri. Rasa cukup yang matang bukan keadaan tanpa keinginan, melainkan keadaan ketika keinginan tidak lagi menentukan seluruh struktur keputusan. Dalam pengertian tersebut, kesabaran merupakan salah satu prasyarat psikologis dan etis bagi *qana'ah*.

Mengapa Qana'ah Dibutuhkan Kembali?

Pembahasan mengenai masyarakat kelimpahan, konsumsi, *desire*, FOMO, status, media sosial, algoritma, dan hilangnya rasa cukup memperlihatkan satu pola yang saling berkaitan. Krisis manusia modern tidak dapat direduksi menjadi masalah terlalu banyaknya benda. Persoalan yang lebih mendalam berada pada perubahan hubungan manusia dengan keinginan. Manusia semakin hidup dalam lingkungan yang memperbanyak objek keinginan, mempercepat akses terhadap objek, memperluas perbandingan sosial, dan menghubungkan harga diri dengan visibilitas.

Qana'ah menjadi relevan bukan karena modernitas harus ditolak, melainkan karena kelimpahan membutuhkan kemampuan menentukan batas. Semakin besar kapasitas manusia memperoleh

sesuatu, semakin penting kemampuan menilai apakah sesuatu itu perlu. Kemajuan material tanpa pembentukan kehendak dapat memperluas kemampuan konsumsi tanpa memperluas kemampuan merasa cukup.

Dalam hadis yang diriwayatkan al-Bukhārī, kekayaan sejati diletakkan pada kecukupan jiwa, bukan pada banyaknya kepemilikan.[75] Muslim juga meriwayatkan bahwa keberhasilan dikaitkan dengan kecukupan rezeki dan qana'ah terhadap apa yang diberikan Allah.[76] Kedua hadis tersebut memberikan dasar konseptual yang penting: ukuran kesejahteraan manusia tidak identik dengan akumulasi.

Makna qana'ah dalam kerangka ini perlu dibedakan dari fatalisme. Fatalisme menganggap usaha manusia tidak memiliki arti karena segala sesuatu telah ditentukan. Qana'ah tidak mengandung konsekuensi tersebut. Seseorang dapat bekerja keras sekaligus qana'ah; dapat memiliki cita-cita sekaligus qana'ah; dapat memperbaiki kondisi ekonomi sekaligus qana'ah. Yang dibatasi bukan ikhtiar, melainkan ketamakan yang menjadikan tambahan kepemilikan sebagai syarat mutlak bagi rasa berharga.

Al-Qur'an memberikan prinsip keseimbangan yang sangat penting melalui larangan berlebihan (Q.S. al-A'rāf 7: 31).[77] Dalam Q.S. al-Furqān 25: 67, penggunaan harta juga digambarkan melalui keseimbangan antara pemborosan dan kekikiran.[78] Kedua ayat tersebut menunjukkan bahwa etika material Islam tidak dibangun atas oposisi sederhana antara “memiliki” dan “tidak memiliki”. Yang menjadi perhatian adalah proporsi dan orientasi.

Dalam dialog dengan Fromm, qana'ah dapat ditempatkan berdekatan dengan kritik terhadap dominasi modus *having*, tetapi ia

memiliki fondasi normatif yang berbeda.[79] Fromm mengkritik struktur psikososial masyarakat yang menjadikan kepemilikan sebagai pusat eksistensi; qana'ah menambahkan dimensi spiritual yang menghubungkan manusia dengan Pemberi nikmat dan tanggung jawab moral atas nikmat tersebut. Kesamaannya terletak pada kritik terhadap reduksi manusia menjadi pemilik, sedangkan perbedaannya terletak pada horizon ontologis dan teologis.

Marcuse membantu memperjelas mengapa qana'ah relevan dalam masyarakat yang memproduksi kebutuhan.[80] Jika sebagian keinginan dibentuk oleh lingkungan sosial, maka manusia membutuhkan kemampuan untuk menguji keinginannya. Qana'ah dalam kerangka ini dapat dipahami sebagai praktik evaluasi kehendak: tidak semua yang dapat diperoleh harus dimiliki, tidak semua yang populer harus diikuti, dan tidak semua yang membuat seseorang terlihat berhasil harus menjadi tujuan.

Baudrillard memperlihatkan bahwa konsumsi bekerja melalui tanda dan diferensiasi.[81] Bourdieu menunjukkan bahwa selera dan konsumsi berhubungan dengan distingsi sosial.[82] Bauman memperlihatkan bahwa logika konsumen dapat memasuki identitas dan hubungan sosial.[83] Han menunjukkan bahwa kehidupan digital memperluas persoalan komunikasi, perhatian, dan tekanan performa.[84] Keempat perspektif tersebut tidak identik, tetapi jika ditempatkan secara dialogis, semuanya membantu memperlihatkan bahwa krisis kepuasan memiliki struktur sosial, bukan hanya kelemahan personal.

Dari dialog tersebut dapat dikembangkan suatu proposisi: qana'ah merupakan bentuk kedaulatan kehendak terhadap logika “lebih”. Logika “lebih” tidak selalu buruk. Lebih banyak pengetahuan,

kesehatan, keadilan, keterampilan, dan kemaslahatan dapat merupakan tujuan yang baik. Persoalannya muncul ketika “lebih banyak” kehilangan ukuran substantif dan berubah menjadi prinsip universal. Pada keadaan itu, tambahan selalu dianggap lebih baik hanya karena tambahan.

Qana'ah mengembalikan ukuran substantif tersebut. Ia bertanya: lebih untuk apa? lebih sampai batas mana? lebih dengan konsekuensi apa? lebih bagi siapa? Pertanyaan-pertanyaan tersebut mengubah orientasi dari akumulasi menuju pertimbangan. Dalam arti ini, qana'ah bukan anti-kemajuan, melainkan kritik terhadap kemajuan yang kehilangan tujuan.

Qana'ah juga memiliki dimensi sosial. Ketika individu tidak menjadikan status konsumsi sebagai pusat identitas, tekanan kompetitif terhadap orang lain dapat berkurang. Masyarakat tidak lagi harus mengukur martabat melalui kemampuan memiliki barang tertentu. Rasa cukup dapat membuka kemungkinan solidaritas karena nilai seseorang tidak sepenuhnya ditempatkan dalam hierarki kepemilikan.

Pada tingkat ekologis, prinsip tersebut juga mempunyai relevansi, meskipun tidak boleh dilebih-lebihkan menjadi klaim bahwa qana'ah secara otomatis menyelesaikan persoalan lingkungan. Namun secara konseptual, konsumsi yang dibatasi oleh kecukupan memiliki implikasi berbeda dari konsumsi yang diarahkan oleh akumulasi tanpa batas. Prinsip moderasi dapat menjadi salah satu dasar etika untuk mempertimbangkan dampak penggunaan sumber daya.

Yang paling penting, qana'ah mengubah definisi keberhasilan. Dalam masyarakat konsumsi, keberhasilan mudah diterjemahkan

sebagai kemampuan memperoleh lebih banyak, memiliki lebih baru, dan tampil lebih baik. Dalam kerangka qana'ah, keberhasilan bergeser menuju kemampuan menggunakan apa yang dimiliki secara benar, mengakui batas, tidak dikuasai oleh keinginan, dan tetap mampu bersyukur tanpa kehilangan daya ikhtiar.

Konstruksi konseptual yang dikembangkan dalam bab ini karena itu tidak menempatkan qana'ah sebagai nostalgia terhadap masa lalu. Qana'ah dibaca sebagai kapasitas yang justru semakin diperlukan ketika manusia memasuki lingkungan dengan pilihan, informasi, stimulus, dan kemungkinan konsumsi yang semakin besar. Semakin banyak yang dapat dipilih, semakin penting kemampuan mengatakan tidak. Semakin cepat sesuatu dapat diperoleh, semakin penting kemampuan menunda. Semakin luas ruang perbandingan, semakin penting kemampuan menentukan ukuran nilai diri.

Dalam kerangka tersebut, qana'ah dapat dirumuskan sebagai kemampuan manusia untuk mempertahankan orientasi nilai dan rasa kecukupan di tengah kelimpahan, tanpa kehilangan kemampuan berikhtiar dan berkembang. Rumusan ini membedakan qana'ah dari pasivitas, asketisme ekstrem, dan penolakan terhadap kemajuan. Qana'ah merupakan disiplin relasional: manusia tetap berhubungan dengan harta, teknologi, status, dan keinginan, tetapi tidak menyerahkan pusat kehendaknya kepada semua itu.

Krisis kepuasan manusia modern pada akhirnya bukan sekadar persoalan bahwa manusia menginginkan terlalu banyak. Persoalannya adalah bahwa manusia dapat kehilangan kemampuan menentukan apa yang layak diinginkan. Ketika kemampuan tersebut melemah, kelimpahan tidak menghasilkan rasa cukup. Sebaliknya, kelimpahan

memperbesar medan kekurangan yang dirasakan. Qana'ah dibutuhkan kembali karena ia menawarkan bukan penghapusan keinginan, melainkan penataan hubungan manusia dengan keinginan.

Dengan demikian, gagasan pokok bab ini dapat dirumuskan secara sederhana tetapi konseptual: masyarakat modern memperbesar kemampuan manusia untuk memperoleh, sementara qana'ah membentuk kemampuan manusia untuk membatasi. Yang pertama memperluas kemungkinan; yang kedua memberi arah. Tanpa kemampuan kedua, kemungkinan yang semakin luas dapat berubah menjadi ketidakpuasan yang semakin dalam. Di situlah qana'ah memperoleh relevansinya sebagai etika kehendak dalam masyarakat kelimpahan.

QANA'AH DALAM AL-QUR'AN DAN HADIS

Terminologi Qana'ah

Qana'ah merupakan salah satu konsep etis-spiritual dalam Islam yang berhubungan dengan cara manusia menempatkan keinginan, kepemilikan, dan keterbatasan hidup di bawah horizon ketuhanan. Secara terminologis, qana'ah lazim diterjemahkan sebagai sikap merasa cukup atau puas terhadap apa yang diperoleh. Namun, penerjemahan tersebut belum sepenuhnya menangkap struktur batin konsepnya. “Merasa cukup” dalam qana'ah tidak identik dengan berhentinya seluruh keinginan, apalagi dengan penolakan terhadap peningkatan kualitas kehidupan. Qana'ah lebih tepat dipahami sebagai kemampuan menempatkan keinginan pada proporsi yang tidak menjadikan kekurangan material sebagai ukuran tunggal nilai diri dan tidak menjadikan penambahan kepemilikan sebagai tujuan eksistensial.

Secara leksikal, akar kata *q-n-ʿ* dalam Al-Qur'an muncul antara lain melalui bentuk *al-qāniʿ* dalam Q.S. al-Ḥajj 22:36. Ayat tersebut berbicara tentang pembagian daging hewan kurban kepada *al-qāniʿ* dan *al-muʿtar*, dengan *al-qāniʿ* dipahami dalam sejumlah tafsir sebagai orang yang menerima atau merasa cukup dan tidak meminta-minta. Perbedaan penafsiran klasik terhadap istilah tersebut menunjukkan bahwa akar makna qana'ah berkaitan dengan sikap menerima dan keterbatasan tuntutan terhadap orang lain, bukan semata-mata keadaan ekonomi seseorang.[85] Secara konseptual, hal ini penting karena qana'ah pada tingkat etis merupakan kualitas subjek, sedangkan

sedikit atau banyaknya harta merupakan keadaan eksternal yang tidak dengan sendirinya menentukan kualitas tersebut.

Karena itu, qana'ah perlu dibedakan dari kepuasan yang bersifat sementara. Kepuasan dapat muncul karena kebutuhan tertentu telah terpenuhi, sedangkan qana'ah menyentuh struktur evaluasi manusia terhadap apa yang telah dimilikinya. Seseorang dapat memperoleh banyak hal tetapi tetap berada dalam keadaan batin yang selalu merasa kurang. Sebaliknya, seseorang yang memiliki keterbatasan material dapat mempertahankan ketenangan karena tidak menjadikan perbandingan sosial sebagai ukuran utama keberhargaan dirinya. Hadis Nabi ﷺ yang diriwayatkan dalam Ṣaḥīḥ al-Bukhārī dan Ṣaḥīḥ Muslim merumuskan pembedaan tersebut dengan menempatkan kekayaan sejati bukan pada banyaknya benda yang dimiliki, melainkan pada kekayaan jiwa.[86]

Pada titik ini, qana'ah dapat dipahami sebagai bentuk transformasi orientasi nilai. Objek material tidak lagi diperlakukan sebagai sumber final bagi rasa aman, kehormatan, atau kebahagiaan. Harta tetap memiliki fungsi instrumental dan bahkan dapat menjadi sarana kebaikan, tetapi kedudukannya tidak absolut. Orientasi semacam ini mempunyai konsekuensi moral: ketika nilai diri tidak sepenuhnya bergantung pada akumulasi, manusia memperoleh ruang batin untuk berbagi, menahan keserakahan, menerima keterbatasan, dan menggunakan kepemilikan secara lebih bertanggung jawab.

Kerangka tersebut juga menjelaskan mengapa qana'ah tidak dapat dipisahkan dari relasi manusia dengan Allah. Rasa cukup dalam Islam bukan terutama hasil kalkulasi bahwa seseorang telah memiliki “jumlah yang memadai”, melainkan kesadaran bahwa rezeki, kesempatan,

kemampuan, dan hasil kehidupan berada dalam tatanan yang melampaui kontrol manusia. Kesadaran tersebut tidak menghapus ikhtiar. Ia justru mengubah orientasi ikhtiar: manusia bekerja dan berusaha tanpa menganggap hasil material sebagai penentu mutlak makna hidup.

Dalam perspektif ini, qana'ah merupakan etika terhadap keterbatasan. Manusia tidak mengendalikan seluruh keadaan yang menentukan hidupnya. Ia tidak memilih tempat kelahiran, sebagian besar kondisi sosial yang membentuk dirinya, seluruh perubahan ekonomi, datangnya musibah, maupun waktu berakhirnya kehidupan. Qana'ah memberikan suatu cara etis untuk menghadapi fakta keterbatasan tersebut tanpa mengubah penerimaan menjadi fatalisme. Penerimaan berfungsi sebagai disiplin batin terhadap apa yang berada di luar kuasa, sedangkan ikhtiar tetap diarahkan kepada apa yang berada dalam wilayah tanggung jawab manusia.

Pembacaan semacam itu membuat qana'ah relevan dengan keseluruhan etika Qur'ani tentang harta, keinginan, dan kehidupan dunia. Al-Qur'an tidak mengajarkan penghinaan terhadap kehidupan material secara mutlak. Ia memperingatkan bahwa kehidupan dunia dapat menjadi permainan, kesenangan, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan dalam harta serta keturunan, tetapi juga mengarahkan manusia kepada orientasi yang melampaui semua itu (Q.S. al-Ḥadīd 57:20).[87] Qana'ah berada dalam ruang etis yang sama: bukan penghapusan dunia, melainkan pembatasan daya dominasi dunia terhadap hati.

Karena itu, terminologi qana'ah sebaiknya tidak dibangun dari oposisi sederhana antara “memiliki” dan “tidak memiliki”. Persoalan

yang lebih mendasar adalah bagaimana manusia *berada bersama apa yang dimiliki*. Dua orang dapat memiliki jumlah harta yang sama, tetapi memiliki relasi batin yang berbeda terhadap harta tersebut. Yang satu menjadikannya sarana pengabdian, sementara yang lain menjadikannya sumber identitas dan keamanan eksistensial. Qana'ah terutama bekerja pada tingkat relasi tersebut.

Pembahasan ini mengembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan disiplin etis atas orientasi keinginan: manusia tidak dilarang menghendaki kemajuan, tetapi dituntut agar keinginan tidak berkembang menjadi ketergantungan eksistensial terhadap objek yang diinginkan. Dengan formulasi ini, qana'ah menjadi konsep yang menghubungkan etika ekonomi, psikologi moral, spiritualitas, dan teologi. Ia bukan sekadar nasihat untuk "bersyukur atas apa adanya", melainkan kerangka untuk menilai kapan keinginan masih menjadi energi kehidupan dan kapan ia berubah menjadi kekuatan yang menguasai manusia.

Qana'ah dan Riḍā

Qana'ah dan riḍā berada dalam medan makna yang berdekatan karena keduanya berkaitan dengan sikap batin manusia terhadap apa yang diterima dalam kehidupan. Kedekatan tersebut sering kali menyebabkan kedua istilah digunakan secara bergantian, padahal keduanya memiliki titik tekan yang berbeda. Qana'ah terutama berhubungan dengan kecukupan dan pembatasan tuntutan terhadap apa yang dimiliki, sedangkan riḍā memiliki dimensi yang lebih luas berupa penerimaan batin terhadap ketetapan dan kondisi yang

dihadapi. Perbedaan ini menjadi penting ketika konsep-konsep tersebut ditempatkan dalam kerangka psikologi moral dan spiritualitas Islam.

Riḍā dalam tradisi tasawuf berkembang sebagai kategori moral yang kompleks. Kajian Atif Khalil terhadap psikologi moral tasawuf awal menunjukkan bahwa riḍā dibahas bersama persoalan cobaan, keluhan, cinta, penerimaan, dan hubungan manusia dengan kehendak ilahi. Riḍā bukan sekadar keadaan emosional "senang terhadap apa yang terjadi", tetapi bagian dari proses pembentukan orientasi batin terhadap Tuhan dan takdir.[88] Perkembangan konsep tersebut memperlihatkan bahwa penerimaan dalam tradisi Islam memiliki dimensi teologis yang tidak dapat direduksi menjadi teknik psikologis untuk memperoleh ketenangan.

Qana'ah dan riḍā dapat dibedakan melalui objek penerimaannya. Qana'ah terutama beroperasi pada relasi manusia dengan bagian duniawi yang telah diterimanya: rezeki, kepemilikan, kondisi kehidupan, dan batas pemenuhan kebutuhan. Riḍā bergerak lebih dalam, yakni bagaimana manusia menempatkan kehendak pribadinya di hadapan kehendak dan ketetapan Allah. Karena itu, seseorang dapat memiliki qana'ah dalam penggunaan harta tetapi belum tentu mencapai bentuk riḍā yang matang dalam menghadapi seluruh keadaan hidupnya.

Q.S. al-Ḥadīd 57:22–23 memberikan kerangka yang sangat penting untuk hubungan tersebut. Al-Qur'an menyatakan bahwa musibah yang terjadi telah berada dalam pengetahuan dan ketetapan Allah, lalu mengarahkan manusia agar tidak berlebihan dalam kesedihan atas sesuatu yang luput dan tidak berlebihan dalam kebanggaan terhadap apa yang diberikan.[89] Struktur ayat ini memperlihatkan dua ekstrem psikologis sekaligus: keterikatan pada kehilangan dan keterikatan pada

perolehan. Riḍā dan qana'ah dapat dibaca sebagai dua disiplin yang mengurangi kedua keterikatan tersebut, meskipun tidak berarti menghapus kesedihan atau kegembiraan sebagai pengalaman manusiawi.

Perbedaan itu juga mencegah kesalahpahaman bahwa riḍā menuntut manusia menyukai setiap peristiwa secara emosional. Penerimaan spiritual tidak identik dengan penghapusan respons moral terhadap ketidakadilan, penderitaan, atau kehilangan. Manusia dapat merasakan sakit, mengupayakan perubahan, dan menolak kezaliman, sambil tetap mempertahankan keyakinan bahwa hasil akhir kehidupan tidak sepenuhnya berada dalam penguasaannya. Di sinilah riḍā memperoleh dimensi etis: ia membatasi tuntutan ego untuk mengendalikan realitas, bukan membatalkan kewajiban manusia untuk bertindak.

Qana'ah memberikan bentuk yang lebih konkret bagi disiplin tersebut. Apabila riḍā berkaitan dengan penerimaan terhadap ketetapan Allah, qana'ah mengajarkan bagaimana penerimaan itu diwujudkan dalam hubungan sehari-hari dengan rezeki dan kepemilikan. Keduanya bertemu pada pengurangan dominasi ego, tetapi tidak identik. Qana'ah dapat menjadi latihan moral yang mempersiapkan manusia untuk riḍā karena seseorang belajar menghentikan tuntutan batin yang tidak berkesudahan terhadap apa yang belum dimilikinya.

Dalam tradisi al-Ghazālī, pembahasan tentang riḍā ditempatkan dalam jaringan konsep spiritual yang berkaitan dengan cinta, kemiskinan, kezuhudan, dan ketergantungan kepada Allah. Struktur pembahasannya menunjukkan bahwa riḍā tidak berdiri sebagai

kebajikan yang terisolasi, melainkan sebagai bagian dari transformasi orientasi jiwa. Seseorang tidak sekadar “menerima nasib”, tetapi mengembangkan cara memandang realitas yang tidak menjadikan kehendak pribadi sebagai pusat tunggal penilaian.[90]

Pembacaan komparatif antara tradisi tasawuf dan kerangka Qur'ani memperlihatkan bahwa qana'ah dan riḍā sama-sama mengandung kritik terhadap absolutisasi preferensi pribadi. Namun, qana'ah lebih mudah diterapkan sebagai etika pengelolaan kebutuhan dan keinginan, sementara riḍā mengarah kepada struktur relasional yang lebih mendasar antara manusia dan Tuhan. Keduanya dapat dipertemukan tanpa dileburkan. Qana'ah mengatur *berapa jauh manusia menuntut dunia*, sedangkan riḍā mengatur *bagaimana manusia berdiri di hadapan ketetapan Tuhan*.

Dari dialog tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan salah satu bentuk praksis dari orientasi riḍā, tetapi tidak identik dengannya. Pembedaan ini menjaga ketelitian konseptual. Jika semua penerimaan disebut riḍā, konsep tersebut kehilangan kekhususan teologisnya. Sebaliknya, jika qana'ah direduksi menjadi riḍā, dimensi etika material dan pengendalian konsumtifnya menjadi kurang terlihat. Relasi keduanya lebih produktif dipahami sebagai hubungan antara kecukupan etis dan penerimaan spiritual.

Qana'ah dan Syukur

Hubungan qana'ah dan syukur memperlihatkan bahwa rasa cukup dalam Islam tidak berakhir pada penerimaan pasif terhadap apa yang telah diperoleh. Qana'ah mengubah cara manusia menilai kecukupan, sedangkan syukur mengubah kecukupan tersebut menjadi kesadaran

terhadap sumber pemberian dan tanggung jawab atas penggunaannya. Keduanya memiliki arah yang berbeda tetapi saling menguatkan. Qana'ah membatasi dorongan untuk terus menuntut; syukur mengarahkan perhatian kepada nilai dan makna dari apa yang telah diterima.

Al-Qur'an menghubungkan syukur dengan kesadaran terhadap nikmat Allah secara sangat erat. Dalam konteks kurban, misalnya, Q.S. al-Ḥajj 22:36 menutup uraian tentang pemanfaatan hewan kurban dengan orientasi syukur. Ayat tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa kepemilikan tidak berhenti pada konsumsi pribadi: sesuatu yang diberikan kepada manusia harus bertransformasi menjadi tindakan sosial melalui pemberian kepada pihak yang membutuhkan.[91] Struktur ini penting bagi pemahaman qana'ah karena rasa cukup tidak dimaksudkan untuk menutup sumber daya pada diri sendiri, melainkan membuka kemungkinan berbagi.

Syukur juga memiliki dimensi epistemik. Manusia cenderung memperhatikan apa yang belum dimiliki lebih daripada apa yang telah dimiliki. Struktur perhatian semacam itu dapat menghasilkan pengalaman kekurangan bahkan ketika kebutuhan objektif relatif telah terpenuhi. Syukur mengoreksi bias perhatian tersebut dengan mengarahkan kesadaran kepada keberadaan nikmat yang sebelumnya mudah dianggap biasa. Dalam kerangka qana'ah, perubahan perhatian tersebut memiliki konsekuensi etis: objek keinginan tidak lagi menjadi satu-satunya pusat kesadaran.

Temuan psikologi kontemporer mengenai gratitude memberikan perspektif yang dapat digunakan sebagai dialog lintas disiplin tanpa menyamakan konsep psikologis dengan konsep teologis. Eksperimen

Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough menunjukkan bahwa praktik memusatkan perhatian pada berkat atau hal-hal yang disyukuri berkaitan dengan sejumlah indikator kesejahteraan psikologis, meskipun efeknya tidak seragam pada seluruh ukuran yang digunakan.[92] Data tersebut tidak membuktikan doktrin qana'ah, tetapi memberikan dukungan empiris bahwa orientasi perhatian yang bersyukur memiliki konsekuensi psikologis yang relevan dengan pembentukan rasa cukup.

Perbedaan epistemologis perlu dipertahankan. Dalam psikologi, gratitude dapat dikaji sebagai disposisi, emosi, praktik perhatian, atau strategi regulasi. Dalam Islam, syukur memiliki dimensi teologis karena nikmat dipahami dalam relasinya dengan Allah. Karena itu, temuan empiris dapat memperkaya pemahaman tentang mekanisme psikologis syukur, tetapi tidak menggantikan dasar normatifnya. Dialog lintas disiplin menjadi produktif justru ketika perbedaan tingkat analisis tersebut dipertahankan.

Qana'ah tanpa syukur dapat berubah menjadi sekadar toleransi terhadap keadaan, sedangkan syukur tanpa qana'ah dapat terjebak dalam paradoks: manusia mengucapkan terima kasih atas apa yang dimiliki tetapi secara simultan terus mengejar tambahan sebagai syarat kebahagiaan. Hubungan keduanya menghasilkan orientasi yang lebih stabil. Qana'ah mengurangi tekanan akumulatif dari keinginan, sedangkan syukur memperdalam penghargaan terhadap apa yang telah tersedia.

Dalam perspektif tersebut, syukur tidak boleh dipahami sebagai kewajiban untuk menyukai semua keadaan. Bersyukur atas nikmat tidak berarti menganggap semua penderitaan sebagai sesuatu yang

harus dipertahankan. Seorang manusia dapat bersyukur atas kesehatan sekaligus berusaha mengobati penyakit; bersyukur atas rezeki sekaligus bekerja meningkatkan kesejahteraan keluarga; bersyukur atas keadaan yang ada sekaligus berupaya memperbaiki ketidakadilan. Qana'ah dan syukur bekerja pada dimensi orientasi batin, sementara tindakan perubahan tetap berada dalam wilayah tanggung jawab moral.

Keterhubungan ini tampak pula dalam Q.S. al-Naḥl 16:97 yang mengaitkan iman dan amal saleh dengan *ḥayātan ṭayyibah*, kehidupan yang baik.[93] Ayat tersebut tidak memberikan definisi kehidupan baik sebagai kelimpahan material. Kehidupan yang baik dikaitkan dengan iman dan amal saleh. Dalam kerangka yang dikembangkan di sini, qana'ah dan syukur dapat dipahami sebagai dua mekanisme moral yang memungkinkan manusia mengalami kehidupan bukan hanya berdasarkan kuantitas kepemilikan, tetapi berdasarkan kualitas orientasi terhadap kehidupan.

Pembacaan tersebut membawa qana'ah keluar dari pengertian "menerima sedikit" menuju pengertian "menghargai secara benar". Yang pertama berpotensi menghasilkan asketisme yang tidak proporsional; yang kedua menempatkan sumber daya dalam hubungan dengan fungsi moralnya. Manusia yang qana'ah tidak harus memiliki sedikit. Ia harus mampu mempertahankan kebebasan batin ketika memiliki banyak.

Qana'ah dan Sabar

Qana'ah memiliki hubungan erat dengan sabar karena keduanya berhadapan dengan kenyataan bahwa keinginan manusia tidak selalu sejalan dengan keadaan yang dihadapinya. Perbedaannya terletak pada

titik tekan. Sabar terutama berkaitan dengan keteguhan menghadapi kesulitan, menjalankan kewajiban, dan menahan diri dari respons yang merusak; qana'ah berkaitan dengan kemampuan menerima kecukupan tanpa menjadikan kekurangan sebagai alasan untuk dikuasai oleh keluhan, iri, atau keserakahan. Sabar menjaga manusia agar tidak runtuh dalam menghadapi keadaan; qana'ah membantu manusia agar tidak terus-menerus diperbudak oleh apa yang belum dimilikinya.

Q.S. al-Baqarah 2:155–157 menempatkan sabar dalam konteks ujian berupa ketakutan, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan hasil kehidupan. Mereka yang sabar digambarkan sebagai orang yang ketika musibah menimpa mengakui kepemilikan Allah dan arah kembali kepada-Nya.[94] Struktur ayat tersebut penting karena penderitaan tidak disangkal. Kekurangan harta dan kehilangan tidak dipoles menjadi pengalaman yang menyenangkan. Yang dibangun adalah kapasitas spiritual untuk menghadapinya.

Dari sini terlihat bahwa qana'ah tidak dapat dipahami sebagai keadaan yang hanya relevan ketika hidup berjalan baik. Justru dalam situasi kehilangan, makna qana'ah menjadi lebih tajam. Selama seseorang hanya merasa cukup ketika memperoleh apa yang diinginkan, rasa cukup tersebut masih bergantung pada kesesuaian antara realitas dan preferensi pribadi. Ketika preferensi tersebut digagalkan oleh keadaan, diperlukan sabar untuk mempertahankan integritas moral dan diperlukan qana'ah untuk mencegah hati terperangkap dalam tuntutan terhadap sesuatu yang telah hilang.

Sabar juga mempunyai dimensi aktif. Al-Qur'an tidak menjadikan sabar sebagai alasan untuk meninggalkan kewajiban. Dalam rangkaian Q.S. al-Baqarah 2:153–157, sabar ditempatkan bersama salat dan

pertolongan Allah. Ini menunjukkan bahwa sabar merupakan orientasi tindakan dan keteguhan, bukan sekadar menunggu perubahan keadaan.[95] Karena itu, qana'ah yang dibangun bersama sabar tidak boleh diterjemahkan sebagai pengunduran diri dari kehidupan.

Qana'ah dapat pula berfungsi sebagai stabilisator hasrat selama proses kesabaran. Ketika manusia menghadapi keterlambatan, kegagalan, atau keterbatasan, hasrat yang tidak terkendali dapat menghasilkan frustrasi yang semakin besar. Keinginan untuk segera memperoleh hasil dapat menggerakkan tindakan impulsif, sementara qana'ah menyediakan batas internal yang memungkinkan seseorang menerima jarak antara usaha dan hasil. Ia tetap bekerja, tetapi tidak menjadikan hasil yang belum diperoleh sebagai alasan untuk kehilangan keseimbangan batin.

Q.S. Āli ʿImrān 3:134 memperluas horizon sabar melalui gambaran orang-orang yang berinfak dalam keadaan lapang maupun sempit, menahan amarah, dan memaafkan manusia.[96] Ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak terbatas pada situasi kekurangan material. Kelapangan pun dapat menjadi ujian karena manusia dapat kehilangan kendali ketika memiliki banyak pilihan dan sumber daya. Qana'ah karena itu tidak hanya diperlukan oleh orang yang miskin; ia juga diperlukan oleh orang yang kaya agar kelapangan tidak berkembang menjadi kerakusan.

Dalam pembacaan komparatif, sabar dan qana'ah dapat ditempatkan sebagai dua dimensi pengendalian temporal. Sabar mengajarkan manusia untuk bertahan terhadap apa yang belum selesai, sedangkan qana'ah mengajarkan manusia untuk tidak menggantungkan ketenangan pada tambahan yang belum ada. Sabar

berhubungan dengan ketahanan menghadapi proses; qana'ah berhubungan dengan batas keinginan selama proses tersebut berlangsung.

Perbedaan ini menjadi penting agar qana'ah tidak dipakai untuk menormalisasi penderitaan yang sebenarnya dapat diatasi. Jika seseorang tidak memiliki makanan karena ketidakadilan struktural, qana'ah tidak dapat dijadikan pembenaran moral bagi pihak yang mampu membantu tetapi memilih tidak membantu. Qana'ah adalah kebajikan bagi subjek yang mengelola orientasi dirinya; ia bukan instrumen untuk membebaskan masyarakat dari kewajiban keadilan.

Pembacaan tersebut mengarah pada sintesis bahwa sabar menyediakan daya tahan moral, sedangkan qana'ah menyediakan batas hasrat. Keduanya menghasilkan bentuk ketahanan yang tidak identik dengan pasivitas. Manusia dapat tetap berusaha memperbaiki keadaan, tetapi tidak mengizinkan keberhasilan material menjadi satu-satunya syarat bagi ketenangan jiwa. Dalam kerangka inilah qana'ah dan sabar saling melengkapi.

Qana'ah dan Tawakkal

Qana'ah dan tawakkal sama-sama berhubungan dengan keterbatasan kontrol manusia terhadap hasil kehidupan. Namun, keduanya tidak boleh dipertukarkan. Tawakkal mengacu pada ketergantungan dan kepercayaan kepada Allah setelah manusia menjalankan tanggung jawabnya, sedangkan qana'ah mengacu pada kecukupan batin terhadap apa yang diterima. Jika tawakkal menjawab pertanyaan tentang kepada siapa manusia menyerahkan hasil, qana'ah menjawab pertanyaan tentang bagaimana manusia berada setelah

hasil tersebut diterima. Q.S. al-Ṭalāq 65:2–3 menghubungkan takwa dengan jalan keluar dan rezeki yang datang dari arah yang tidak disangka, lalu menyatakan bahwa siapa yang bertawakkal kepada Allah, Allah mencukupinya.[97] Ayat tersebut memperlihatkan dua lapisan yang harus dibedakan. Pertama, terdapat tindakan manusia berupa ketakwaan. Kedua, terdapat hasil yang berada dalam pengetahuan dan pengaturan Allah. Tawakkal berada pada relasi antara usaha, ketidakpastian, dan penyerahan hasil.

Qana'ah muncul setelah atau bersamaan dengan kesadaran tersebut. Manusia dapat bekerja secara intensif, merancang masa depan, mengembangkan usaha, dan mengupayakan perubahan, tetapi tetap menyadari bahwa hasil tidak sepenuhnya identik dengan usaha. Ada faktor yang tidak dapat dikendalikan. Qana'ah menjaga manusia dari kesimpulan bahwa setiap kegagalan membuktikan ketidakcukupan dirinya atau bahwa setiap keberhasilan harus diikuti akumulasi tanpa batas.

Dalam pengertian ini, tawakkal dan qana'ah membentuk relasi antara proses dan hasil. Tawakkal memungkinkan manusia bertindak di bawah kondisi ketidakpastian tanpa tuntutan psikologis untuk mengendalikan segala sesuatu. Qana'ah memungkinkan manusia menerima hasil tanpa terus-menerus menyusun ulang kebahagiaan berdasarkan hasil berikutnya. Keduanya memberi ruang bagi ketenangan yang tidak bergantung sepenuhnya pada prediktabilitas kehidupan.

Konsep tersebut juga mencegah kekeliruan yang sering terjadi dalam memahami tawakkal. Tawakkal bukan pengganti ikhtiar. Bahkan struktur Q.S. al-Ṭalāq 65:2–3 menunjukkan hubungan antara takwa,

jalan keluar, rezeki, dan ketergantungan kepada Allah; bukan pembatalan tanggung jawab manusia.[98] Jika tawakkal dipahami sebagai alasan untuk tidak bekerja, maka konsep tersebut telah dipisahkan dari struktur etisnya.

Demikian pula, qana'ah bukan alasan untuk menerima setiap hasil sebagai sesuatu yang tidak boleh diperbaiki. Seorang petani yang gagal panen tetap dapat memperbaiki teknik pertanian; seorang pendidik dapat memperbaiki kualitas pengajaran; sebuah keluarga dapat meningkatkan pengelolaan ekonomi. Qana'ah hanya menolak anggapan bahwa nilai kehidupan ditentukan oleh keberhasilan material semata. Ia tidak menolak rasionalitas usaha.

Dari perspektif psikologi moral, tawakkal dapat dipahami sebagai orientasi terhadap ketidakpastian, sedangkan qana'ah merupakan mekanisme evaluatif terhadap hasil. Perbedaan ini memungkinkan integrasi yang lebih tajam. Manusia tidak perlu mengendalikan seluruh masa depan untuk dapat bertindak secara bertanggung jawab. Ia juga tidak perlu memperoleh semua yang diinginkannya untuk dapat mengalami kecukupan.

Hubungan tersebut memiliki konsekuensi penting terhadap kecemasan masa depan. Ketika manusia menganggap masa depan harus sepenuhnya sesuai dengan rencana, ketidakpastian menjadi ancaman terhadap identitas. Tawakkal mengurangi tuntutan kontrol absolut, sementara qana'ah mengurangi tuntutan hasil absolut. Kombinasi keduanya tidak menjanjikan bahwa hidup akan selalu mudah; ia menawarkan struktur batin untuk menghadapi ketidakpastian tanpa kehilangan orientasi moral. Karena itu, pembacaan komparatif terhadap kedua konsep tersebut menghasilkan

proposisi bahwa tawakkal dan qana'ah merupakan dua sisi berbeda dari etika keterbatasan. Tawakkal mengatur hubungan manusia dengan ketidakpastian sebelum dan selama hasil diperoleh; qana'ah mengatur hubungan manusia dengan hasil setelah ia diperoleh atau tidak diperoleh. Kesatuan keduanya memungkinkan ikhtiar tetap aktif tanpa menjadikan hasil sebagai objek pengabdian baru.

Qana'ah dan Zuhud

Qana'ah dan zuhud sering ditempatkan dalam satu medan spiritual karena keduanya mengkritik keterikatan berlebihan kepada dunia. Namun, keduanya tidak memiliki titik tekan yang sama. Qana'ah terutama berkaitan dengan keadaan batin yang merasa cukup terhadap rezeki yang diterima, sedangkan zuhud lebih luas sebagai orientasi untuk tidak menjadikan dunia dan kenikmatan material sebagai pusat kecintaan dan tujuan akhir. Dengan demikian, seseorang dapat hidup dalam kondisi material sederhana tanpa memiliki zuhud, dan seseorang yang memiliki harta dalam jumlah besar tetap mungkin memiliki orientasi zuhud apabila hartanya tidak menguasai hatinya.

Q.S. al-Ḥadīd 57:20 memberikan salah satu kerangka Qur'ani paling penting bagi pemahaman hubungan tersebut. Kehidupan dunia digambarkan melalui rangkaian permainan, kelalaian, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan dalam harta serta keturunan.[99] Kritik tersebut tidak berarti dunia tidak memiliki nilai sama sekali. Yang dikritik adalah struktur kesadaran yang menjadikan kenikmatan dunia sebagai ukuran keberhasilan final.

Zuhud karena itu bukan terutama persoalan kuantitas benda, melainkan kualitas keterikatan. Dalam kerangka qana'ah, perbedaan

tersebut sangat penting. Jika zuhud dipahami sebagai “memiliki sesedikit mungkin”, maka ia mudah berubah menjadi gaya hidup yang dapat diukur secara eksternal. Padahal, seseorang dapat memiliki sedikit tetapi terus-menerus mendambakan apa yang dimiliki orang lain. Keadaan tersebut bertentangan dengan semangat qana'ah sekalipun secara material tampak sederhana.

Sebaliknya, seseorang yang memiliki banyak harta tidak otomatis kehilangan qana'ah. Kekayaan dapat menjadi ruang pengujian moral. Q.S. al-Ḥadīd 57:20 justru mengingatkan tentang kebanggaan dan perlombaan, sementara Q.S. al-Taghābun 64:15 menyebut harta dan anak sebagai ujian.[100] Harta menjadi problem ketika berubah dari amanah menjadi pusat identitas dan objek keterikatan yang menentukan seluruh orientasi manusia.

Tradisi al-Ghazālī membantu memperjelas struktur ini melalui pembahasan mengenai kemiskinan, kezuhudan, cinta terhadap dunia, dan riḍā. Dalam karya *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn*, kemiskinan dan kezuhudan tidak semata-mata dibicarakan sebagai kondisi ekonomi, tetapi sebagai pembentukan sikap batin terhadap kepemilikan dan kebutuhan.[101] Pembacaan tersebut memungkinkan qana'ah ditempatkan sebagai kebajikan yang beroperasi pada wilayah kecukupan, sedangkan zuhud bekerja lebih dalam pada wilayah keterikatan.

Kajian kontemporer tentang qana'ah dalam perspektif Islam juga menunjukkan kecenderungan memahami qana'ah sebagai sikap yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan, usaha yang wajar, kepercayaan kepada Allah, dan ketidak-tertarikan berlebihan terhadap daya tipu kehidupan dunia.[102] Perspektif semacam itu memperkuat pembedaan antara qana'ah dan kemiskinan material. Yang dikendalikan

adalah ketergantungan batin terhadap materialitas, bukan materialitas sebagai benda.

Perbandingan dengan Erich Fromm memberikan horizon non-Islam yang berguna untuk menguji persoalan ini. Dalam *To Have or to Be?*, Fromm membedakan orientasi eksistensial "having" yang berpusat pada kepemilikan dengan "being" yang berorientasi pada keberadaan dan pengalaman hidup.[103] Kerangka Fromm tidak identik dengan zuhud Islam karena dibangun dalam konteks humanisme dan kritik sosial-psikologis modern. Namun, terdapat titik dialog yang substantif: keduanya mempertanyakan keadaan ketika kepemilikan berubah menjadi struktur identitas.

Perbedaan mendasar tetap harus dijaga. Kritik Fromm terhadap orientasi "having" terutama bergerak dalam filsafat sosial dan psikologi humanistik, sedangkan zuhud dalam Islam memiliki horizon teologis berupa orientasi kepada Allah dan kehidupan akhirat. Karena itu, keduanya tidak dapat disamakan. Dialog keduanya lebih tepat digunakan untuk memperlihatkan bahwa kritik terhadap dominasi kepemilikan dapat muncul dari dasar epistemologis yang berbeda.

Pembacaan komparatif tersebut menunjukkan bahwa qana'ah dan zuhud bertemu pada pembebasan manusia dari dominasi materialitas, tetapi berbeda pada tingkat intensitas dan objek etisnya. Qana'ah menuntut kecukupan batin; zuhud menuntut perubahan hierarki nilai sehingga dunia tidak menjadi tujuan final. Dengan demikian, qana'ah dapat menjadi salah satu ekspresi praktis dari orientasi zuhud, tetapi tidak seluruh zuhud dapat direduksi menjadi qana'ah.

Qana'ah dan Kekayaan Jiwa

Salah satu kontribusi konseptual terpenting qana'ah terletak pada pergeseran definisi kekayaan dari dimensi eksternal menuju dimensi internal. Kekayaan dalam pengertian material dapat dihitung melalui aset, pendapatan, kepemilikan, atau akses terhadap sumber daya. Kekayaan jiwa tidak bekerja melalui ukuran tersebut. Ia berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk tidak menjadikan kekurangan material sebagai sumber kehancuran moral dan tidak menjadikan kelebihan material sebagai alasan untuk mengembangkan keserakahan.

Hadis Nabi ﷺ yang diriwayatkan oleh al-Bukhārī dan Muslim menyatakan bahwa kekayaan bukanlah banyaknya harta, melainkan kekayaan jiwa.[104] Secara konseptual, hadis tersebut menggeser pusat evaluasi dari objek kepada subjek. Pertanyaan utamanya bukan "berapa banyak yang dimiliki?", tetapi "bagaimana keadaan jiwa dalam relasinya dengan apa yang dimiliki?". Di sinilah qana'ah memperoleh kedalaman antropologis.

Kekayaan jiwa bukan berarti manusia tidak mempunyai kebutuhan. Kebutuhan biologis, sosial, pendidikan, keamanan, dan ekonomi tetap nyata. Mengabaikannya dengan alasan spiritual justru dapat menghasilkan distorsi. Kekayaan jiwa harus dipahami sebagai kemampuan mempertahankan integritas diri ketika kebutuhan dan keinginan tidak seluruhnya dapat dipenuhi. Ia merupakan kapasitas untuk membedakan kebutuhan yang sah dari dorongan akumulasi yang tidak memiliki batas.

Konsep ini mempunyai kedekatan tertentu dengan gagasan Yedi Supriadi mengenai dimensi spiritual manusia. Dalam *Psikologi Spiritual*,

Supriadi menempatkan qana'ah dan zuhud sebagai bagian dari orientasi spiritual yang membuat manusia tidak menggantungkan kebahagiaan secara eksklusif pada fasilitas material. Ia mengontraskan orientasi material yang berlebihan dengan orientasi spiritual yang menempatkan materi dalam kedudukan instrumental.[105] Pembacaan tersebut relevan bagi pembahasan kekayaan jiwa karena menunjukkan bahwa kecukupan batin tidak dipahami sebagai kekurangan fasilitas, melainkan sebagai perubahan sumber orientasi kebahagiaan.

Namun, gagasan tersebut perlu ditempatkan secara kritis. Perbedaan antara orientasi material dan spiritual tidak selalu identik dengan perbedaan antara Barat dan Timur. Realitas sosial jauh lebih kompleks daripada dikotomi geografis semacam itu. Tradisi Barat memiliki filsafat spiritual dan kritik terhadap materialisme, sementara masyarakat Timur juga dapat mengalami konsumerisme yang intens. Karena itu, konstruksi qana'ah tidak seharusnya bergantung pada oposisi kebudayaan yang terlalu sederhana.

Dalam konteks tersebut, kekayaan jiwa dapat dipahami sebagai bentuk *freedom from compulsion by possession*. Manusia tetap dapat memiliki, menggunakan, dan mengembangkan sumber daya, tetapi tidak kehilangan kebebasan batin ketika sumber daya tersebut berkurang. Kebebasan semacam itu mempunyai konsekuensi sosial. Orang yang tidak menjadikan kepemilikan sebagai pusat harga dirinya lebih mungkin melihat harta sebagai sarana berbagi dan amanah daripada sebagai bukti superioritas.

Q.S. al-Naḥl 16:97 memperluas perspektif ini dengan menjanjikan *ḥayātan ṭayyibah* bagi orang yang beriman dan beramal saleh.[106] Kehidupan yang baik tidak didefinisikan melalui akumulasi material.

Ayat tersebut memberikan dasar bagi pembacaan bahwa kualitas kehidupan memiliki dimensi moral dan spiritual yang tidak dapat diukur sepenuhnya dengan indikator ekonomi.

Kekayaan jiwa juga berkaitan dengan kemampuan menerima keterbatasan tanpa kehilangan aspirasi. Ini merupakan titik penting untuk membedakan qana'ah dari stagnasi. Jiwa yang kaya tidak harus berhenti berkembang. Ia dapat mengejar ilmu, memperluas kemampuan, membangun institusi, memperbaiki ekonomi, dan menciptakan kesejahteraan. Perbedaannya terletak pada status hasil tersebut: keberhasilan menjadi sarana pengembangan amanah, bukan syarat mutlak bagi keberhargaan diri.

Pembacaan ini memungkinkan qana'ah dipahami sebagai bentuk *inner sufficiency*. Istilah tersebut tidak berarti manusia sepenuhnya mandiri dari relasi sosial dan material, tetapi bahwa pusat stabilitas dirinya tidak diletakkan pada akumulasi. Dalam konstruksi konseptual ini, kekayaan jiwa merupakan hasil dari integrasi qana'ah, syukur, tawakkal, dan pengendalian keinginan. Ia merupakan keadaan batin yang memungkinkan manusia menggunakan dunia tanpa diperbudak olehnya.

Qana'ah dan Larangan Berlebih-lebihan

Qana'ah memperoleh dimensi normatif yang lebih jelas ketika ditempatkan bersama larangan berlebih-lebihan. Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang apa yang boleh dimiliki, tetapi juga tentang cara manusia menggunakan apa yang dimiliki. Q.S. al-Aʿrāf 7:31 memerintahkan manusia untuk makan dan minum sekaligus melarang sikap berlebihan.[107] Struktur ayat tersebut penting karena larangan

berlebihan muncul setelah pengakuan terhadap legitimasi menikmati makanan, minuman, dan perhiasan. Islam tidak membangun etika material melalui penolakan total terhadap kenikmatan.

Karena itu, qana'ah bukan asketisme yang memusuhi konsumsi. Ia lebih dekat kepada disiplin proporsionalitas. Kebutuhan manusia diakui, kenikmatan tidak dihapus, tetapi konsumsi tidak boleh berkembang menjadi pola yang kehilangan ukuran. Larangan *isrāf* memberikan batas eksternal, sedangkan qana'ah bekerja pada disposisi internal yang membuat seseorang tidak selalu membutuhkan tambahan konsumsi untuk mempertahankan rasa puas.

Perbedaan ini penting dalam masyarakat yang menjadikan konsumsi sebagai sarana komunikasi identitas. Barang tidak lagi sekadar digunakan karena fungsinya, tetapi dapat menjadi simbol status, keberhasilan, kelas sosial, atau penerimaan kelompok. Dalam situasi semacam itu, keinginan tidak berkembang hanya karena kebutuhan biologis, tetapi karena perbandingan sosial. Qana'ah berfungsi sebagai koreksi terhadap proses tersebut dengan memutus hubungan otomatis antara konsumsi dan harga diri.

Q.S. al-Taghābun 64:15–16 menambahkan dimensi lain. Harta dan anak disebut sebagai ujian, kemudian manusia diarahkan kepada takwa, ketaatan, infak, dan perlindungan diri dari *shuḥḥ al-nafs*, yakni kecenderungan kikir dan menahan apa yang semestinya dikeluarkan.[108] Ayat tersebut menunjukkan bahwa problem materialitas bukan hanya konsumsi berlebihan. Kekikiran juga merupakan bentuk kegagalan moral dalam mengelola kepemilikan.

Dari perspektif ini, qana'ah harus ditempatkan di antara dua ekstrem: *isrāf* dan *shuḥḥ*. Isrāf mengacu pada penggunaan yang

melampaui batas, sedangkan shuḥ menunjukkan keterikatan yang membuat seseorang enggan mengeluarkan harta secara benar. Orang yang qana'ah tidak harus selalu membelanjakan sedikit; ia menggunakan sumber daya secara sesuai dengan kebutuhan, tanggung jawab, dan tujuan moral.

Dimensi tersebut membuat qana'ah berhubungan dengan etika keberlanjutan. Mohammed Farid Ali mengkaji qana'ah sebagai kebajikan yang berhubungan dengan sikap terhadap pemenuhan material, pembagian rezeki, serta problem sosial dan lingkungan.[109] Hubungan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian konsumsi tidak hanya menghasilkan manfaat individual. Ketika keinginan konsumtif dikendalikan, sumber daya dapat diarahkan kepada fungsi sosial dan penggunaan yang lebih bertanggung jawab.

Akan tetapi, hubungan antara qana'ah dan keberlanjutan tidak boleh dibuat terlalu sederhana. Konsumsi individu hanyalah salah satu unsur dalam struktur ekonomi yang lebih besar. Problem lingkungan juga dipengaruhi oleh teknologi, produksi, kebijakan, distribusi sumber daya, dan struktur institusional. Karena itu, qana'ah tidak dapat dianggap sebagai solusi tunggal bagi persoalan ekologis. Kontribusinya terletak pada perubahan orientasi kebutuhan dan konsumsi pada tingkat individu dan komunitas.

Pada tingkat psikologis, qana'ah juga mengurangi logika “lebih banyak selalu lebih baik”. Logika tersebut dapat menghasilkan siklus keinginan: memperoleh sesuatu menimbulkan kepuasan sementara, kemudian kepuasan tersebut menurun dan membutuhkan objek baru. Qana'ah memotong siklus tersebut bukan dengan menghilangkan

kesenangan, tetapi dengan membatasi ketergantungan kebahagiaan pada penambahan objek.

Pembacaan ini mengembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan etika proporsionalitas. Ia tidak menetapkan satu jumlah konsumsi yang berlaku bagi semua orang. Batas moralnya ditentukan oleh kebutuhan, kemampuan, tanggung jawab, dan tujuan penggunaan. Dengan demikian, qana'ah lebih tepat dipahami sebagai prinsip pengendalian daripada prinsip pengurangan secara mekanis.

Qana'ah bukan Kemiskinan

Pembedaan qana'ah dari kemiskinan merupakan salah satu syarat konseptual agar konsep ini tidak berubah menjadi legitimasi terhadap ketidakberdayaan ekonomi. Kemiskinan merupakan kondisi sosial-ekonomi yang berkaitan dengan keterbatasan akses terhadap kebutuhan dan sumber daya. Qana'ah merupakan disposisi etis-spiritual yang mengatur respons batin manusia terhadap apa yang dimiliki dan apa yang belum dimiliki. Keduanya berada pada kategori yang berbeda.

Seseorang dapat miskin tetapi tidak qana'ah, karena ia dapat dipenuhi iri, frustrasi, dan dorongan untuk memperoleh kekayaan dengan cara apa pun. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki kekayaan besar tetapi tetap qana'ah apabila kepemilikannya tidak menguasai orientasi batinnya. Pembedaan tersebut secara langsung didukung oleh hadis tentang kekayaan jiwa: kekayaan sejati tidak diukur dari banyaknya harta.[110]

Karena itu, qana'ah tidak boleh dijadikan alasan untuk meromantisasi kemiskinan. Kemiskinan yang menyebabkan kelaparan,

kehilangan akses pendidikan, kerentanan kesehatan, atau ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar merupakan persoalan yang memiliki dimensi sosial dan keadilan. Menyebut seluruh keadaan tersebut sebagai “ujian yang harus diterima dengan qana'ah” tanpa membedakan antara penerimaan spiritual dan tanggung jawab sosial akan menghasilkan reduksi serius terhadap etika Islam.

Q.S. al-Baqarah 2:155 justru menyebut kekurangan harta sebagai salah satu bentuk ujian yang dapat dialami manusia.[111] Ayat tersebut tidak menyebut kekurangan harta sebagai cita-cita. Ia menggambarkan realitas ujian. Perbedaan antara “menghadapi kekurangan” dan “memuliakan kekurangan” harus dipertahankan. Yang pertama merupakan realitas eksistensial; yang kedua merupakan konstruksi nilai yang belum tentu dapat dibenarkan.

Qana'ah juga tidak berarti menolak upaya memperbaiki kondisi ekonomi. Seseorang yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, memperoleh pendidikan, membangun usaha, atau meningkatkan produktivitas tidak bertentangan dengan qana'ah selama orientasinya tidak berubah menjadi penghambaan terhadap akumulasi. Qana'ah memberikan batas etis terhadap tujuan, bukan larangan terhadap usaha.

Perspektif tersebut berhubungan dengan prinsip Qur'ani tentang kehidupan yang baik. Q.S. al-Naḥl 16:97 mengaitkan kehidupan yang baik dengan iman dan amal saleh.[112] Ayat tersebut tidak mengatakan bahwa kehidupan yang baik identik dengan kemiskinan. Sebaliknya, kualitas hidup dibangun melalui kombinasi iman dan tindakan moral. Ini membuka ruang bagi kesejahteraan material yang digunakan secara bertanggung jawab.

Perbedaan antara qana'ah dan kemiskinan juga penting secara sosial. Jika qana'ah dipahami sebagai kemiskinan, masyarakat dapat mengembangkan etika yang membebaskan kelompok kaya dari tanggung jawab distribusi. Padahal, tradisi Islam memiliki mekanisme kewajiban dan anjuran sosial seperti zakat, sedekah, dan infak. Orang yang qana'ah tidak berhenti pada “saya cukup”; ia dapat sampai pada pertanyaan “apa yang dapat saya berikan karena saya telah merasa cukup?”

Di sinilah kekayaan jiwa menjadi berbeda dari kekurangan sumber daya. Kekayaan jiwa memungkinkan seseorang menerima keterbatasan tanpa kehilangan martabat, tetapi tidak menghapus hak sosial untuk memperoleh kehidupan yang layak. Bahkan, semakin kuat rasa cukup seseorang, semakin besar kemungkinan kepemilikan dipahami sebagai amanah yang dapat dibagikan.

Pembacaan komparatif tersebut membawa pada proposisi bahwa qana'ah merupakan kebajikan terhadap kepemilikan, bukan pembenaran terhadap kemiskinan. Ia tidak menentukan seseorang harus miskin atau kaya. Qana'ah menentukan bagaimana seseorang memperlakukan kekayaan dan kekurangan dalam kerangka moral. Pembedaan ini penting agar spiritualitas tidak berubah menjadi ideologi yang menormalisasi ketimpangan.

Qana'ah bukan Pasrah tanpa Ikhtiar

Salah satu problem interpretatif paling serius terhadap qana'ah adalah kecenderungan menyamakannya dengan kepasrahan tanpa usaha. Penyamaan tersebut muncul ketika “menerima apa yang ada” dibaca sebagai alasan untuk berhenti berusaha. Padahal, qana'ah

berhubungan dengan keadaan batin terhadap hasil, sedangkan ikhtiar berhubungan dengan tanggung jawab manusia dalam proses. Keduanya dapat berjalan secara simultan.

Q.S. al-Ṭalāq 65:2–3 menampilkan hubungan antara ketakwaan, jalan keluar, rezeki, dan tawakkal kepada Allah.[113] Struktur ini menunjukkan bahwa ketergantungan kepada Allah tidak menghapus dimensi tindakan. Bahkan, konsep tawakkal sendiri menjadi tidak bermakna jika seluruh tanggung jawab manusia dihapus. Tawakkal merupakan orientasi setelah manusia menempatkan dirinya sebagai pelaku yang bertanggung jawab.

Q.S. al-Lail 92:5–10 memberikan pola etis yang lebih eksplisit. Al-Qur'an membedakan orang yang memberi dan bertakwa dengan orang yang kikir dan merasa dirinya cukup, lalu mengaitkan masing-masing orientasi dengan jalan kemudahan atau kesukaran.[114] Menarik bahwa "merasa cukup" dalam ayat tersebut berada dalam konteks *bakhil* dan penolakan terhadap kebaikan. Ini menunjukkan bahwa rasa cukup dalam pengertian negatif tidak sama dengan qana'ah. Qana'ah bukan sikap merasa tidak membutuhkan Allah atau tidak membutuhkan kebaikan sosial.

Perbedaan antara qana'ah dan kepasrahan dapat dipahami melalui konsep tanggung jawab. Manusia bertanggung jawab atas tindakan yang berada dalam jangkauan kemampuannya, tetapi tidak bertanggung jawab atas seluruh hasil yang berada di luar kendalinya. Qana'ah mengajarkan penerimaan terhadap hasil yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan, sementara ikhtiar mengatur tindakan yang memang berada dalam wilayah kemampuan. Ayat Q.S. al-Taghābun 64:16 juga menggunakan formulasi "sesuai kemampuan"

dalam konteks takwa, ketaatan, dan infak.[115] Ini menunjukkan bahwa Islam mengenali dimensi kemampuan manusia. Ikhtiar tidak berarti tuntutan untuk mengendalikan segala sesuatu, melainkan penggunaan kemampuan secara bertanggung jawab. Qana'ah menjadi koreksi terhadap kecenderungan manusia menuntut hasil melebihi kapasitas kendalinya.

Dalam kerangka tersebut, qana'ah dapat dipahami sebagai *acceptance of outcome without abandonment of agency*. Istilah ini tidak berarti bahwa qana'ah berasal dari psikologi kontemporer, tetapi merupakan formulasi analitis untuk menjelaskan hubungan antara penerimaan dan agensi. Manusia tetap menjadi agen yang bertindak, tetapi tidak mengidentifikasi seluruh keberhargaan dirinya dengan hasil tindakan.

Perbandingan dengan kajian psikologi mengenai regulasi diri memperkaya analisis ini. Literatur tentang keinginan menunjukkan bahwa manusia tidak hanya memiliki keinginan, tetapi juga menghadapi situasi ketika keinginan bertentangan dengan tujuan jangka panjang atau nilai moral; karena itu, regulasi keinginan merupakan persoalan penting dalam perilaku manusia.[116] Qana'ah dapat berdialog dengan temuan tersebut pada tingkat mekanisme pengendalian diri, tetapi dasar normatifnya tetap berbeda karena qana'ah berakar pada kerangka tauhid dan akhlak.

Dari perspektif ini, orang yang qana'ah bukan orang yang tidak mempunyai target. Ia dapat memiliki target yang tinggi, tetapi target tersebut tidak berubah menjadi tuntutan absolut. Kegagalan tidak membuatnya kehilangan seluruh harga diri; keberhasilan tidak membuatnya menganggap dirinya memiliki hak tanpa batas. Orientasi

semacam ini menghasilkan bentuk ambisi yang lebih terkendali: manusia mengejar kebaikan tanpa mengabdikan dirinya kepada hasil material.

Pembacaan tersebut penting untuk menghindari dua reduksi sekaligus. Reduksi pertama adalah memahami qana'ah sebagai kemalasan spiritual. Reduksi kedua adalah memahami ikhtiar sebagai legitimasi bagi ambisi tanpa batas. Qana'ah dan ikhtiar justru dapat ditempatkan dalam hubungan dialektis: ikhtiar mengaktifkan tanggung jawab, sedangkan qana'ah membatasi ketergantungan batin terhadap hasil.

Qana'ah sebagai Pengendalian Desire

Pembacaan qana'ah sebagai pengendalian *desire* membawa konsep ini dari wilayah etika konsumsi menuju psikologi moral. Manusia tidak hanya membutuhkan objek; ia mengembangkan keinginan terhadap objek dan memberikan makna tertentu kepada objek tersebut. Persoalan moral muncul ketika keinginan kehilangan batas dan mulai menentukan nilai diri, keputusan, serta arah kehidupan. Dalam situasi semacam itu, qana'ah dapat dipahami sebagai mekanisme etis untuk mengatur hubungan antara kebutuhan, keinginan, dan tujuan hidup.

Keinginan itu sendiri tidak bersifat negatif. Keinginan terhadap ilmu, kesehatan, keluarga yang baik, keadilan, dan kemajuan sosial dapat menjadi energi konstruktif. Bahkan kehidupan manusia tidak mungkin berlangsung tanpa kemampuan menghendaki sesuatu yang belum ada. Karena itu, mengidentifikasi qana'ah dengan penghapusan seluruh keinginan merupakan kekeliruan konseptual. Yang menjadi persoalan

adalah jenis, intensitas, orientasi, dan legitimasi keinginan. Al-Qur'an memberikan kerangka antropologis bagi persoalan tersebut melalui Q.S. al-Syams 91:7–10. Jiwa manusia digambarkan memiliki kapasitas untuk mengenali kecenderungan moral yang menyimpang dan ketakwaan, lalu keberuntungan dikaitkan dengan penyucian jiwa.[117] Ayat ini memungkinkan pembacaan bahwa problem moral manusia tidak hanya terletak pada objek eksternal, tetapi juga pada proses internal yang mengarahkan keinginan.

Q.S. al-Baqarah 2:216 memperlihatkan keterbatasan penilaian manusia terhadap apa yang disukai dan dibenci. Sesuatu yang dibenci dapat mengandung kebaikan, sedangkan sesuatu yang disukai dapat mengandung keburukan; pengetahuan Allah melampaui pengetahuan manusia.[118] Dalam konteks qana'ah, ayat tersebut memiliki implikasi epistemologis: preferensi subjektif tidak dapat dijadikan satu-satunya standar kebaikan. Manusia perlu menguji keinginannya melalui standar yang lebih tinggi daripada sekadar rasa suka.

Di sinilah qana'ah menjadi pengendalian *desire*, bukan penghapusan *desire*. Ia mengajarkan manusia untuk bertanya: apakah sesuatu yang saya inginkan benar-benar diperlukan? Apakah keinginan tersebut meningkatkan kualitas diri atau sekadar memperbesar perbandingan sosial? Apakah pemenuhannya menghasilkan kebaikan yang lebih luas? Apakah kegagalan memperolehnya harus mengubah harga diri saya? Pertanyaan semacam itu menggeser qana'ah dari slogan menjadi disiplin reflektif.

Psikologi kontemporer menyediakan dialog yang produktif. *The Psychology of Desire* memperlihatkan bahwa keinginan merupakan fenomena kompleks yang memengaruhi penilaian dan pengambilan

keputusan serta dapat bertentangan dengan tujuan pengendalian diri dan nilai moral.[119] Temuan tersebut sejalan pada tingkat tertentu dengan kebutuhan untuk mengelola keinginan, tetapi tidak identik dengan qana'ah. Psikologi mempelajari mekanisme keinginan; Islam memberikan kerangka normatif mengenai keinginan yang patut diarahkan.

Erich Fromm memberikan kritik sosial yang berbeda tetapi relevan. Dalam *To Have or to Be?*, Fromm menggambarkan orientasi "having" sebagai pola eksistensial yang mengikat manusia pada kepemilikan, sementara "being" menekankan keberadaan dan pengalaman hidup.[120] Kerangka ini membantu memperjelas bahwa masalah keinginan tidak selalu berada pada objeknya. Masalah dapat muncul ketika "memiliki" menjadi cara utama seseorang memahami siapa dirinya.

Qana'ah mengembangkan kritik tersebut dalam horizon yang berbeda. Jika Fromm mengkritik orientasi memiliki dari sudut humanisme dan psikologi sosial, qana'ah mengkritik keterikatan kepemilikan dari perspektif tauhid. Manusia tidak boleh menjadikan objek ciptaan sebagai sumber final ketergantungan. Karena itu, qana'ah bukan sekadar teknik agar seseorang merasa puas, tetapi etika pembebasan dari subordinasi jiwa kepada objek keinginan.

Konsep ini juga membantu menjelaskan mengapa qana'ah relevan dalam masyarakat konsumtif. Ketika keinginan terus diproduksi melalui iklan, media sosial, simbol status, dan perbandingan sosial, persoalan manusia bukan hanya kurangnya barang, tetapi bertambahnya daftar barang yang dianggap harus dimiliki. Qana'ah mengintervensi proses tersebut pada tingkat evaluasi: tidak setiap sesuatu yang dapat dimiliki harus diinginkan, dan tidak setiap sesuatu yang diinginkan harus

menjadi tujuan. Yedi Supriadi, dalam *Psikologi Spiritual*, menempatkan qana'ah dalam kaitannya dengan kecukupan fasilitas hidup dan orientasi spiritual yang tidak menggantungkan kebahagiaan pada materi secara eksklusif.[121] Gagasan tersebut dapat diperdalam dengan melihat qana'ah sebagai transformasi struktur keinginan. Kebahagiaan tidak lagi dipahami sebagai fungsi sederhana dari jumlah objek yang diperoleh, melainkan sebagai kualitas relasi manusia terhadap objek tersebut.

Pembacaan ini mengembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan bentuk *desire governance*: suatu etika yang tidak menghapus energi kehendak, tetapi memberikan hierarki dan batas terhadapnya. Keinginan tetap diperlukan untuk bertindak, tetapi ia harus tunduk kepada tujuan moral. Dalam struktur ini, qana'ah tidak membuat manusia kurang hidup; ia justru berusaha memastikan bahwa manusia tidak kehilangan dirinya sendiri dalam mengejar apa yang diinginkannya.

Qana'ah sebagai Etika Kehendak

Pada tingkat paling mendasar, qana'ah dapat dikonstruksikan sebagai etika kehendak. Pengertian ini melampaui pengendalian konsumsi karena persoalan utamanya bukan benda yang dimiliki, melainkan struktur kehendak yang menentukan apa yang dianggap bernilai. Kehendak manusia selalu bergerak menuju sesuatu. Ia menginginkan, memilih, menolak, mengejar, dan mempertahankan. Pertanyaan etis yang muncul bukan apakah manusia boleh memiliki kehendak, melainkan bagaimana kehendak tersebut dibentuk dan kepada apa ia diarahkan.

Q.S. al-Syams 91:7–10 menyediakan fondasi antropologis bahwa jiwa manusia mempunyai dimensi moral yang dapat disucikan atau dikotori.[122] Dalam kerangka ini, qana'ah bukan sekadar teknik mengurangi keinginan, tetapi bagian dari proses pembentukan jiwa. Kehendak tidak dibiarkan berkembang secara spontan mengikuti setiap dorongan. Ia harus memperoleh orientasi melalui nilai, iman, dan kesadaran moral.

Q.S. al-Baqarah 2:216 memberikan dimensi epistemologis bagi etika kehendak tersebut. Manusia dapat menginginkan sesuatu yang sebenarnya tidak baik baginya dan membenci sesuatu yang sebenarnya baik baginya.[123] Ini berarti kehendak manusia tidak selalu transparan terhadap kebaikan. Apa yang dirasakan sebagai “saya inginkan” tidak otomatis identik dengan “ini baik bagi saya”. Perbedaan antara preferensi dan kebaikan merupakan dasar penting bagi pendidikan moral.

Dalam perspektif qana'ah, kehendak yang matang bukan kehendak yang tidak memiliki keinginan, tetapi kehendak yang mampu menerima batas. Batas tersebut dapat berupa keterbatasan sumber daya, keterbatasan kemampuan, ketentuan moral, hak orang lain, atau ketidakpastian hasil. Kehendak yang tidak mengenal batas mudah berubah menjadi kerakusan. Sebaliknya, kehendak yang mampu menerima batas memperoleh bentuk kebebasan yang lebih substantif karena tidak setiap dorongan harus dipenuhi.

Kerangka ini berhubungan dengan konsep *self-determination* dalam psikologi, tetapi juga memperlihatkan perbedaan mendasar. Teori *self-determination* menekankan pentingnya motivasi yang otonom dan kemampuan individu menginternalisasi tujuan secara sadar.[124] Qana'ah

dapat berdialog dengan gagasan tersebut dalam hal pentingnya regulasi yang tidak semata-mata dipaksakan dari luar. Namun, otonomi dalam psikologi tidak identik dengan kebebasan teologis. Dalam qana'ah, kehendak manusia tetap diarahkan oleh norma transenden dan tidak menjadi sumber nilai absolut.

Perbedaan tersebut justru membuka ruang sintesis yang lebih hati-hati. Kehendak yang sehat membutuhkan kapasitas internal untuk memilih, tetapi pilihan tersebut juga memerlukan orientasi moral. Qana'ah menambahkan dimensi yang tidak cukup dijelaskan oleh kebebasan memilih semata: manusia harus mampu mengatakan "cukup" bahkan ketika ia masih mampu mendapatkan lebih banyak. Kata "cukup" menjadi tindakan etis karena ia membatasi ekspansi kehendak demi nilai yang lebih tinggi.

Hubungan antara qana'ah dan syukur memperkuat struktur tersebut. Syukur mengubah cara manusia memandang apa yang telah diterima; qana'ah mengubah batas terhadap apa yang masih dituntut. Tawakkal mengatur hubungan dengan hasil yang tidak dapat dikontrol; sabar mengatur keteguhan dalam proses; zuhud mengatur keterikatan terhadap dunia; riḍā mengatur penerimaan terhadap ketetapan Allah. Jika konsep-konsep tersebut ditempatkan dalam satu kerangka, qana'ah tampak sebagai simpul yang menghubungkan berbagai bentuk disiplin kehendak.

Q.S. al-Lail 92:5–10 memberikan gambaran etis tentang dua arah kehendak: memberi dan bertakwa di satu sisi, kikir dan merasa cukup dalam pengertian menolak ketergantungan kepada Allah di sisi lain.[125] Ayat ini penting karena memperlihatkan bahwa masalah "cukup" bukan hanya kuantitas. Seseorang dapat merasa dirinya cukup dalam cara

yang justru menghasilkan penolakan terhadap kebenaran dan kekikiran. Qana'ah yang benar harus dibedakan dari *istighnā* yang menjadikan diri seolah-olah tidak membutuhkan Allah.

Dimensi tersebut memperlihatkan bahwa qana'ah tidak dapat direduksi menjadi kenyamanan psikologis. Seseorang mungkin merasa nyaman karena tidak mempunyai ambisi, tetapi kenyamanan tersebut belum tentu bernilai moral. Qana'ah baru menjadi kebajikan ketika rasa cukup mengarahkan manusia kepada tanggung jawab, syukur, kedermawanan, dan ketundukan kepada Allah. Rasa cukup yang membuat manusia menutup diri dari kebutuhan orang lain justru bertentangan dengan struktur etis Islam.

Dalam konstruksi konseptual yang dikembangkan di sini, qana'ah dapat dirumuskan sebagai kemampuan kehendak untuk menetapkan batas yang bermoral terhadap dorongan memperoleh, memiliki, dan menguasai. Rumusan tersebut tidak berarti bahwa qana'ah hanya berkaitan dengan benda. Ia juga berlaku terhadap status, pengakuan, kekuasaan, popularitas, dan bahkan pengetahuan ketika semuanya dikejar sebagai sarana pemuasan ego.

Etika kehendak semacam ini memiliki implikasi terhadap kebebasan. Kebebasan tidak lagi dipahami semata-mata sebagai kemampuan memperoleh apa yang diinginkan, melainkan sebagai kemampuan untuk tidak diperbudak oleh keinginan itu sendiri. Di sinilah qana'ah memiliki makna filosofis yang lebih luas. Manusia bebas bukan ketika seluruh keinginannya terpenuhi, tetapi ketika ia mampu menilai, memilih, membatasi, dan mengarahkan kehendaknya kepada sesuatu yang dipandang baik. Pembacaan akhir terhadap keseluruhan hubungan qana'ah dengan riḍā, syukur, sabar, tawakkal, zuhud,

kekayaan jiwa, larangan berlebihan, kemiskinan, ikhtiar, dan pengendalian *desire* memperlihatkan bahwa qana'ah merupakan konsep integratif. Ia tidak berdiri sebagai kebajikan yang terisolasi. Qana'ah berfungsi sebagai mekanisme pengaturan kehendak yang menghubungkan dimensi spiritual, psikologis, etis, sosial, dan material kehidupan manusia.

Posisi yang dikembangkan dalam pembahasan ini tidak menyamakan qana'ah dengan pasivitas, kemiskinan, atau penghapusan ambisi. Qana'ah lebih tepat dipahami sebagai disiplin yang mengembalikan kehendak kepada proporsi moralnya. Manusia tetap dapat menginginkan kemajuan, kekayaan, ilmu, kedudukan, dan kesejahteraan, tetapi semua itu tidak boleh memperoleh status sebagai tujuan absolut. Ketika kehendak mampu menerima batas, manusia memperoleh kemungkinan untuk menggunakan dunia tanpa menjadikannya pusat eksistensi.

Dalam pengertian tersebut, qana'ah merupakan etika kebebasan dari dalam. Ia tidak terutama bertanya berapa banyak yang harus dimiliki manusia, tetapi seberapa jauh manusia mampu mempertahankan kebebasan jiwanya di tengah kemungkinan untuk memiliki lebih banyak. Jawaban atas pertanyaan tersebut menjadi inti kedalaman spiritual qana'ah: bukan menolak dunia, melainkan menolak diperintah oleh dunia; bukan mematikan kehendak, melainkan mendidiknya; bukan menghentikan ikhtiar, melainkan membebaskan ikhtiar dari penghambaan terhadap hasil.

HAWA NAFSU DAN KEHENDAK DIRI

Hakikat Nafs

Pembahasan mengenai *nafs* menempati posisi fundamental dalam memahami dinamika kehendak manusia, sebab persoalan hawa nafsu tidak dapat dipisahkan dari pertanyaan yang lebih mendasar: apakah yang dimaksud dengan "diri" yang menginginkan, memilih, menyesal, mengendalikan, dan pada saat tertentu bahkan menundukkan dirinya sendiri? Dalam khazanah Islam, *nafs* tidak dapat disederhanakan menjadi "jiwa" dalam pengertian psikologis modern, apalagi langsung disamakan dengan dorongan biologis. Istilah tersebut memiliki medan makna yang luas dalam Al-Qur'an dan digunakan untuk menunjuk manusia atau pribadi, diri, serta dimensi batin manusia dalam konteks yang berbeda-beda.[126] Karena itu, pembacaan terhadap *nafs* memerlukan kehati-hatian konseptual agar istilah tersebut tidak direduksi menjadi satu fungsi tunggal.

Salah satu karakter penting konsep *nafs* ialah sifatnya yang dinamis. Al-Qur'an berbicara mengenai *nafs* dalam sejumlah keadaan yang berbeda, termasuk *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* dalam Q.S. Yūsuf [12]: 53, *al-nafs al-lawwāmah* dalam Q.S. al-Qiyāmah [75]: 2, dan *al-nafs al-muṭma'innah* dalam Q.S. al-Fajr [89]: 27–30.[127] Keragaman tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak menyajikan *nafs* sebagai istilah yang memiliki satu pengertian psikologis statis. Sebaliknya, *nafs* berada dalam medan antropologis dan moral yang berkaitan dengan tindakan, kesadaran, pertanggungjawaban, dan orientasi manusia kepada Allah.

Kerangka tersebut penting karena kecenderungan memahami *nafs* semata-mata sebagai sumber kejahatan menghasilkan konsepsi antropologis yang terlalu sederhana. Dalam tradisi etika Islam, persoalannya bukan sekadar menghapus *nafs*, melainkan mendidik, menertibkan, dan mengarahkan berbagai daya manusia kepada tatanan kehidupan yang baik. Al-Ghazālī, misalnya, membahas struktur manusia melalui konsep-konsep seperti *qalb*, *rūḥ*, *nafs*, dan *ʻaql*, serta menganalisis daya syahwat dan amarah sebagai bagian dari kondisi manusia yang harus ditata.[128] Dengan demikian, pengendalian diri tidak identik dengan pemusnahan seluruh dorongan manusia; yang menjadi persoalan adalah bagaimana dorongan tersebut ditempatkan dalam struktur kehidupan moral.

Di sini diperlukan pembedaan antara *nafs* sebagai istilah yang dapat menunjuk kepada diri manusia dan *hawā* sebagai kecenderungan atau dorongan keinginan yang dapat mengarahkan manusia menjauh dari kebenaran. Al-Qur'an, misalnya, memperingatkan manusia agar tidak mengikuti *hawā* dalam Q.S. Ṣād [38]: 26 dan Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23.[129] Pembedaan ini penting secara metodologis karena "diri" tidak identik dengan setiap dorongan yang muncul di dalam diri. Seseorang dapat mengalami keinginan spontan, kebutuhan, ambisi, kecenderungan afektif, kebiasaan, sekaligus komitmen moral dalam satu struktur kepribadian. Konflik batin muncul ketika berbagai kecenderungan tersebut memberikan arah yang berbeda terhadap tindakan.

Perspektif tersebut dapat diperdalam melalui dialog dengan filsafat Barat modern. Harry G. Frankfurt membedakan antara keinginan tingkat pertama dan keinginan tingkat kedua: manusia bukan hanya mampu menginginkan suatu objek atau tindakan, tetapi juga mampu

mengambil sikap reflektif terhadap keinginannya sendiri dan menghendaki agar keinginan tertentu menjadi kehendaknya.[130] Konsep Frankfurt tidak identik dengan konstruksi *nafs* dalam tradisi Islam, tetapi memberikan perangkat analitis untuk memahami salah satu persoalan yang relevan, yaitu kemampuan manusia mengambil jarak dari dorongan yang sedang dialaminya.

Pembacaan komparatif tersebut memperlihatkan bahwa *nafs* dapat dipahami sebagai salah satu konsep kunci untuk membaca dinamika diri manusia dalam perspektif Islam, sementara persoalan kehendak menunjukkan bagaimana manusia berhubungan secara reflektif dengan berbagai dorongan yang hadir dalam dirinya. Dengan demikian, kualitas moral manusia tidak ditentukan semata-mata oleh keberadaan keinginan, melainkan oleh bagaimana keinginan, pengetahuan, kehendak, dan orientasi transenden ditempatkan dalam suatu tatanan kehidupan. Persoalan *nafs* menjadi persoalan etis ketika dorongan partikular memperoleh otoritas sedemikian besar sehingga mampu menentukan arah tindakan tanpa melalui pertimbangan moral yang memadai.

Karena itu, pembicaraan mengenai penyucian *nafs* sebaiknya dipahami sebagai proses transformasi orientasi diri, bukan sebagai penghapusan kemanusiaan. Yang perlu diubah bukan fakta bahwa manusia memiliki keinginan, melainkan kedudukan keinginan dalam hierarki kehidupan batinnya. Al-Qur'an menyatakan, “Sungguh beruntung orang yang menyucikannya,” dalam Q.S. al-Syams [91]: 9, setelah menyebut jiwa serta kemampuan manusia mengenali kecenderungan kefajiran dan ketakwaannya.[131] Dalam kerangka tersebut, penyucian *nafs* menunjuk kepada proses pembentukan diri

agar dorongan-dorongan yang ada di dalamnya tidak berkembang secara liar, tetapi diarahkan menuju kehidupan yang sesuai dengan orientasi moral dan ketuhanan.

Dari sini klasifikasi *nafs al-ammārah*, *nafs al-lawwāmah*, dan *nafs al-muṭma'innah* memperoleh arti penting sebagai tiga ungkapan Qur'ani mengenai keadaan manusia yang berbeda. Ketiganya tidak perlu diperlakukan secara tergesa-gesa sebagai "tiga bagian jiwa" yang berdiri terpisah, sebab teks Al-Qur'an sendiri menggunakan istilah *nafs* dalam konteks yang lebih luas. Lebih produktif secara analitis untuk membacanya sebagai konfigurasi atau keadaan moral-spiritual yang menggambarkan hubungan manusia dengan dorongan, kesadaran reflektif, pertanggungjawaban, dan ketenteraman.

Nafs al-Ammārah

Konsep *nafs al-ammārah* memperoleh landasan tekstual yang paling eksplisit dalam pernyataan Nabi Yusuf, sebagaimana direkam dalam Q.S. Yūsuf [12]: 53: "Sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku."[132] Ayat ini penting bukan karena memberikan definisi psikologis yang lengkap mengenai *nafs*, melainkan karena memperlihatkan suatu konfigurasi *nafs* yang memiliki daya imperatif. Ia tidak sekadar menjadi tempat munculnya keinginan, tetapi digambarkan sebagai sesuatu yang "menyuruh" atau mendorong kepada tindakan tertentu.

Dimensi imperatif tersebut membedakan *nafs al-ammārah* dari keinginan biasa. Keinginan dapat muncul lalu menghilang tanpa menghasilkan tindakan. Dalam keadaan *ammārah*, dorongan tertentu memperoleh kekuatan yang lebih besar sehingga mengarahkan

manusia kepada pemenuhannya. Namun, penting dicatat bahwa ayat tersebut tidak mengatakan bahwa dorongan tersebut bersifat mutlak dan tidak dapat diubah. Frasa "kecuali *nafs* yang diberi rahmat oleh Tuhanku" justru menunjukkan kemungkinan bahwa keadaan *nafs* dapat berhubungan dengan rahmat dan perubahan moral.

Karena itu, *nafs al-ammārah* lebih tepat dipahami secara dinamis daripada secara esensialis. Yang menjadi persoalan bukan keberadaan dorongan sebagai fakta psikologis, melainkan ketika dorongan tertentu memperoleh posisi dominan dan mengarahkan tindakan tanpa koreksi yang memadai dari pengetahuan, pertimbangan moral, dan kesadaran akan pertanggungjawaban di hadapan Allah. Dalam konteks inilah hawa nafsu menjadi persoalan kehendak: manusia bukan sekadar memiliki dorongan, tetapi harus menentukan apakah dorongan tersebut akan memperoleh otoritas atas tindakannya.

Analisis al-Ghazālī membantu memperjelas persoalan tersebut. Dalam pembahasannya mengenai jiwa dan daya-dayanya, ia tidak memperlakukan syahwat dan amarah sebagai unsur yang harus dimusnahkan. Kedua daya tersebut memiliki fungsi dalam kehidupan manusia, tetapi dapat berubah menjadi sumber kerusakan apabila tidak berada dalam tatanan yang tepat.[133] Dengan demikian, disiplin terhadap *nafs* tidak identik dengan penolakan terhadap seluruh hasrat. Yang dituntut adalah pengaturan hubungan antardaya sehingga manusia tidak diperintah oleh dorongan partikular secara tidak terkendali.

Pada titik ini, *nafs al-ammārah* dapat dipahami sebagai keadaan ketika dorongan partikular berhasil mengambil alih struktur pertimbangan. Seseorang mungkin mengetahui bahwa suatu tindakan

merugikan, tetapi pengetahuan tersebut tidak lagi memiliki daya menentukan. Pengetahuan masih ada, tetapi otoritas praktisnya melemah. Fenomena ini menunjukkan bahwa masalah moral manusia tidak selalu berupa ketidaktahuan mengenai yang baik. Sering kali persoalannya justru terletak pada ketidaksesuaian antara apa yang diketahui, apa yang diinginkan, dan apa yang akhirnya dilakukan.

Persoalan tersebut memperoleh resonansi tertentu dalam teori kehendak Frankfurt. Seseorang dapat memiliki keinginan tertentu tanpa mengidentifikasikan keinginan tersebut sebagai sesuatu yang ingin ia jadikan penentu tindakannya.[134] Dengan perangkat ini, dapat dibedakan antara "saya menginginkan X" dan "saya menghendaki agar keinginan terhadap X menjadi motif yang saya ikuti". Pembedaan tersebut membantu menerangkan bagaimana manusia dapat mengalami konflik internal antara dorongan spontan dan orientasi diri yang lebih reflektif.

Akan tetapi, konsep tersebut tidak boleh dipaksakan menjadi padanan langsung antara *nafs al-ammārah* dan teori Frankfurt. Tradisi Islam menempatkan persoalan tersebut dalam horizon yang lebih luas, yakni hubungan manusia dengan Allah, tanggung jawab moral, dan proses penyucian diri. Teori Frankfurt terutama berbicara mengenai struktur kehendak dan personhood dalam filsafat analitik. Keduanya dapat berdialog pada persoalan refleksivitas kehendak, tetapi memiliki fondasi antropologis dan normatif yang berbeda.

Pembacaan demikian juga menjelaskan mengapa pendidikan moral tidak cukup dilakukan melalui transfer informasi. Jika persoalan manusia hanya berupa kekurangan pengetahuan, pemberian pengetahuan seharusnya secara langsung menghasilkan perubahan

perilaku. Kenyataannya, manusia dapat memahami suatu norma tetapi tetap memilih tindakan yang bertentangan dengannya. Jarak antara mengetahui yang baik dan menghendaki yang baik menjadi wilayah penting dalam memahami persoalan *nafs*.

Dalam kerangka ini, perjuangan melawan *nafs al-ammārah* bukan perang terhadap kemanusiaan, melainkan usaha mengembalikan struktur otoritas batin kepada tatanan yang lebih tertib. Dorongan tidak harus dihilangkan; ia harus ditempatkan dalam struktur yang memungkinkan akal, kesadaran moral, dan orientasi ketuhanan memainkan fungsi regulatif. Transformasi *nafs* karena itu bukan hanya perubahan perilaku eksternal, tetapi perubahan mengenai apa yang dianggap layak dikehendaki.

Dengan demikian, *nafs al-ammārah* dapat ditempatkan sebagai titik awal penting dalam analisis krisis kehendak. Pada tingkat ini, masalah utama bukan bahwa manusia memiliki keinginan, melainkan bahwa keinginan dapat menuntut otoritas atas manusia. *Qana'ah*, dalam kerangka penelitian ini, memperoleh relevansinya justru pada titik tersebut: ia bukan sekadar ajaran agar manusia memiliki lebih sedikit, tetapi latihan untuk mengembalikan kemampuan menentukan batas, menunda pemenuhan, dan menilai kembali apakah suatu keinginan layak memperoleh ketaatan.

Nafs al-Lawwāmah

Pembahasan mengenai *nafs al-lawwāmah* menempati posisi penting dalam konstruksi antropologi Qur'ani tentang dinamika batin manusia. Jika *nafs al-ammārah bi al-sū'* menggambarkan kecenderungan jiwa yang mendorong manusia mengikuti dorongan-

dorongan yang dapat mengarah kepada keburukan, *nafs al-lawwāmah* menunjukkan munculnya kapasitas evaluatif yang memungkinkan manusia mengambil jarak dari kecenderungan tersebut. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutnya dalam Q.S. al-Qiyāmah [75]: 2 melalui sumpah Allah terhadap *al-nafs al-lawwāmah*, yakni jiwa yang mencela atau menegur dirinya sendiri.[135] Secara tekstual, ayat tersebut tidak memberikan definisi terminologis yang lengkap mengenai *lawwāmah*, tetapi penempatannya segera setelah sumpah mengenai Hari Kebangkitan memberikan konteks yang kuat bahwa kesadaran terhadap pertanggungjawaban manusia memiliki hubungan erat dengan kemampuan batin untuk menilai dirinya sendiri. Sejumlah tafsir klasik juga menghubungkan *lawwāmah* dengan tindakan mencela, menyesali, atau mempertanyakan kembali tindakan yang telah dilakukan, bahkan terdapat riwayat tafsir yang menggambarkan seorang mukmin sebagai orang yang melakukan evaluasi terhadap maksud, ucapan, dan perbuatannya.[136]

Secara semantik, *lawwāmah* berakar pada kata *l-w-m* yang berkaitan dengan celaan, teguran, atau reproach. Akan tetapi, mereduksi *nafs al-lawwāmah* semata-mata menjadi "jiwa yang merasa bersalah" akan menghasilkan pembacaan psikologis yang terlalu sempit. Rasa bersalah (*guilt*) merupakan pengalaman afektif tertentu, sedangkan *lawāmah* dalam kerangka etika Qur'ani mempunyai cakupan yang lebih luas karena mengandaikan adanya aktivitas evaluatif terhadap tindakan dan orientasi diri. Dengan demikian, *lawwāmah* dapat dipahami sebagai kapasitas reflektif yang memungkinkan subjek mengidentifikasi adanya ketidaksesuaian antara tindakan aktual, motif yang melandasinya, dan norma yang diakuinya

sebagai benar. Dalam pengertian ini, teguran terhadap diri bukanlah tujuan akhir, melainkan mekanisme kesadaran yang membuka kemungkinan perubahan.

Dimensi reflektif tersebut menjadi semakin jelas apabila *nafs al-lawwāmah* ditempatkan dalam hubungan konseptual dengan *muhāsabah*. *Muhāsabah* tidak sekadar berarti mengingat kembali kesalahan, tetapi menunjuk pada praktik mempertanggungjawabkan diri melalui pemeriksaan terhadap niat, tindakan, dan akibat moral dari tindakan tersebut. Karena itu, refleksi diri dalam tradisi Islam tidak identik dengan introspeksi psikologis yang netral. Ia memiliki orientasi normatif dan transendental: diri diperiksa bukan hanya berdasarkan apakah suatu tindakan menghasilkan kepuasan atau ketidaknyamanan, melainkan berdasarkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan kebenaran, tanggung jawab, dan orientasi penghambaan kepada Allah. Dalam kerangka ini, *lawwāmah* dapat dipahami sebagai salah satu kondisi yang memungkinkan *tazkiyat al-nafs* berlangsung secara sadar.

Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa manusia tidak sepenuhnya identik dengan setiap dorongan yang muncul dalam dirinya. Manusia mempunyai kemampuan untuk mengalami suatu keinginan, sekaligus mengevaluasi keinginan tersebut. Ia dapat menyadari bahwa sesuatu yang diinginkannya belum tentu sesuatu yang patut diwujudkan. Di sinilah pembahasan *nafs al-lawwāmah* memperoleh titik temu yang produktif dengan filsafat kehendak Harry G. Frankfurt. Frankfurt membedakan antara keinginan tingkat pertama dan kemampuan manusia untuk memiliki sikap reflektif terhadap keinginan tersebut; manusia bukan hanya memiliki *desires*, tetapi juga dapat menghendaki agar keinginan tertentu menjadi kehendak yang

benar-benar mengarahkan tindakannya.[137] Kesepadanan ini tidak berarti bahwa konsep Frankfurt merupakan penjelasan filosofis terhadap *nafs al-lawwāmah*. Keduanya berasal dari tradisi epistemologis yang berbeda. Namun, Frankfurt menyediakan perangkat konseptual yang membantu menjelaskan satu dimensi tertentu dari *lawwāmah*: kemampuan manusia untuk mengambil posisi terhadap dorongan-dorongan internalnya sendiri.

Dengan demikian, *nafs al-lawwāmah* dapat dibaca sebagai ruang munculnya diferensiasi internal dalam diri. Pada tingkat dorongan yang dominan, manusia cenderung mengalami keinginan sebagai sesuatu yang segera menuntut aktualisasi. Pada tingkat reflektif, manusia mulai mampu mengatakan bahwa "saya memiliki keinginan tertentu" tanpa harus menyimpulkan bahwa "keinginan tersebut adalah diri saya sepenuhnya". Jarak reflektif inilah yang memungkinkan lahirnya evaluasi, penyesalan, pertobatan, dan perubahan orientasi. Dengan kata lain, *lawwāmah* tidak meniadakan dorongan, tetapi mengubah hubungan manusia dengan dorongan tersebut.

Konsekuensi antropologisnya cukup mendalam. Jika manusia memiliki kemampuan untuk menilai dirinya sendiri, maka kepribadian tidak dapat dipahami sebagai produk mekanis dari impuls, kebiasaan, atau stimulus lingkungan. Manusia mempunyai kapasitas untuk melakukan rekonstruksi terhadap dirinya melalui refleksi dan pilihan moral. Dalam konteks psikologi Islam, kapasitas tersebut berkaitan dengan proses pengendalian diri, *mujāhadah al-nafs*, dan *tazkiyat al-nafs*. Kajian mengenai psikologi Islam kontemporer juga menempatkan *nafs al-lawwāmah* dalam struktur perkembangan jiwa bersama *ammārah* dan *muṭma'innah*, sembari menghubungkannya dengan

proses penyucian jiwa dan pembentukan akhlak.[138] Akan tetapi, *lawāmah* tidak boleh disamakan begitu saja dengan keadaan psikologis yang sehat. Kesadaran diri dapat menghasilkan transformasi, tetapi juga dapat berkembang menjadi lingkaran penghukuman diri apabila tidak diarahkan kepada tindakan korektif. Seseorang dapat mengetahui kesalahannya, menyesalinya, bahkan terus-menerus mengulanginya dalam pikirannya, tetapi tidak melakukan perubahan substantif. Dalam keadaan demikian, kesadaran moral kehilangan fungsi transformatifnya. Oleh sebab itu, nilai *lawwāmah* bukan terletak pada intensitas celaan terhadap diri, melainkan pada kemampuan menjadikan evaluasi sebagai dasar bagi *tawbah*, perbaikan perilaku, dan pembentukan karakter.

Dari perspektif ini, *nafs al-lawwāmah* lebih tepat dipahami sebagai konfigurasi kesadaran daripada sebagai kategori psikologis yang sepenuhnya terpisah dari keadaan jiwa lainnya. Ia menggambarkan keadaan ketika manusia mulai mampu mengobjektivasikan dirinya secara moral: tindakan dapat ditinjau kembali, motif dapat dipertanyakan, kesalahan dapat diakui, dan orientasi dapat dikoreksi. Literatur kontemporer mengenai *nafs* juga memperlihatkan kecenderungan memahami *lawwāmah* sebagai fase refleksi dan perbaikan diri dalam dinamika perkembangan spiritual, meskipun klasifikasi tersebut merupakan hasil sintesis interpretatif dan bukan urutan eksplisit yang dinyatakan Al-Qur'an.[139]

Dalam konteks pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi, dimensi reflektif tersebut dapat ditempatkan dalam kerangka yang lebih luas mengenai transformasi kesadaran manusia. Situs resmi beliau menjelaskan gagasan tentang perjalanan manusia dari "alam samar" menuju "alam

sadar" dan kemudian "alam fitrah", serta menempatkan *tazkiyat al-nafs*, *muhāsabah*, dan praktik spiritual sebagai bagian dari proses pembentukan kesadaran dan karakter.[140] Gagasan tersebut dapat digunakan sebagai perspektif kontemporer untuk memperluas pembacaan *lawwāmah*, dengan catatan bahwa ia merupakan konstruksi pemikiran seorang sarjana kontemporer dan tidak boleh diperlakukan sebagai tafsir langsung terhadap Q.S. al-Qiyāmah [75]: 2.

Oleh karena itu, *nafs al-lawwāmah* dapat dirumuskan sebagai kondisi kesadaran ketika manusia mulai mampu menjadikan dirinya sendiri sebagai objek evaluasi moral tanpa sepenuhnya kehilangan kemampuan untuk bertindak. Ia berada pada titik ketegangan antara dorongan dan norma, antara apa yang telah dilakukan dan apa yang seharusnya dilakukan, antara identitas aktual dan identitas yang hendak dibentuk. Tegangan tersebut bukan semata-mata problem yang harus dihilangkan; dalam perspektif transformasi spiritual, ia justru dapat menjadi energi awal bagi perubahan. *Lawwāmah* dengan demikian merupakan kesadaran korektif: ia mengubah rasa bersalah menjadi evaluasi, evaluasi menjadi pertobatan, dan pertobatan menjadi kemungkinan pembentukan diri yang lebih terarah.

Nafs al-Muṭma'innah

Jika *nafs al-lawwāmah* menggambarkan munculnya kemampuan reflektif untuk mengevaluasi diri, *nafs al-muṭma'innah* memperlihatkan bentuk kesadaran yang secara Qur'ani diasosiasikan dengan ketenteraman dan kepulangan kepada Allah. Al-Qur'an menyatakan: "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya" (Q.S. al-Fajr [89]: 27–28).[141]

Dalam konteks ayat-ayat tersebut, *iṭmi'nān* tidak semata-mata menunjuk pada perasaan nyaman atau bebas dari tekanan psikologis. Ia berkaitan dengan keadaan jiwa yang memperoleh keteguhan dalam relasinya dengan Tuhan, sehingga ketenteraman tersebut memiliki dimensi spiritual, moral, dan eskatologis sekaligus.

Secara konseptual, *muṭma'innah* perlu dibedakan dari sekadar kepuasan. Kepuasan biasanya berkaitan dengan terpenuhinya suatu kebutuhan atau keinginan tertentu, sedangkan ketenteraman menunjuk pada kualitas hubungan manusia dengan keinginan, keadaan hidup, dan orientasi eksistensialnya. Seseorang dapat memperoleh apa yang diinginkannya tetapi tetap mengalami kegelisahan; sebaliknya, seseorang dapat berada dalam keadaan eksternal yang sulit tetapi mempertahankan keteguhan batin. Karena itu, *iṭmi'nān* tidak dapat direduksi menjadi indikator kesenangan subjektif. Ia lebih tepat ditempatkan dalam horizon Qur'ani sebagai keteguhan yang lahir dari keterarahan jiwa kepada Allah.

Pembedaan ini penting agar *nafs al-muṭma'innah* tidak dibaca sebagai keadaan psikologis yang steril dari persoalan kehidupan. Jiwa yang tenteram bukan berarti jiwa yang tidak pernah mengalami kesedihan, kehilangan, konflik, atau tekanan. Bahkan, dalam struktur etika Islam, ketenteraman justru memperoleh maknanya ketika manusia mampu mempertahankan orientasi moral dan spiritual di tengah perubahan kondisi eksternal. Dengan demikian, *muṭma'innah* lebih dekat kepada integrasi orientasi batin daripada eliminasi seluruh pengalaman negatif.

Pemikiran Abū Ḥāmid al-Ghazālī memberikan fondasi penting bagi pembacaan semacam ini. Dalam *Kīmiyā-yi Sa'ādat* (*The Alchemy of*

Happiness), al-Ghazālī menempatkan kebahagiaan manusia dalam relasi dengan pengetahuan tentang Allah dan penyempurnaan kapasitas jiwa, bukan semata-mata dalam pemenuhan kenikmatan jasmani.[142] Struktur argumentasinya menunjukkan bahwa problem utama manusia bukanlah fakta bahwa ia memiliki keinginan, sebab keinginan merupakan bagian dari struktur kehidupan manusia, tetapi bagaimana keinginan tersebut diarahkan sehingga tidak menjadi penguasa atas keseluruhan diri. Dalam horizon ini, transformasi jiwa bukan penghancuran seluruh hasrat, melainkan penataan orientasi hasrat dan kehendak sehingga kehidupan manusia bergerak menuju tujuan yang lebih tinggi.

Karena itu, *nafs al-muṭma'innah* dapat dipahami melalui konsep integrasi. Integrasi tidak berarti bahwa seluruh dorongan manusia menghilang, tetapi bahwa dorongan, penilaian, kehendak, dan orientasi spiritual tidak lagi berada dalam konflik yang tidak terkendali. Manusia tetap memiliki kebutuhan biologis, emosi, aspirasi, dan keinginan duniawi, tetapi semua itu ditempatkan dalam struktur nilai yang lebih luas. Dalam pengertian tersebut, ketenteraman merupakan hasil dari keteraturan orientasi, bukan sekadar absennya dorongan.

Pembacaan ini memperoleh dukungan dari kajian psikologi Islam kontemporer yang menempatkan *tazkiyat al-nafs* sebagai proses transformasi internal. Abdallah Rothman, misalnya, mengembangkan kerangka psikologi Islam yang memberikan perhatian pada hubungan antara *nafs*, *qalb*, *'aql*, *ruh*, *tazkiyah*, dan pembentukan karakter. Dalam kajian mengenai proses menuju *nafs al-muṭma'innah*, transformasi dipahami sebagai proses yang mencakup perjuangan terhadap kecenderungan diri dan penyucian jiwa, termasuk proses *takhallī*—

mengurangi sifat-sifat tercela—dan *taḥallī*—mengembangkan sifat-sifat terpuji.[143] Kerangka tersebut membantu menunjukkan bahwa *muṭma'innah* lebih tepat dipahami sebagai hasil proses pembentukan daripada keadaan instan yang muncul tanpa latihan moral.

Dalam konteks tersebut, hubungan antara *lawwāmah* dan *muṭma'innah* dapat dijelaskan secara dialektis. *Lawwāmah* menghasilkan kesadaran bahwa diri tidak selalu sesuai dengan norma yang diakuinya; *tazkiyah* mengubah kesadaran tersebut menjadi proses pembentukan; sementara *muṭma'innah* menunjuk pada kondisi ketika orientasi batin memperoleh keteguhan yang lebih besar. Namun, hubungan ini tetap harus diperlakukan sebagai konstruksi analitis. Al-Qur'an tidak mengatakan secara eksplisit bahwa setiap manusia harus melewati tiga tahap linear *ammārah*, *lawwāmah*, kemudian *muṭma'innah*. Ketiganya berasal dari ayat-ayat yang berbeda dan memperoleh hubungan sistematis terutama melalui tradisi intelektual Islam serta kajian-kajian psikologi Islam berikutnya.[144]

Pada titik ini, *muṭma'innah* juga dapat ditempatkan dalam relasi dengan *riḍā*. Q.S. al-Fajr [89]: 28 secara langsung menghubungkan kepulangan jiwa kepada Tuhan dengan keadaan "rāḍiyah marḍiyyah", yakni jiwa yang rida dan diridai. Hubungan ini menunjukkan bahwa ketenteraman Qur'ani mempunyai dimensi relasional: manusia tidak sekadar merasa damai di dalam dirinya, tetapi mengalami ketenteraman dalam relasinya dengan Allah. Dengan demikian, *iṭmi'nān* tidak dapat dipisahkan dari orientasi teologis yang melampaui ego individual.

Dalam kerangka epistemologi spiritual, kondisi tersebut juga mengandung perubahan terhadap pusat legitimasi diri. Pada keadaan

jiwa yang masih didominasi dorongan, nilai diri cenderung mudah bergantung pada terpenuhinya keinginan, pengakuan sosial, keberhasilan, atau keadaan eksternal. Sebaliknya, semakin kuat orientasi transendental, semakin besar kemungkinan manusia menilai kehidupannya berdasarkan hubungan dengan nilai yang diyakininya lebih tinggi daripada kepentingan sesaat. Di sini ketenteraman tidak identik dengan pasivitas. Jiwa yang tenteram tetap dapat bertindak, berjuang, menolak ketidakadilan, bekerja, dan menghadapi kesulitan; yang berubah adalah pusat orientasi dari mana tindakan tersebut dijalankan.

Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat menjadi salah satu kontribusi kontemporer dalam memperluas dimensi tersebut. Dalam karya dan laman pemikirannya, ia menempatkan *tazkiyat al-nafs*, *muhāsabah*, *muraqabah*, *tawakkul*, dan *riḍā* sebagai bagian dari proses transformasi spiritual manusia.[145] Ia juga mengembangkan gagasan mengenai kesadaran transpersonal Islami yang menghubungkan kesehatan mental, kebermaknaan hidup, penyucian jiwa, dan *ma'rifatullāh*.[146] Secara metodologis, gagasan tersebut lebih tepat digunakan sebagai perspektif pengembangan teori kontemporer daripada sebagai bukti tekstual langsung mengenai makna *nafs al-muṭma'innah* dalam Al-Qur'an.

Dengan demikian, *nafs al-muṭma'innah* dapat dirumuskan sebagai konfigurasi jiwa yang mencapai tingkat keteguhan orientasi sehingga keinginan, kehendak, penilaian moral, dan kesadaran ketuhanan berada dalam hubungan yang semakin koheren. Ketenteraman tersebut bukanlah keadaan pasif dan bukan pula sekadar kenyamanan psikologis. Ia merupakan bentuk integrasi eksistensial yang membuat

manusia mampu menghadapi realitas tanpa menjadikan perubahan keadaan duniawi sebagai satu-satunya sumber makna dan legitimasi dirinya. Dalam horizon Qur'ani, puncak dari keadaan ini bukan sekadar "merasa tenang", tetapi kepulangan kepada Allah dalam keadaan rida dan diridai.

Dengan demikian, hubungan antara *nafs al-ammārah*, *nafs al-lawwāmah*, dan *nafs al-muṭma'innah* dapat digunakan sebagai model heuristik untuk membaca dinamika transformasi manusia. *Ammārah* menyoroti problem dominasi dorongan; *lawwāmah* menandai munculnya kemampuan refleksi dan koreksi; sedangkan *muṭma'innah* menunjuk pada keteguhan orientasi dan integrasi spiritual. Ketiganya tidak harus diperlakukan sebagai tiga "tipe manusia" yang terpisah secara mutlak. Seorang individu dapat mengalami ketiga konfigurasi tersebut secara dinamis dalam berbagai situasi kehidupan. Dengan demikian, perjalanan spiritual bukanlah perpindahan mekanis dari satu kategori menuju kategori berikutnya, melainkan proses berulang berupa kesadaran, perjuangan, koreksi, penyucian, dan penguatan orientasi kepada Allah.

Dalam perspektif ini, transformasi *nafs* merupakan proyek eksistensial yang tidak pernah selesai selama kehidupan manusia berlangsung. Kesadaran *lawwāmah* menjaga manusia dari ilusi bahwa dirinya telah sempurna, sedangkan orientasi *muṭma'innah* memberikan arah transendental bagi proses penyempurnaan tersebut. Di antara keduanya terdapat ruang pedagogis dan spiritual tempat manusia belajar mengenali dirinya, mengendalikan dorongan, memperbaiki kesalahan, membangun kebajikan, dan pada akhirnya mengarahkan seluruh struktur kepribadiannya kepada Allah. Dengan

demikian, dinamika *nafs* tidak hanya berbicara tentang psikologi individu, tetapi juga tentang bagaimana manusia membentuk makna hidup, tanggung jawab moral, dan orientasi keberadaannya.

Hakikat Hawā

Istilah *hawā* menempati posisi yang khas dalam antropologi moral Al-Qur'an karena ia mempertemukan dimensi afektif, motivasional, epistemik, dan normatif dalam satu konstruksi konseptual. Secara leksikal, akar kata *h-w-y* memiliki medan makna yang berkaitan dengan kecenderungan, kejatuhan, atau gerak menuju sesuatu; sementara dalam penggunaan Qur'ani, *hawā* dan bentuk-bentuk derivasinya kerap tampil dalam konteks ketika kecenderungan subjektif berhadapan dengan petunjuk, kebenaran, dan hukum moral.[147] Oleh sebab itu, menerjemahkan *hawā* secara seragam sebagai *desire*, "keinginan", atau "nafsu" berpotensi menghilangkan lapisan makna yang justru penting bagi konstruksi etika Qur'ani. Persoalan fundamentalnya bukan semata-mata bahwa manusia mempunyai keinginan, melainkan bahwa keinginan dapat memperoleh kedudukan yang melampaui fungsi motivasionalnya dan berubah menjadi prinsip yang menentukan penilaian serta tindakan.

Pembedaan antara *hawā* dan sejumlah istilah lain yang berkaitan dengan keinginan perlu dilakukan secara hati-hati. *Irādah* pada umumnya berkaitan dengan kehendak atau kemauan, sedangkan *shahwah* lazim digunakan untuk menunjuk hasrat atau dorongan apetitif. *Raghbah* lebih dekat dengan kecenderungan atau keinginan terhadap sesuatu yang diharapkan, sedangkan *hawā* dalam konteks normatif Qur'ani sering menunjuk kepada kecenderungan yang tidak

terkendalikan oleh petunjuk atau pertimbangan yang benar.[148] Namun, distingsi tersebut bukanlah pembagian terminologis yang selalu bersifat absolut. Medan semantik istilah-istilah Arab Qur'ani bersifat kontekstual, sehingga makna suatu kata harus dibaca melalui struktur sintaksis, konteks ayat, relasinya dengan kata-kata lain, serta penggunaannya dalam keseluruhan wacana Al-Qur'an.

Signifikansi normatif *hawā* menjadi sangat jelas dalam Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Ayat tersebut menggambarkan seseorang yang mengambil *ilāh*-nya berdasarkan *hawā*-nya, setelah Allah membiarkan orang tersebut sesat dalam keadaan mengetahui.[149] Struktur ayat ini penting karena objek kritik Al-Qur'an bukanlah sekadar keberadaan keinginan. Yang menjadi persoalan adalah perubahan status *hawā* menjadi semacam otoritas yang menentukan orientasi religius dan perilaku manusia. Dengan demikian, ayat tersebut dapat dibaca sebagai kritik terhadap subordinasi kebenaran kepada preferensi subjektif: sesuatu dianggap layak bukan karena ia benar, tetapi karena ia sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Tafsīr al-Ṭabarī menunjukkan bahwa para mufasir awal memberikan beberapa penjelasan mengenai ungkapan *ittakhadha ilāhahū hawāh*. Salah satu jalur penafsiran menjelaskan keadaan orang yang menjadikan apa yang disukainya sebagai sesuatu yang diikuti dalam agama; jalur lain menjelaskan bahwa ia mengikuti keinginannya sedemikian rupa sehingga keinginan tersebut menempati fungsi yang menyerupai objek pengabdian.[150] Keragaman penafsiran ini penting secara metodologis. Ia memperlihatkan bahwa *hawā* dalam ayat tersebut tidak seharusnya direduksi menjadi nafsu seksual atau kesenangan jasmaniah. Cakupannya lebih luas, yakni kecenderungan

subjektif yang memperoleh otoritas menentukan keyakinan dan perilaku.

Ibn Kathīr juga menjelaskan Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 dalam kerangka mengikuti *hawā*, yakni keadaan ketika seseorang menerima apa yang sesuai dengan kecenderungannya dan menolak apa yang bertentangan dengannya.[151] Pembacaan tersebut memperlihatkan bahwa problem *hawā* mempunyai dimensi epistemik. Keinginan bukan hanya dapat menggerakkan manusia untuk melakukan sesuatu; ia juga dapat memengaruhi cara manusia menentukan apa yang dianggap benar, baik, pantas, atau tidak pantas. Dengan demikian, *hawā* dapat bekerja pada dua tingkat sekaligus: tingkat motivasional dan tingkat evaluatif.

Pada tingkat motivasional, *hawā* menyebabkan seseorang terdorong menuju objek yang disukainya. Pada tingkat evaluatif, ia dapat mengubah preferensi menjadi ukuran penilaian. Perubahan tingkat kedua inilah yang secara filosofis lebih problematik. Selama seseorang mengatakan, "Saya menginginkan X," ia masih mengakui adanya perbedaan antara keinginannya dan nilai X. Akan tetapi, ketika struktur kesadarannya berubah menjadi, "Karena saya menginginkan X, maka X pasti layak," terjadi pergeseran epistemik: preferensi pribadi memperoleh status sebagai dasar legitimasi. Dalam bahasa konseptual, *hawā* tidak lagi sekadar menjadi isi kehendak, tetapi mulai berfungsi sebagai otoritas atas kehendak.

Pada titik ini, konsep *hawā* memiliki relevansi langsung dengan persoalan kebebasan manusia. Kebebasan tidak dapat diidentifikasi hanya dengan kemampuan melakukan apa yang diinginkan. Seseorang mungkin mempunyai kemampuan memilih, tetapi pilihan tersebut belum tentu merupakan ekspresi kehendak yang telah direfleksikan

secara memadai. Pertanyaan yang lebih mendasar adalah apakah manusia mengendalikan keinginannya, atau justru dikendalikan oleh keinginan yang tidak pernah diperiksa. Di sinilah *hawā* dapat ditempatkan sebagai problem kebebasan: bukan karena keinginan itu sendiri menghapus kebebasan, tetapi karena keinginan yang tidak direfleksikan dapat menguasai pusat pengambilan keputusan.

Kerangka tersebut dapat diperdalam melalui gagasan Harry G. Frankfurt mengenai struktur kehendak. Frankfurt membedakan keinginan tingkat pertama—keinginan terhadap suatu objek atau keadaan—dengan keinginan tingkat kedua mengenai keinginan mana yang hendak dijadikan penggerak tindakan.[152] Distingsi tersebut memberikan perangkat filosofis untuk memahami bahwa manusia memiliki kemampuan reflektif terhadap dorongan internalnya. Seorang individu dapat menginginkan sesuatu tetapi sekaligus tidak menghendaki dirinya menjadi orang yang dikendalikan oleh keinginan tersebut. Walaupun kategori Frankfurt tidak identik dengan konsep *hawā* dalam Al-Qur'an, dialog keduanya memperlihatkan satu titik temu struktural: manusia dapat mengambil jarak reflektif terhadap dorongan yang terdapat dalam dirinya.

Namun, *hawā* mengandung dimensi yang tidak dapat sepenuhnya ditangkap oleh teori kehendak Frankfurt. Problem *hawā* dalam Al-Qur'an bukan semata-mata apakah seseorang mengidentifikasi dirinya dengan keinginan tertentu, tetapi apakah kecenderungan tersebut berada dalam hubungan yang benar dengan wahyu, akal, tanggung jawab moral, dan penghambaan kepada Allah. Dengan demikian, teori Frankfurt membantu menjelaskan **struktur reflektif kehendak**, sedangkan konsep Qur'ani *hawā* memberikan **orientasi normatif-**

transendental mengenai bagaimana kehendak seharusnya diarahkan. Perbedaan tersebut sekaligus mencegah pembacaan moralistik yang terlalu sederhana terhadap keinginan. Islam tidak mengandaikan bahwa manusia harus menjadi makhluk tanpa hasrat. Al-Ghazālī, misalnya, memahami daya-daya manusia dalam struktur yang kompleks dan tidak memperlakukan seluruh kecenderungan apetitif sebagai sesuatu yang pada dirinya sendiri harus dimusnahkan. Dalam *Iḥyā' ʿUlūm al-Dīn*, pembahasan mengenai jiwa, dorongan, kemarahan, dan pengendalian diri memperlihatkan bahwa problem etis terletak pada tata hubungan antardaya tersebut dan bagaimana daya-daya itu diarahkan kepada tujuan yang benar.[153] Dengan demikian, asketisme Islam tidak harus dibaca sebagai penghapusan seluruh keinginan, melainkan sebagai disiplin terhadap keinginan.

Di sinilah konsep *hawā* perlu dibedakan dari konsep "keinginan" secara umum. Keinginan merupakan bagian dari struktur motivasional manusia; *hawā* menjadi problem ketika kecenderungan subjektif tersebut menolak koreksi dari norma yang lebih tinggi. Dengan formulasi lain, **tidak setiap keinginan adalah *hawā*, tetapi suatu keinginan dapat berfungsi sebagai *hawā* ketika ia menjadi otoritas yang tidak mau tunduk kepada kebenaran**. Distingsi ini memungkinkan pembahasan tentang pengendalian hawa nafsu keluar dari dikotomi sederhana antara "memiliki keinginan" dan "tidak memiliki keinginan".

Persoalan tersebut semakin kompleks karena *hawā* juga dapat beroperasi melalui proses pembenaran diri. Manusia tidak selalu menyadari bahwa dirinya sedang mengikuti kecenderungan subjektif. Keinginan dapat memengaruhi perhatian, interpretasi, dan seleksi terhadap informasi sehingga seseorang cenderung melihat apa yang

mendukung preferensinya dan mengabaikan apa yang menentangnya. Dalam perspektif Qur'ani, dimensi ini tampak dalam berbagai ayat yang mengontraskan *hawā* dengan petunjuk atau kebenaran. Karena itu, pengendalian *hawā* tidak cukup dilakukan pada tingkat perilaku eksternal; ia menuntut pemeriksaan terhadap cara manusia membentuk penilaian.

Dalam kerangka tersebut, *muhāsabah* memperoleh fungsi epistemik selain fungsi moral. Manusia tidak hanya bertanya, "Apa yang saya lakukan?", tetapi juga "Mengapa saya menganggap tindakan itu benar?", "Keinginan apa yang sedang bekerja?", dan "Apakah penilaian saya dibentuk oleh kebenaran atau oleh preferensi yang ingin saya pertahankan?" Pertanyaan-pertanyaan tersebut memperlihatkan bahwa disiplin terhadap *hawā* pada akhirnya merupakan disiplin terhadap hubungan antara keinginan, penilaian, dan kehendak.

Perspektif ini juga menjelaskan hubungan *hawā* dengan *nafs*. *Nafs* merupakan istilah yang memiliki medan makna jauh lebih luas dan tidak dapat disamakan dengan "hawa nafsu". *Hawā* lebih tepat dipahami sebagai salah satu bentuk atau modus kecenderungan yang dapat bekerja melalui diri manusia. Karena itu, mengatakan bahwa "nafs adalah hawa" atau "hawa adalah nafs" akan menghasilkan reduksi terminologis. Dalam konstruksi antropologi Qur'ani, *nafs* dapat menjadi medan perjuangan moral, sedangkan *hawā* menunjuk pada kecenderungan tertentu yang dapat menyeret manusia ketika tidak ditata berdasarkan petunjuk dan pertimbangan normatif.

Dari keseluruhan analisis tersebut, dapat dirumuskan bahwa hakikat *hawā* tidak terletak pada fakta bahwa manusia menginginkan sesuatu, melainkan pada **relasi antara keinginan dan otoritas normatif**.

Keinginan yang masih dapat dievaluasi, dikendalikan, dan diarahkan tidak harus dipandang sebagai problem moral. Sebaliknya, ketika keinginan menjadikan dirinya sebagai ukuran terakhir tentang apa yang benar dan salah, ia mengalami perubahan fungsi: dari energi motivasional menjadi otoritas normatif. Dalam pengertian inilah Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 memberikan kritik yang sangat mendasar terhadap absolutisasi preferensi manusia.

Dengan demikian, pengendalian *hawā* tidak identik dengan penghancuran subjektivitas, penolakan kenikmatan, atau penghapusan kehendak. Pengendalian *hawā* berarti menata kembali hierarki dalam diri: keinginan tetap memiliki tempat sebagai daya penggerak, tetapi ia tidak memperoleh kedudukan sebagai hakim terakhir atas kebenaran. Dalam perspektif Qur'ani, kebebasan yang matang bukanlah kebebasan untuk mengikuti setiap kecenderungan, melainkan kemampuan mengarahkan kecenderungan kepada sesuatu yang dinilai benar. Pada titik inilah disiplin terhadap *hawā* berhubungan dengan pembentukan manusia yang mampu mengintegrasikan keinginan, kehendak, akal, moralitas, dan orientasi transendental dalam satu struktur kepribadian yang lebih koheren.

Hawā dan *Desire*: Distingsi Konseptual antara Keinginan dan Kehendak

Penerjemahan *hawā* sebagai *desire* merupakan pilihan yang dapat diterima pada tingkat tertentu, tetapi tidak memadai apabila digunakan tanpa penjelasan konseptual. Dalam filsafat moral dan psikologi modern, *desire* umumnya menunjuk pada keadaan motivasional yang membuat suatu objek, keadaan, atau hasil tertentu tampak menarik

bagi subjek dan mendorongnya untuk bertindak. Istilah tersebut bersifat relatif luas dan, secara konseptual, tidak selalu mengandung penilaian moral negatif. Sebaliknya, *hawā* dalam konteks Qur'ani tertentu memiliki muatan normatif yang lebih kuat karena ia sering muncul ketika kecenderungan subjektif ditempatkan berhadapan dengan petunjuk, kebenaran, atau kewajiban moral.[154] Karena itu, kesepadanan terjemahan tidak boleh diperlakukan sebagai kesepadanan konseptual.

Perbedaan ini menjadi lebih jelas dalam filsafat René Descartes mengenai *passions*. Dalam *The Passions of the Soul*, Descartes membahas berbagai passion sebagai keadaan yang berhubungan dengan tubuh dan jiwa serta memiliki fungsi dalam mengarahkan manusia terhadap objek yang dipersepsikan sebagai baik atau relevan bagi dirinya.[155] *Desire* dalam sistem tersebut merupakan salah satu passion yang berorientasi kepada masa depan dan menggerakkan seseorang menuju sesuatu yang dianggap baik atau menjauhi sesuatu yang dianggap buruk. Kerangka ini penting karena memperlihatkan bahwa keinginan tidak dengan sendirinya merupakan penyimpangan moral. Keinginan merupakan bagian dari mekanisme manusia dalam berhubungan dengan dunia.

Implikasinya signifikan bagi pembahasan *hawā*. Apabila seluruh keinginan dianggap buruk, maka antropologi moral akan menghadapi persoalan mendasar: bagaimana manusia dapat bertindak, berusaha, mencintai, membangun, dan mengejar tujuan tanpa memiliki dorongan terhadap sesuatu? Karena itu, persoalan etis tidak terletak pada keberadaan *desire*, melainkan pada kualitas objek, proporsi, struktur penilaian, dan hubungan antara keinginan dengan kehendak rasional

serta tujuan hidup. Pada titik inilah konsep *hawā* dapat memberikan spesifikasi normatif yang tidak selalu terdapat dalam istilah *desire*.

Al-Ghazālī menawarkan perspektif yang berbeda tetapi dapat didialogkan secara produktif. Dalam antropologi spiritualnya, manusia mempunyai berbagai daya yang masing-masing memiliki fungsi dan dapat menjadi sumber kebaikan maupun keburukan bergantung pada cara pengarahannya.[156] Hasrat apetitif, misalnya, bukan sekadar sesuatu yang harus dihapuskan, karena keberadaannya mempunyai fungsi dalam kehidupan manusia. Yang dituntut adalah pengendalian dan penataan agar daya tersebut tidak mengambil alih keseluruhan orientasi diri. Dalam perspektif ini, disiplin spiritual merupakan proses *tahdhīb*—pendisiplinan dan pembentukan—bukan sekadar tindakan represif terhadap seluruh dorongan.

Perbandingan antara Descartes dan al-Ghazālī dengan demikian memperlihatkan suatu persamaan struktural sekaligus perbedaan fundamental. Persamaannya terletak pada pengakuan bahwa kehidupan manusia mengandung keadaan afektif dan dorongan yang memengaruhi tindakan. Perbedaannya terletak pada kerangka normatif dan metafisis yang digunakan untuk memahami serta mengaturnya. Descartes menganalisis passion dalam hubungan dengan jiwa, tubuh, persepsi, dan kehendak; al-Ghazālī menempatkan pengelolaan daya jiwa dalam kerangka penyempurnaan manusia, akhlak, kebahagiaan sejati, dan orientasi kepada Allah.[157] Oleh sebab itu, keduanya dapat dibandingkan secara dialogis, tetapi tidak seharusnya diperlakukan sebagai teori yang identik.

Harry G. Frankfurt kemudian memberikan dimensi yang berbeda melalui teorinya mengenai kehendak. Menurut Frankfurt, manusia

tidak hanya memiliki keinginan terhadap berbagai objek, tetapi juga dapat memiliki keinginan mengenai keinginan mana yang hendak dijadikan penggerak tindakannya.[158] Distingsi antara *first-order desire* dan *second-order desire* memungkinkan kita memahami bahwa refleksi terhadap keinginan merupakan bagian penting dari struktur personhood. Manusia dapat menginginkan sesuatu tetapi sekaligus menolak untuk menjadikan keinginan tersebut sebagai prinsip yang menentukan perilakunya.

Konsep tersebut membantu memperjelas satu perbedaan penting antara *desire* dan *hawā*. *Desire* dapat menunjuk kepada isi motivasional—misalnya keinginan mendapatkan sesuatu—sedangkan *hawā* dalam kerangka normatif Qur'ani dapat menunjuk kepada cara suatu keinginan mengambil posisi terhadap kebenaran dan petunjuk. Dengan demikian, *hawā* tidak sekadar menjawab pertanyaan "apa yang diinginkan?", tetapi juga menyentuh pertanyaan "siapa yang memiliki otoritas untuk menentukan arah keinginan tersebut?" dan "berdasarkan ukuran apakah keinginan itu dibenarkan?"

Dalam kerangka Frankfurt, seseorang dapat mempunyai keinginan tingkat pertama untuk melakukan X tetapi tidak menghendaki bahwa keinginan tersebut menjadi kehendak efektifnya. Struktur reflektif ini menunjukkan bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi dorongannya sendiri.[159] Akan tetapi, teori tersebut tidak dengan sendirinya menentukan standar moral mengenai keinginan mana yang seharusnya diterima. Seorang individu dapat secara reflektif menghendaki suatu keinginan yang, dari perspektif agama tertentu, tetap dinilai tidak benar. Karena itu, Frankfurt memberikan penjelasan mengenai struktur refleksi kehendak, sedangkan Al-Qur'an

memberikan horizon normatif-transendental mengenai arah yang seharusnya ditempuh oleh kehendak.

Perbedaan ini sangat penting untuk menghindari reduksionisme psikologis. Apabila *hawā* diterjemahkan semata-mata sebagai *desire*, maka persoalan yang pada dasarnya bersifat etis dan teologis dapat berubah menjadi sekadar persoalan manajemen dorongan. Padahal Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 mengangkat persoalan ke tingkat yang lebih fundamental: manusia dapat menjadikan kecenderungan dirinya sebagai *ilah*. Dalam konteks tersebut, masalahnya bukan lagi sekadar kuat atau lemahnya keinginan, tetapi apakah preferensi subjektif telah menggantikan sumber orientasi normatif yang lebih tinggi.

Karena itu, *hawā* dapat dipahami sebagai desire yang telah memperoleh kedudukan normatif yang tidak semestinya, khususnya ketika kecenderungan tersebut menjadi dasar untuk menerima atau menolak kebenaran. Formulasi ini harus dipahami sebagai proposisi analitis, bukan sebagai definisi leksikal tunggal atas kata *hawā*. Ia merupakan sintesis antara medan semantik Qur'ani, tafsir, dan analisis filsafat kehendak. Dengan formulasi tersebut, kita dapat mempertahankan perbedaan antara keinginan sebagai fakta psikologis dan *hawā* sebagai persoalan orientasi moral.

Dari perspektif tersebut, pengendalian diri (*self-regulation*) tidak berarti menghasilkan manusia yang kehilangan motivasi. Justru sebaliknya, pengendalian diri memungkinkan manusia menyusun hierarki motivasi. Keinginan terhadap keamanan, penghargaan, kenikmatan, keberhasilan, hubungan sosial, maupun pencapaian material dapat tetap menjadi bagian dari kehidupan manusia, tetapi tidak semuanya harus mempunyai bobot normatif yang sama. Ketika

manusia mampu menempatkan keinginan dalam struktur nilai yang lebih luas, ia tidak kehilangan kebebasannya; ia justru memperoleh kemungkinan untuk menentukan arah hidup secara lebih reflektif.

Hal ini membawa kita kepada pembedaan antara *desire* dan *will*. *Desire* dapat menjadi dorongan menuju suatu objek, sedangkan *will* berkaitan dengan keputusan atau komitmen untuk menjadikan sesuatu sebagai arah tindakan. Namun, hubungan keduanya tidak bersifat sederhana. Keinginan dapat memengaruhi kehendak, tetapi kehendak juga dapat mengatur keinginan melalui kebiasaan, refleksi, latihan moral, dan pengendalian diri. Dalam tradisi etika Islam, proses ini berkaitan dengan *mujāhadah al-nafs* dan *tazkiyat al-nafs*: manusia tidak sekadar belajar mengatakan "tidak" kepada dorongan, tetapi belajar membentuk struktur keinginannya sehingga apa yang dicintai dan dikehendaki semakin selaras dengan kebaikan.

Dalam konteks tersebut, *hawā* dapat dipahami sebagai problem ketidakteraturan hierarki motivasional. Ketika keinginan sesaat ditempatkan di atas nilai yang lebih tinggi, manusia mengalami pembalikan hierarki. Sebaliknya, ketika keinginan ditata dalam hubungan dengan akal, wahyu, tanggung jawab moral, dan tujuan eksistensial, energi motivasional tersebut dapat diarahkan kepada tindakan yang bernilai. Dengan demikian, etika Islam tidak perlu dipahami sebagai perang antara "keinginan" dan "moralitas", melainkan sebagai proses pembentukan hubungan yang tepat antara keinginan dan kebaikan.

Dari seluruh pembahasan tersebut dapat dirumuskan bahwa *hawā* dan *desire* memiliki wilayah pertemuan, tetapi tidak mempunyai ekstensi konseptual yang identik. *Desire* terutama menjelaskan dimensi

motivasional dari manusia yang mengarah kepada sesuatu; *hawā* dalam penggunaan Qur'ani yang normatif menjelaskan problem ketika kecenderungan tersebut memperoleh otoritas yang menggeser kebenaran dan petunjuk sebagai sumber orientasi. Dengan demikian, pertanyaan etis bukan "bagaimana menghapus semua desire?", melainkan "bagaimana membentuk subjek yang mampu menginginkan secara benar, menilai keinginannya secara reflektif, dan menempatkan keinginan dalam hierarki nilai yang dapat dipertanggungjawabkan?"

Dalam kerangka penelitian ini, distingsi tersebut menjadi penting karena *hawā* dapat ditempatkan sebagai salah satu konsep penghubung antara antropologi, psikologi, etika, dan filsafat kehendak. Ia menunjukkan bahwa problem manusia tidak berhenti pada fakta bahwa ia mempunyai dorongan, tetapi terletak pada kemungkinan bahwa dorongan tersebut menguasai penilaian dan menentukan apa yang dianggap benar. Karena itu, transformasi spiritual tidak bertujuan menghilangkan kapasitas manusia untuk menginginkan, melainkan mentransformasikan objek, orientasi, hierarki, dan cara manusia berhubungan dengan keinginannya sendiri. Pada titik tersebut, pengendalian *hawā* menjadi bagian integral dari pembentukan kebebasan yang reflektif dan kehidupan moral yang terarah.

Kehendak dan Pilihan

Kehendak tidak identik dengan keinginan, sebagaimana pilihan tidak identik dengan tindakan mengikuti dorongan yang paling kuat. Pembedaan ini merupakan salah satu titik masuk paling penting untuk memahami struktur batin manusia, sebab manusia tidak hanya mengalami berbagai keinginan, tetapi juga mampu mengambil sikap

terhadap keinginan-keinginan tersebut. Seseorang dapat menginginkan sesuatu namun menolak menjadikannya dasar tindakan; sebaliknya, seseorang dapat melakukan sesuatu yang secara spontan tidak menyenangkannya karena ia menganggap tindakan tersebut benar, wajib, atau memiliki nilai yang lebih tinggi. Dalam ruang antara dorongan, penilaian, dan tindakan inilah kehendak memperoleh makna antropologisnya.

Dalam khazanah Islam, istilah *irādah* mempunyai medan makna yang luas dan penggunaannya tidak dapat langsung disamakan dengan konsep *will* dalam filsafat modern. Al-Qur'an menggunakan bentuk-bentuk dari akar *r-w-d* dan konsep-konsep yang berkaitan dengan kehendak dalam berbagai konteks, termasuk kehendak manusia dan kehendak Allah.[160] Karena itu, analisis *irādah* perlu memperhatikan subjek yang berkehendak, objek kehendak, konteks penggunaannya, serta hubungan antara kehendak manusia dan kehendak Ilahi. Sementara itu, istilah *ikhtiyār* mengandung dimensi memilih atau mengambil sesuatu sebagai pilihan, sehingga pembahasan kehendak manusia dalam Islam tidak dapat direduksi hanya kepada satu istilah teknis.

Persoalan yang lebih mendasar bukan hanya apakah manusia mempunyai kehendak, melainkan bagaimana kehendak tersebut terbentuk. Kehendak manusia tidak muncul dari ruang psikologis yang kosong. Ia dibentuk oleh persepsi, ingatan, kebiasaan, pendidikan, lingkungan sosial, kebutuhan tubuh, pengalaman keberhasilan dan kegagalan, ketakutan, harapan, serta berbagai bentuk keterikatan emosional. Karena itu, pilihan yang tampak sederhana pada permukaan sering kali merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal

dan eksternal. Analisis kehendak yang memadai harus mampu mempertimbangkan struktur pembentukan tersebut tanpa sekaligus meniadakan kapasitas manusia untuk melakukan refleksi dan koreksi.

Dalam filsafat kontemporer, Harry G. Frankfurt memberikan kontribusi penting melalui pembedaan antara *first-order desires* dan *second-order desires*. Keinginan tingkat pertama merupakan keinginan terhadap sesuatu, sedangkan keinginan tingkat kedua berkaitan dengan keinginan mengenai keinginan mana yang hendak dimiliki atau dijadikan penggerak tindakan.[161] Distingsi ini memungkinkan kehendak dipahami bukan hanya sebagai kekuatan yang menghasilkan tindakan, tetapi juga sebagai kemampuan reflektif manusia untuk menentukan dorongan mana yang hendak diberi otoritas atas perilakunya.

Konsep tersebut mempunyai titik temu analitis dengan gagasan *mujāhadah al-nafs*, tetapi tidak dapat dipersamakan secara terminologis maupun teologis. *Mujāhadah al-nafs* berakar pada tradisi etika dan spiritual Islam yang menempatkan perjuangan terhadap kecenderungan diri dalam proses pembentukan akhlak dan penyucian jiwa.[162] Dalam kerangka tersebut, refleksi terhadap keinginan bukan tujuan akhir. Manusia tidak hanya dituntut untuk mengetahui apa yang ia kehendaki, tetapi juga untuk mempertanyakan apakah kehendak tersebut sesuai dengan kebaikan, petunjuk, dan orientasi penghambaan kepada Allah.

Dengan demikian, kehendak dalam perspektif Islam memiliki struktur normatif yang lebih luas daripada sekadar kemampuan memilih secara psikologis. Pertanyaan mengenai kehendak selalu berpotensi berlanjut kepada pertanyaan mengenai *ghāyah*, yaitu tujuan yang hendak dicapai. Manusia tidak hanya memilih sarana,

tetapi juga membentuk tujuan hidupnya. Pilihan mengenai tujuan tersebut kemudian memberikan arah terhadap pilihan-pilihan yang lebih kecil. Oleh sebab itu, kebebasan kehendak tidak cukup diukur dari banyaknya alternatif yang tersedia, tetapi juga dari kemampuan manusia untuk memahami tujuan, menilai alasan, dan mengarahkan dirinya kepada tujuan yang dipandang benar.

Pada titik ini, perlu dibedakan antara kebebasan eksternal dan kebebasan reflektif. Kebebasan eksternal berkaitan dengan absennya paksaan langsung dari pihak lain. Seseorang yang tidak dipaksa secara fisik dapat dikatakan memiliki kebebasan dalam arti tertentu. Akan tetapi, kondisi tersebut belum menjelaskan apakah keputusan yang diambil merupakan hasil pertimbangan yang benar-benar telah diinternalisasi atau sekadar hasil dari dominasi kebiasaan, ketakutan, tekanan sosial, atau dorongan yang tidak pernah diperiksa. Kebebasan reflektif menambahkan dimensi kemampuan seseorang untuk memahami dan mengevaluasi alasan yang menggerakkan dirinya.

Pembedaan tersebut tidak berarti bahwa manusia dapat sepenuhnya membebaskan diri dari kondisi-kondisi yang membentuknya. Manusia selalu berada dalam sejarah kehidupannya sendiri. Pengalaman masa lalu tidak dapat begitu saja dihapus; kebiasaan memengaruhi respons; lingkungan sosial menyediakan atau membatasi kemungkinan; dan kondisi tubuh memengaruhi keadaan afektif. Kebebasan manusia karena itu lebih tepat dipahami sebagai kapasitas yang berlangsung di dalam kondisi, bukan sebagai keberadaan manusia yang sama sekali terlepas dari kondisi.

Dalam konteks inilah *hawā* menjadi relevan bagi teori kehendak. *Hawā* tidak harus menghapus kemampuan formal seseorang untuk

memilih. Individu yang mengikuti *hawā* tetap dapat mempertimbangkan berbagai alternatif, menghitung konsekuensi, dan membuat keputusan secara sadar. Persoalannya adalah bahwa struktur penilaiannya dapat telah dikuasai oleh kecenderungan tertentu. Dengan demikian, masalahnya bukan semata-mata "apakah ia memilih?", melainkan "dari struktur motivasional seperti apa pilihan tersebut muncul?"

Perbedaan ini membantu menjelaskan kemungkinan adanya ketidakbebasan internal. Seseorang dapat secara eksternal bebas melakukan sesuatu tetapi secara internal sangat bergantung pada dorongan yang tidak mampu ia evaluasi secara kritis. Ia bebas dalam arti tidak sedang dipaksa oleh orang lain, tetapi kebebasan tersebut dapat memiliki kualitas reflektif yang terbatas. Konsep ini tidak dimaksudkan untuk memberikan diagnosis psikologis terhadap individu tertentu, melainkan sebagai distingsi filosofis mengenai berbagai dimensi kebebasan.

Frankfurt memberikan perangkat konseptual untuk memperjelas persoalan tersebut. Bagi Frankfurt, persoalan penting mengenai kebebasan kehendak berkaitan dengan apakah keinginan yang menggerakkan seseorang merupakan keinginan yang secara reflektif ia identifikasi sebagai kehendaknya.[163] Dalam konteks penelitian ini, gagasan tersebut dapat dipertemukan secara analitis dengan *mujāhadah*: manusia tidak harus mengikuti setiap dorongan yang muncul karena ia mempunyai kapasitas untuk menentukan dorongan mana yang hendak diberi otoritas.

Akan tetapi, titik perbedaannya harus dipertahankan. Dalam kerangka Frankfurt, identifikasi reflektif seseorang terhadap suatu

keinginan tidak dengan sendirinya menyediakan standar transenden mengenai benar dan salahnya keinginan tersebut. Dalam antropologi Qur'ani, kehendak manusia berada dalam horizon normatif yang melibatkan wahyu, tanggung jawab moral, dan relasi manusia dengan Allah. Oleh karena itu, seseorang dapat secara reflektif mengidentifikasi suatu keinginan sebagai miliknya, tetapi dari perspektif etika Islam keinginan tersebut tetap perlu dievaluasi berdasarkan standar moral yang lebih tinggi.

Al-Ghazālī memberikan pendekatan yang berbeda terhadap persoalan tersebut. Dalam konstruksi etika dan spiritualnya, manusia memiliki berbagai daya dan kecenderungan yang tidak semuanya harus dimusnahkan. Yang diperlukan adalah penataan dan pendisiplinan sehingga setiap daya menjalankan fungsi yang tepat.[164] Kehendak yang matang karenanya tidak dibangun melalui penghapusan seluruh dorongan, melainkan melalui pembentukan kemampuan mengatur dorongan berdasarkan tujuan yang lebih tinggi. Pandangan tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan moral pada dasarnya merupakan pendidikan terhadap struktur motivasi.

Dengan demikian, pilihan manusia dapat dipahami sebagai hasil dari tiga unsur yang saling berhubungan: dorongan, penilaian, dan komitmen kehendak. Dorongan menghadirkan kemungkinan tindakan; penilaian menentukan bagaimana kemungkinan tersebut dipahami; sedangkan kehendak memberikan arah terhadap tindakan yang akhirnya dipilih. Ketiganya tidak selalu harmonis. Konflik batin muncul ketika apa yang diinginkan berbeda dari apa yang dinilai benar, atau ketika apa yang dinilai benar tidak memperoleh cukup kekuatan untuk mengarahkan tindakan.

Konflik tersebut bukan semata-mata tanda kegagalan manusia. Dalam kerangka perkembangan moral, konflik justru dapat menjadi ruang munculnya refleksi. Manusia mulai menyadari bahwa dirinya memiliki lebih dari satu kecenderungan dan bahwa tidak semua kecenderungan mempunyai bobot normatif yang sama. Kesadaran tersebut memungkinkan proses *muhāsabah*: seseorang tidak hanya menilai hasil tindakannya, tetapi juga memeriksa motif, prioritas, dan struktur keinginan yang mendahului tindakan tersebut.

Karena itu, kehendak yang matang bukan kehendak yang sama sekali bebas dari keinginan. Kehendak semacam itu secara antropologis tidak realistis. Kehendak yang matang adalah kehendak yang mampu menilai keinginan, menyusun hierarki keinginan, dan memilih tindakan berdasarkan alasan yang dipandang sah. Dalam konteks Islam, alasan tersebut pada akhirnya tidak hanya bersumber dari preferensi individual, tetapi berada dalam relasi dengan wahyu, akal, tanggung jawab moral, dan orientasi kepada Allah.

Dari sudut pandang pendidikan, implikasinya sangat penting. Pendidikan kehendak tidak cukup dilakukan melalui pemberian informasi tentang apa yang benar. Pengetahuan normatif perlu diterjemahkan menjadi kemampuan memilih dalam situasi konkret. Manusia perlu dilatih untuk mengenali dorongan, menunda respons ketika diperlukan, mempertimbangkan konsekuensi, memeriksa motif, dan mengambil keputusan yang konsisten dengan nilai yang diakui. Dengan demikian, pendidikan kehendak merupakan proses pembentukan kapasitas reflektif sekaligus kapasitas praktis.

Dalam kerangka ini, perbedaan antara “saya menginginkan X” dan “saya memilih X” menjadi sangat fundamental. Pernyataan pertama

menggambarkan suatu keadaan motivasional; pernyataan kedua menunjukkan adanya komitmen tindakan. Jarak antara keduanya merupakan ruang kebebasan reflektif. Semakin manusia mampu menggunakan ruang tersebut secara sadar dan bertanggung jawab, semakin besar kemungkinan pilihan tidak menjadi reaksi otomatis terhadap dorongan.

Oleh karena itu, kehendak dan pilihan sebaiknya tidak dipahami sebagai dua konsep yang terpisah. Kehendak merupakan struktur internal yang memberikan arah kepada pilihan, sedangkan pilihan merupakan aktualisasi konkret dari orientasi kehendak dalam kondisi tertentu. Hubungan keduanya selalu dipengaruhi oleh *hawā*, kebiasaan, pengetahuan, lingkungan, dan norma. Tantangan etika bukan menghapus seluruh pengaruh tersebut, melainkan membangun kapasitas manusia untuk menilai pengaruh-pengaruh itu dan menentukan mana yang layak memperoleh otoritas atas tindakannya.

Dengan demikian, kebebasan dalam perspektif yang dikembangkan di sini bukan terutama jumlah alternatif yang tersedia, melainkan kapasitas manusia untuk mengambil posisi reflektif terhadap motif yang membentuk pilihan dan mengarahkan kehendak berdasarkan tujuan yang dapat dipertanggungjawabkan. Pada tingkat inilah *irādah*, *ikhtiyār*, *muhāsabah*, dan *mujāhadah al-nafs* dapat ditempatkan dalam satu kerangka antropologi moral: manusia adalah makhluk yang tidak hanya digerakkan oleh dorongan, tetapi juga mampu mendidik dorongan tersebut, mengoreksi orientasinya, dan membentuk dirinya melalui pilihan-pilihan yang berulang.

Ketika *Hawā* Menguasai Kehendak

Dominasi *hawā* atas kehendak terjadi ketika kecenderungan subjektif tidak lagi berfungsi hanya sebagai salah satu unsur dalam proses motivasional, tetapi mulai memperoleh kedudukan sebagai prinsip utama yang menentukan arah penilaian dan tindakan. Dalam kondisi demikian, kehendak belum tentu kehilangan kemampuan memilih secara formal. Individu masih dapat berpikir, mempertimbangkan alternatif, menyusun strategi, dan mengambil keputusan. Yang mengalami perubahan adalah struktur otoritas internal: kehendak tidak lagi terutama menilai apakah suatu dorongan layak diikuti, tetapi semakin berfungsi untuk mencari cara agar dorongan yang telah dominan dapat diwujudkan.

Gambaran Qur'ani yang paling kuat mengenai struktur tersebut terdapat dalam Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23: manusia digambarkan sebagai orang yang menjadikan *hawā*-nya sebagai *ilah*.[165] Ungkapan tersebut mempunyai bobot teologis yang sangat tinggi. Al-Qur'an tidak mengatakan bahwa keberadaan *hawā* dengan sendirinya merupakan bentuk penyembahan. Persoalannya terletak pada tindakan menjadikan *hawā* sebagai *ilah*, yakni ketika kecenderungan subjektif mengambil kedudukan yang secara normatif seharusnya tidak dimilikinya.

Ayat tersebut menjadi semakin signifikan karena menyebut pula akibat berupa tertutupnya pendengaran dan hati serta adanya penutup atas penglihatan.[166] Struktur ini menunjukkan bahwa persoalan *hawā* tidak hanya berada pada tingkat perilaku. Ia berkaitan pula dengan kemampuan menerima, memahami, dan merespons kebenaran. Dengan demikian, dominasi *hawā* dapat dipahami sebagai persoalan

epistemik sekaligus etis: kecenderungan tidak hanya mengarahkan apa yang dilakukan, tetapi juga dapat memengaruhi apa yang dianggap layak dipercaya atau diterima.

Tafsīr al-Ṭabarī menunjukkan bahwa ungkapan *ittakhadha ilāhahū hawāhu* dipahami melalui sejumlah penjelasan yang pada intinya mengarah kepada keadaan ketika seseorang mengikuti apa yang disukai dan menjadikan kecenderungan tersebut sebagai dasar keberagamaan atau orientasi tindakannya.[167] Keragaman riwayat tafsir tersebut memberikan alasan metodologis untuk tidak mempersempit *hawā* menjadi nafsu biologis. Dalam konteks ayat, istilah tersebut mempunyai jangkauan yang lebih luas, yakni kecenderungan subjektif yang memperoleh otoritas atas orientasi normatif.

Ibn Kathīr juga menjelaskan ayat tersebut dengan menekankan keadaan orang yang mengikuti apa yang disukai oleh *hawā*-nya dan meninggalkan apa yang tidak sesuai dengan kecenderungan tersebut.[168] Dari perspektif ini, dominasi *hawā* dapat mengubah relasi antara preferensi dan penilaian. Yang semestinya terjadi adalah manusia menilai apakah sesuatu patut diinginkan; dalam kondisi dominasi *hawā*, proses tersebut dapat berbalik sehingga sesuatu dinilai patut karena terlebih dahulu telah diinginkan.

Pembalikan tersebut merupakan salah satu persoalan paling penting dalam antropologi moral. Jika keinginan ditempatkan sebagai objek evaluasi, manusia masih memiliki jarak reflektif terhadap dirinya. Namun, apabila keinginan menjadi sumber evaluasi, maka ukuran baik dan buruk berisiko mengikuti struktur preferensi. Dengan kata lain, pertanyaan “Apakah X baik?” secara perlahan digantikan oleh pertanyaan “Apakah X saya sukai?” Ketika kedua pertanyaan tersebut

diperlakukan sebagai sesuatu yang identik, *hawā* telah bergerak dari ranah motivasional menuju ranah normatif.

Pada kondisi demikian, rasionalitas tidak harus hilang. Justru di sinilah kompleksitas dominasi *hawā* terlihat. Manusia dapat menggunakan kemampuan intelektualnya untuk menyusun alasan yang mendukung keputusan yang sejak awal telah dikehendakinya. Karena itu, problemnya bukan selalu ketiadaan penalaran, melainkan kemungkinan bahwa penalaran berfungsi secara subordinatif terhadap motif yang tidak diperiksa. Dalam istilah kontemporer, proses ini dapat didekati melalui literatur mengenai *motivated reasoning*, meskipun istilah modern tersebut tidak boleh diperlakukan sebagai padanan langsung bagi konsep *hawā*.[169]

Literatur psikologi mengenai *motivated reasoning* menunjukkan bahwa motivasi tertentu dapat memengaruhi bagaimana manusia mencari, mengevaluasi, dan menginterpretasikan informasi. Namun, temuan tersebut perlu ditempatkan secara hati-hati. Ia tidak membuktikan doktrin Qur'ani mengenai *hawā*; ia hanya menyediakan analogi empiris yang dapat membantu menjelaskan salah satu mekanisme psikologis yang secara konseptual relevan. Dengan demikian, hubungan antara keduanya bersifat dialogis dan heuristik, bukan identifikasi terminologis.

Descartes memberikan perspektif lain mengenai pengaruh *passions* terhadap penilaian dan tindakan. Dalam *The Passions of the Soul*, ia menjelaskan bagaimana passion berkaitan dengan keadaan tubuh dan jiwa serta dapat memengaruhi orientasi kehendak terhadap objek tertentu.[170] Bagi kepentingan analisis ini, gagasan tersebut membantu menunjukkan bahwa keadaan afektif dapat memengaruhi penilaian

tanpa harus menghapus kemampuan kognitif manusia. Akan tetapi, kerangka Descartes tetap harus dibedakan dari konsep *hawā*, karena keduanya dibangun dalam konteks metafisis dan normatif yang berbeda.

Perbedaan tersebut justru memungkinkan dialog lintas tradisi menjadi lebih produktif. Tradisi Qur'ani memberikan analisis normatif mengenai bahaya ketika kecenderungan subjektif memperoleh status seperti *ilah*, sementara filsafat dan psikologi modern dapat membantu menguraikan mekanisme yang memungkinkan dorongan memengaruhi penilaian. Dengan menggabungkan keduanya secara hati-hati, *hawā* dapat dipahami pada dua tingkat: sebagai persoalan **orientasi moral** dan sebagai kemungkinan **mekanisme psikologis** yang memengaruhi proses pengambilan keputusan.

Pada tingkat moral, dominasi *hawā* menunjukkan perubahan hierarki otoritas. Kehendak tidak lagi menerima norma sebagai sesuatu yang digunakan untuk mengevaluasi keinginan; norma justru ditafsirkan sedemikian rupa agar tidak bertentangan dengan keinginan yang sudah dominan. Pada tingkat psikologis, proses tersebut dapat berlangsung melalui perhatian selektif, interpretasi yang menguntungkan diri, pembenaran diri, dan penghindaran terhadap informasi yang mengganggu preferensi. Kedua tingkat tersebut harus dibedakan agar analisis tidak melakukan lompatan yang tidak sah dari temuan psikologi menuju kesimpulan teologis.

Di sinilah *muhāsabah* mempunyai kedudukan metodologis yang penting. *Muhāsabah* mengharuskan manusia bukan hanya memeriksa keputusan, tetapi juga memeriksa motif di balik keputusan tersebut. Pertanyaan "Apakah keputusan saya benar?" perlu dilengkapi dengan

pertanyaan yang lebih reflektif: “Apa yang membuat saya sangat ingin keputusan ini benar?” dan “Apakah alasan yang saya berikan muncul sebelum keputusan atau baru disusun setelah saya menginginkannya?” Pertanyaan tersebut membuka ruang untuk mendeteksi kemungkinan bahwa penalaran telah menjadi instrumen pembenaran terhadap *hawā*.

Namun, pemeriksaan diri tidak boleh berubah menjadi kecurigaan tanpa akhir terhadap seluruh motivasi manusia. Tidak setiap keputusan yang menguntungkan diri adalah hasil *hawā*, dan tidak setiap alasan yang mendukung kepentingan pribadi merupakan rasionalisasi. Manusia dapat mempunyai kepentingan yang sah dan tetap bertindak secara moral. Karena itu, kriteria yang lebih tepat bukanlah apakah seseorang memperoleh keuntungan dari suatu tindakan, melainkan apakah keinginan tersebut telah menggeser kebenaran dan norma menjadi subordinat terhadap preferensi pribadi.

Distingsi ini penting karena etika Islam tidak identik dengan penolakan terhadap kepentingan diri. Islam mengakui kebutuhan manusia, hak, kepemilikan, keluarga, kesehatan, keamanan, dan berbagai kepentingan duniawi. Problem *hawā* muncul ketika kepentingan tersebut menjadi ukuran absolut dan menutup kemampuan seseorang untuk mengakui adanya tuntutan moral yang bertentangan dengan preferensinya. Dengan demikian, pengendalian *hawā* merupakan persoalan hierarki nilai, bukan penolakan terhadap seluruh kepentingan individual.

Pada tahap tertentu, dominasi *hawā* juga dapat membentuk pola kebiasaan. Keputusan yang berulang kali mengikuti dorongan tertentu dapat memperkuat kecenderungan tersebut sehingga pilihan

berikutnya terasa semakin otomatis. Di sinilah dimensi pendidikan kehendak menjadi penting. Kehendak tidak hanya dibentuk oleh keputusan besar, tetapi juga oleh keputusan kecil yang diulang dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan dapat memperkuat kapasitas pengendalian diri, tetapi dapat pula memperkuat pola respons yang semakin sulit diperiksa.

Dalam tradisi etika Islam, *mujāhadah al-nafs* dapat dipahami sebagai proses menghadapi persoalan tersebut melalui latihan, disiplin, dan pembentukan kebiasaan moral. Tujuannya bukan menciptakan manusia tanpa dorongan, melainkan manusia yang tidak menyerahkan seluruh arah kehidupannya kepada dorongan yang paling kuat. Dalam pengertian ini, kebebasan bukan sekadar kemampuan untuk melakukan apa yang dikehendaki, tetapi kemampuan membangun kehendak yang dapat diarahkan kepada kebaikan.

Konsep ini berhubungan erat dengan *nafs al-lawwāmah* yang telah dibahas sebelumnya. Ketika manusia mampu menyadari bahwa kehendaknya sedang dikuasai oleh kecenderungan tertentu, muncul kemungkinan untuk mengambil jarak. Kesadaran tersebut belum menjamin perubahan, tetapi ia merupakan prasyarat penting bagi koreksi. Dari sini *muhāsabah* dapat berfungsi sebagai mekanisme yang menghubungkan kesadaran dengan transformasi: manusia mengidentifikasi dorongan, menilai alasan, mengakui penyimpangan, dan kemudian mengubah pola tindakannya.

Dalam kerangka yang dikembangkan penelitian ini, dominasi *hawā* karenanya dapat dirumuskan melalui tiga indikator konseptual. Pertama, **dominasi motivasional**, yaitu ketika suatu kecenderungan memperoleh bobot yang tidak proporsional dalam menentukan

tindakan. Kedua, **dominasi evaluatif**, yaitu ketika preferensi pribadi mulai menentukan apa yang dianggap benar atau salah. Ketiga, **dominasi reflektif**, yaitu ketika kemampuan manusia untuk mempertanyakan kecenderungannya sendiri melemah atau digunakan hanya untuk membenarkan kecenderungan tersebut. Ketiga indikator ini merupakan konstruksi analitis penelitian, bukan tiga kategori terminologis yang dinyatakan secara eksplisit oleh Al-Qur'an.

Dengan demikian, *hawā* yang menguasai kehendak tidak selalu tampak dalam bentuk tindakan impulsif. Ia dapat muncul dalam bentuk yang jauh lebih halus: argumentasi yang sangat canggih, keputusan yang tampak rasional, atau pilihan yang secara eksternal terlihat bebas tetapi secara internal telah lama diarahkan oleh preferensi yang tidak pernah diuji. Karena itu, pendidikan kehendak membutuhkan lebih dari sekadar pengajaran norma. Ia membutuhkan kemampuan reflektif untuk memeriksa hubungan antara keinginan, alasan, nilai, dan keputusan.

Pada akhirnya, persoalan *hawā* dan kehendak membawa kita kembali kepada pertanyaan fundamental tentang manusia: apakah manusia menjadi subjek dari keinginannya, atau menjadi objek yang digerakkan oleh keinginannya sendiri? Perspektif Qur'ani tidak menuntut penghapusan seluruh dorongan manusia, tetapi mengkritik keadaan ketika dorongan mengambil kedudukan sebagai *ilah*. Dalam kerangka tersebut, kebebasan yang matang dapat dipahami sebagai kemampuan menciptakan jarak antara "saya menginginkan" dan "saya memilih", kemudian menggunakan jarak tersebut untuk menilai, mengoreksi, dan mengarahkan diri. Dengan demikian, ketika *hawā* menguasai kehendak, problem yang terjadi bukan sekadar bahwa

manusia “terlalu banyak menginginkan sesuatu”. Problem yang lebih mendasar adalah perubahan **struktur otoritas batin**: keinginan tidak lagi menjadi sesuatu yang dinilai oleh kehendak, tetapi menjadi kekuatan yang menentukan bagaimana kehendak menilai. Transformasi spiritual dengan demikian harus diarahkan bukan kepada pemusnahan kemampuan menginginkan, melainkan kepada pemulihan hierarki antara keinginan, kehendak, akal, norma moral, dan orientasi kepada Allah.

Hawa sebagai “Tuhan”

Ungkapan bahwa manusia dapat menjadikan *hawā* sebagai “tuhan” merupakan salah satu formulasi Qur’ani yang paling tajam dalam menggambarkan kemungkinan terjadinya pergeseran otoritas di dalam diri manusia. Secara teologis, ungkapan tersebut tentu tidak berarti bahwa manusia menciptakan entitas baru yang memiliki hakikat ketuhanan yang sejajar dengan Allah. Al-Qur’an justru menggunakan ungkapan tersebut untuk menggambarkan suatu keadaan ketika sesuatu yang berasal dari kecenderungan subjektif manusia memperoleh fungsi yang menyerupai fungsi *ilah* dalam menentukan orientasi hidup.[171] Dengan demikian, “ketuhanan” *hawā* lebih tepat dipahami sebagai persoalan otoritas, orientasi, dan kepatuhan, bukan sebagai persoalan ontologi ketuhanan.

Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 menyatakan: *“Ara'ayta man ittakhadha ilāhahū hawāhu”*, yakni gambaran mengenai seseorang yang mengambil *hawā*-nya sebagai *ilah*.[172] Struktur kebahasaan ayat tersebut mengandung persoalan yang lebih mendalam daripada sekadar larangan mengikuti hawa nafsu. Kata *ittakhadha* menunjukkan

tindakan mengambil atau menjadikan sesuatu pada suatu kedudukan tertentu, sedangkan *ilah* menunjuk kepada objek yang memperoleh kedudukan pengabdian. Karena itu, fokus analitis ayat bukan semata-mata keberadaan keinginan, melainkan perubahan status keinginan: dari sesuatu yang semestinya berada di bawah penilaian menjadi sesuatu yang justru menentukan penilaian.

Dalam konteks tersebut, "hawa sebagai Tuhan" dapat dipahami sebagai metafora struktural tentang otoritas praktis. Pertanyaan yang muncul bukan "apakah manusia memiliki hawa?", sebab keberadaan kecenderungan dan keinginan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Pertanyaan yang lebih fundamental ialah: *siapakah atau apakah yang memperoleh hak terakhir untuk menentukan arah tindakan manusia ketika keinginan pribadi berhadapan dengan norma, kebenaran, dan perintah Tuhan?* Apabila jawaban praktisnya selalu kembali kepada apa yang paling disukai, maka terjadi pergeseran dalam struktur otoritas meskipun pengakuan teologis terhadap Allah secara verbal tetap dipertahankan.

Pembedaan antara pengakuan teologis dan orientasi praktis menjadi penting dalam konteks ini. Keimanan sebagai pengakuan tidak dapat begitu saja disamakan dengan aktualisasi seluruh konsekuensi moralnya dalam tindakan. Seseorang dapat menyatakan bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan, tetapi pada situasi tertentu menjadikan kepentingan, gengsi, kenikmatan, kekuasaan, atau preferensi pribadi sebagai ukuran terakhir bagi keputusan. Dalam pengertian tersebut, kritik Qur'ani dapat dibaca sebagai kritik terhadap kesenjangan antara apa yang diakui sebagai sumber otoritas dan apa yang secara aktual mengarahkan kehendak.

Al-Ṭabarī dalam *Jāmiʿ al-Bayān* menghimpun sejumlah penjelasan mengenai Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 yang memperlihatkan bahwa tindakan menjadikan *hawā* sebagai *ilah* berkaitan dengan mengikuti kecenderungan diri dan menjadikannya dasar dalam menentukan orientasi keberagamaan serta tindakan.[173] Keragaman penjelasan tersebut penting secara metodologis karena menunjukkan bahwa *hawā* tidak semestinya dipersempit menjadi nafsu seksual atau kenikmatan fisik. Dalam konteks Qur'ani, istilah tersebut dapat menunjuk kepada kecenderungan subjektif yang memperoleh otoritas sedemikian besar sehingga petunjuk normatif kehilangan fungsi korektifnya.

Al-Baghawī juga menjelaskan ayat tersebut dalam kerangka mengikuti *hawā* dan menjadikannya sebagai dasar orientasi seseorang.[174] Dengan demikian, persoalan yang dikritik bukan hanya tindakan yang bertentangan dengan norma, tetapi suatu mekanisme yang lebih mendasar: manusia membiarkan preferensinya menentukan apa yang diterima dan ditolak. Pada titik tersebut, hawa tidak lagi sekadar menjadi objek moral yang perlu dievaluasi, tetapi berubah menjadi subjek normatif yang menentukan proses evaluasi.

Perubahan tersebut dapat disebut sebagai pembalikan epistemologis. Dalam struktur yang sehat, manusia mempunyai keinginan terhadap sesuatu kemudian bertanya apakah sesuatu tersebut benar, baik, bermanfaat, atau layak dikehendaki. Dalam struktur yang dibalik, manusia terlebih dahulu menghendaki sesuatu, kemudian mencari alasan mengapa sesuatu tersebut harus dianggap benar atau baik. Perbedaan kedua struktur tersebut sangat tipis pada permukaan, tetapi fundamental pada tingkat epistemologi moral. Dalam struktur pertama, kebenaran mengoreksi keinginan; dalam

struktur kedua, keinginan berusaha mengoreksi cara manusia memahami kebenaran.

Di samping pembalikan epistemologis, terjadi pula pembalikan aksiologis. Nilai suatu objek tidak lagi ditentukan oleh kualitas moral atau normatifnya, tetapi oleh kesesuaiannya dengan preferensi subjektif. Sesuatu dianggap baik karena disukai; sesuatu dianggap buruk karena mengganggu kepentingan diri. Dalam kondisi demikian, preferensi berubah menjadi standar evaluasi. Padahal, secara etis, preferensi justru merupakan salah satu hal yang harus dievaluasi.

Struktur tersebut menjelaskan mengapa "hawa sebagai Tuhan" tidak tepat dipahami semata-mata sebagai bentuk impulsivitas. Individu yang dikuasai *hawā* dapat saja bertindak dengan perencanaan yang sangat matang. Ia dapat menghitung keuntungan, mengantisipasi risiko, dan menyusun argumentasi. Karena itu, problemnya bukan selalu ketiadaan akal, melainkan kemungkinan bahwa akal ditempatkan sebagai instrumen untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan oleh kecenderungan yang tidak diperiksa.

Dalam perspektif psikologi modern, fenomena tersebut dapat dibandingkan secara terbatas dengan konsep *motivated reasoning*. Kunda menjelaskan bahwa tujuan dan motivasi tertentu dapat memengaruhi proses pencarian serta evaluasi informasi, sehingga individu dapat terdorong untuk mencapai kesimpulan yang sesuai dengan tujuan yang telah dimilikinya.[175] Perbandingan ini tidak berarti bahwa *motivated reasoning* merupakan padanan ilmiah dari *hawā*. Keduanya berasal dari kerangka epistemologis yang berbeda. Namun, konsep tersebut dapat memberikan ilustrasi mekanistik mengenai bagaimana preferensi dapat memengaruhi proses penalaran.

Perbandingan tersebut semakin memperjelas kedalaman kritik Qur'ani. Bahaya *hawā* bukan hanya bahwa manusia "melakukan apa yang diinginkan", tetapi bahwa ia dapat secara bertahap kehilangan kemampuan untuk membedakan antara apa yang diinginkan dan apa yang benar. Jika keduanya selalu dianggap identik, maka kehendak tidak lagi berfungsi sebagai ruang evaluasi, melainkan hanya sebagai mekanisme aktualisasi preferensi.

Pada titik inilah ungkapan "hawa sebagai Tuhan" dapat dipahami sebagai kritik terhadap pergeseran pusat pengabdian. Dalam Islam, pengabdian kepada Allah tidak terbatas pada ritual formal, tetapi berkaitan dengan orientasi fundamental kehidupan manusia. Karena itu, ketika keinginan pribadi memperoleh otoritas tertinggi sehingga norma hanya diterima sejauh sesuai dengan keinginan tersebut, terjadi problem pada tingkat orientasi batin. Istilah "ketuhanan" dalam konstruksi ini menunjuk kepada kedudukan fungsional sebagai sumber kepatuhan dan penentu akhir, bukan kepada kesamaan hakikat dengan Allah.

Pembacaan demikian juga dapat dipertautkan dengan Q.S. al-Furqān [25]: 43 dan Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 yang sama-sama menghadirkan kritik terhadap mengikuti *hawā*. Kedua konteks tersebut memperlihatkan bahwa *hawā* mempunyai konsekuensi terhadap kemampuan manusia menerima petunjuk. Dengan demikian, problem *hawā* tidak hanya berkaitan dengan moralitas tindakan, tetapi juga dengan kualitas relasi manusia terhadap kebenaran.

Dari perspektif kebebasan, persoalan ini menghasilkan sebuah paradoks yang penting. Jika kebebasan didefinisikan secara sempit sebagai kemampuan melakukan apa yang diinginkan, maka seseorang

yang semakin mampu memenuhi keinginannya tampak semakin bebas. Akan tetapi, definisi tersebut tidak menjawab pertanyaan mengenai siapa yang mengendalikan keinginan tersebut. Apabila seseorang tidak mampu mengambil jarak dari dorongannya sendiri, maka kebebasan formal dapat berjalan bersama ketergantungan internal yang kuat.

Dalam kerangka antropologi kehendak, kebebasan yang lebih mendalam bukan berarti tidak mempunyai keinginan, melainkan mempunyai kapasitas untuk menentukan hubungan dengan keinginan. Manusia dapat mengakui bahwa suatu dorongan hadir tanpa harus mematuhinya; dapat memahami bahwa suatu keinginan kuat tanpa menganggapnya benar; dan dapat memilih suatu tindakan yang secara langsung tidak memberikan kenikmatan tetapi dinilai memiliki legitimasi moral yang lebih tinggi.

Dengan demikian, pengendalian *hawā* bukan proyek untuk menghapus subjektivitas. Islam tidak mengajarkan bahwa manusia harus kehilangan seluruh kebutuhan, aspirasi, afeksi, dan keinginan. Yang menjadi persoalan adalah hierarki otoritas. Keinginan boleh hadir sebagai bagian dari kehidupan manusia, tetapi ia tidak memperoleh hak otomatis untuk menentukan benar dan salah. Dalam kerangka ini, pengendalian diri bukan penolakan terhadap keinginan, melainkan penolakan terhadap klaim keinginan untuk menjadi hakim terakhir.

Konsepsi tersebut memiliki konsekuensi penting bagi pendidikan spiritual. Pendidikan tidak cukup menghasilkan manusia yang mengetahui aturan, sebab pengetahuan normatif dapat tetap gagal mengarahkan tindakan apabila struktur motivasional tidak mengalami transformasi. Pendidikan kehendak perlu membangun kemampuan untuk mengenali keinginan, mengidentifikasi motif, menguji alasan,

menunda respons, dan mengarahkan tindakan berdasarkan orientasi yang lebih tinggi. Dengan demikian, *tazkiyat al-nafs* dapat dibaca sebagai proses reorganisasi otoritas batin.

Pada akhirnya, istilah "hawa sebagai Tuhan" mengarahkan penelitian kepada satu persoalan fundamental: apa yang menjadi sumber keputusan terakhir dalam diri manusia? Jika keputusan akhir selalu ditentukan oleh apa yang paling disukai, maka manusia berisiko menjadikan preferensi sebagai standar normatif. Sebaliknya, apabila manusia mampu menempatkan keinginannya dalam hubungan dengan kebenaran, tanggung jawab, dan pengabdian kepada Allah, maka keinginan tidak lagi menjadi penguasa, tetapi menjadi bagian dari kehidupan batin yang ditata.

Oleh karena itu, "hawa sebagai Tuhan" dapat dirumuskan sebagai kondisi ketika kecenderungan subjektif memperoleh otoritas normatif yang tidak semestinya, sehingga kehendak beralih dari fungsi menilai dan mengarahkan menjadi instrumen untuk mengaktualisasikan keinginan yang telah dominan. Rumusan ini merupakan konstruksi analitis penelitian berdasarkan pembacaan terhadap teks Qur'ani dan literatur tafsir; ia bukan klaim bahwa Al-Qur'an memberikan definisi terminologis modern dengan formulasi tersebut. Pembedaan ini penting agar sintesis teoritik tetap memiliki disiplin metodologis.

Relasi Nafs–Hawā–Irādah

Pembahasan mengenai *nafs*, *hawā*, dan *irādah* pada akhirnya mengarah kepada kebutuhan untuk membangun suatu model konseptual yang mampu menjelaskan bagaimana pengalaman batin, kecenderungan keinginan, dan pengarahan tindakan saling

berhubungan. Ketiganya tidak tepat diperlakukan sebagai tiga entitas psikologis yang berdiri sendiri dan memiliki batas-batas yang selalu tegas. Dalam penelitian ini, ketiganya lebih produktif dipahami sebagai tiga dimensi analitis dalam struktur manusia: *nafs* menunjuk kepada medan subjektivitas manusia, *hawā* menunjuk kepada kecenderungan yang dapat menarik manusia menuju objek tertentu, sedangkan *irādah* menunjuk kepada kapasitas pengarahan kehendak terhadap suatu tujuan.

Rumusan tersebut harus sejak awal dipahami sebagai konstruksi analitis. Al-Qur'an tidak menyajikan diagram psikologis *nafs–hawā–irādah* dengan struktur terminologis sebagaimana model tersebut. Karena itu, penelitian ini tidak bermaksud mengklaim bahwa Al-Qur'an secara eksplisit menyatakan bahwa *nafs* adalah "medan", *hawā* adalah "tarikan", dan *irādah* adalah "pengarah". Model tersebut merupakan sintesis konseptual yang dibangun melalui pembacaan terhadap penggunaan istilah Qur'ani, tafsir, tradisi etika Islam, serta dialog dengan filsafat kehendak.

Secara antropologis, *nafs* dapat dipandang sebagai dimensi diri yang menjadi lokasi berlangsungnya pengalaman, konflik, kecenderungan, refleksi, dan transformasi. Al-Qur'an menggunakan istilah *nafs* dalam berbagai konteks yang menunjukkan keluasan medan maknanya, sehingga istilah tersebut tidak dapat dipersempit hanya menjadi "jiwa" dalam pengertian psikologis modern.[176] Dalam kerangka penelitian ini, *nafs* dipahami sebagai pusat pengalaman diri yang dapat berada dalam berbagai konfigurasi moral dan spiritual.

Di dalam medan *nafs* tersebut muncul berbagai kecenderungan. Salah satu bentuk yang relevan bagi penelitian ini adalah *hawā*. Secara

leksikal dan Qur'ani, *hawā* memiliki hubungan dengan kecenderungan yang dapat membawa manusia menjauh dari orientasi normatif apabila diikuti tanpa kendali. Namun, keberadaan kecenderungan tidak dengan sendirinya berarti keburukan. Persoalan muncul ketika kecenderungan tersebut memperoleh otoritas yang melampaui kedudukannya sebagai salah satu unsur motivasional.

Sementara itu, *irādah* berhubungan dengan kehendak atau pengarahan menuju sesuatu. Dalam konteks manusia, kehendak memungkinkan seseorang tidak sekadar mengalami suatu keinginan, tetapi mengambil posisi terhadapnya dan mengaktualisasikannya dalam tindakan. Oleh sebab itu, *irādah* merupakan dimensi penting dalam menjelaskan mengapa manusia dapat berada dalam konflik antara apa yang diinginkan dan apa yang akhirnya dipilih.

Hubungan ketiganya dapat dirumuskan melalui metafora: *nafs* sebagai medan, *hawā* sebagai tarikan, dan *irādah* sebagai pengarahan. Metafora ini memiliki keunggulan analitis karena menghindarkan anggapan bahwa manusia terdiri dari bagian-bagian yang saling terpisah. *Hawā* berlangsung di dalam kehidupan *nafs*; *irādah* bekerja dalam menghadapi berbagai dorongan yang hadir dalam *nafs*; dan perubahan kualitas *nafs* dapat memengaruhi bagaimana *hawā* dan *irādah* berhubungan.

Al-Ghazālī memberikan dasar yang kuat untuk memahami manusia sebagai makhluk yang memiliki berbagai daya dan kecenderungan. Dalam pembahasannya mengenai hati, nafs, syahwat, dan berbagai daya manusia, ia tidak memandang semua dorongan sebagai sesuatu yang harus dimusnahkan. Persoalan utamanya adalah penataan dan pendisiplinan daya tersebut sehingga kehidupan batin tidak dikuasai

oleh kecenderungan yang tidak proporsional.[177] Dengan demikian, transformasi spiritual bukan penghancuran struktur motivasional manusia, melainkan penataan hierarki dan fungsi berbagai daya yang ada di dalamnya.

Pandangan tersebut memberikan konsekuensi penting terhadap pemahaman *irādah*. Kehendak tidak pernah bekerja dalam ruang kosong. Ia berhadapan dengan dorongan biologis, afeksi, ingatan, kebiasaan, imajinasi, kepentingan, dan berbagai bentuk penilaian. Karena itu, kehendak yang matang bukan kehendak yang tidak mempunyai dorongan, tetapi kehendak yang mampu mengintegrasikan dorongan tersebut ke dalam tujuan yang lebih tinggi.

Frankfurt memberikan kerangka filosofis yang berguna untuk memperjelas aspek reflektif hubungan tersebut. Manusia bukan hanya memiliki keinginan terhadap berbagai objek, tetapi juga dapat mempunyai keinginan mengenai keinginan mana yang hendak menjadi efektif dalam mengarahkan tindakannya.[178] Kemampuan reflektif tersebut menjelaskan mengapa manusia dapat mengambil jarak terhadap suatu keinginan tanpa harus menyangkal bahwa keinginan tersebut benar-benar hadir dalam dirinya.

Jika konsep Frankfurt ditempatkan dalam dialog dengan kerangka Islam, terlihat adanya titik temu sekaligus perbedaan. Titik temunya terletak pada pengakuan bahwa manusia mempunyai kapasitas reflektif terhadap keinginannya. Perbedaannya terletak pada sumber legitimasi kehendak. Dalam kerangka Frankfurt, perhatian utama diberikan kepada struktur kehendak dan hubungan reflektif seseorang terhadap keinginannya. Dalam antropologi Islam, refleksi tersebut masih harus ditempatkan dalam horizon kebenaran, tanggung jawab

moral, penghambaan, dan orientasi kepada Allah.[179] Perbedaan tersebut mencegah penelitian ini menyamakan *irādah* dengan *second-order desire*. Keduanya dapat diperbandingkan, tetapi tidak identik. *Second-order desire* merupakan kategori dalam teori filsafat tertentu mengenai struktur kehendak, sedangkan *irādah* mempunyai sejarah semantik dan teologis yang lebih luas dalam tradisi Islam. Perbandingan yang produktif bukanlah mengatakan bahwa "*irādah* = *second-order desire*", melainkan bahwa teori Frankfurt menyediakan perangkat tertentu untuk menjelaskan dimensi reflektif yang juga relevan dalam pembahasan kehendak manusia.

Relasi tersebut menjadi lebih kompleks ketika *hawā* memperoleh dominasi terhadap *irādah*. Pada keadaan ini, kehendak tidak kehilangan keberadaannya, tetapi kehilangan sebagian fungsi selektif dan korektifnya. Ia tetap bekerja, namun bekerja terutama untuk mewujudkan dorongan yang telah memperoleh posisi dominan. Dengan demikian, dominasi *hawā* dapat dipahami sebagai perubahan fungsi kehendak: dari pengarah yang menilai menjadi instrumen aktualisasi.

Sebaliknya, terdapat pula kemungkinan ekstrem yang lain. Apabila manusia berusaha menekan seluruh dorongan tanpa memahami struktur dan fungsi dorongan tersebut, proses pengendalian diri dapat berubah menjadi represi. Dalam konteks penelitian ini, represi dan penguasaan *hawā* perlu dibedakan. Penguasaan berarti kemampuan menata dan mengarahkan dorongan; represi berarti penolakan terhadap dorongan tanpa integrasi yang memadai. Pembedaan ini penting karena tujuan *tazkiyat al-nafs* tidak dapat direduksi menjadi kebencian terhadap diri atau penolakan terhadap seluruh pengalaman

manusiawi. Dalam perspektif etika Islam, jalan transformasi lebih dekat kepada tahdhīb, tazkiyah, dan pembentukan akhlak daripada penghapusan seluruh kecenderungan. Dorongan yang semula tidak tertata dapat diarahkan. Ambisi dapat ditransformasikan menjadi orientasi prestasi yang bermanfaat; kebutuhan terhadap pengakuan dapat diarahkan menjadi motivasi untuk memberikan kontribusi; dorongan memiliki dapat ditata melalui tanggung jawab; dan energi emosional dapat diarahkan kepada keberanian dalam mempertahankan kebenaran. Dengan demikian, transformasi moral bersifat reorganisasi, bukan sekadar eliminasi.

Pada titik ini, *nafs al-lawwāmah* mempunyai fungsi penghubung yang penting. Kesadaran terhadap kesalahan menunjukkan bahwa manusia mampu mengambil jarak dari dirinya sendiri. Ia dapat memandang tindakan masa lalu, mengenali ketidaksesuaian, dan membangun niat untuk melakukan koreksi. Dalam struktur tersebut, *lawwāmah* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk manifestasi refleksivitas *nafs*, sedangkan *muhāsabah* merupakan praktik yang memungkinkan refleksivitas tersebut diarahkan kepada transformasi.

Sementara itu, *nafs al-muṭmaʾinnah* dapat dipahami sebagai horizon integrasi. Ketenteraman tidak berarti bahwa seluruh keinginan telah menghilang, tetapi bahwa konflik antara dorongan, kehendak, dan orientasi moral tidak lagi menjadi pusat kehidupan batin. Q.S. al-Fajr [89]: 27–28 menggambarkan *nafs al-muṭmaʾinnah* dalam hubungan dengan kepulangan kepada Tuhan dalam keadaan *rāḍiyah* dan *marḍiyyah*.[180] Dalam konteks penelitian ini, ayat tersebut memberikan horizon teologis bagi transformasi *nafs*: tujuan akhirnya bukan sekadar efisiensi pengendalian diri, melainkan keterarahan

eksistensial kepada Allah. Dengan demikian, relasi *nafs–hawā–irādah* dapat ditempatkan dalam suatu dinamika transformasional. Pada konfigurasi pertama, *hawā* memperoleh dominasi dan *irādah* menjadi instrumen pemenuhan. Pada konfigurasi kedua, muncul kemampuan korektif yang memungkinkan manusia mengevaluasi dorongan. Pada konfigurasi ketiga, terjadi peningkatan integrasi sehingga dorongan, penilaian, kehendak, dan tujuan kehidupan semakin tersusun dalam suatu orientasi moral-spiritual yang koheren. Konfigurasi ini bukan tahapan linear yang secara otomatis dilalui setiap manusia, melainkan model ideal-tipikal untuk menjelaskan kemungkinan dinamika batin.

Model tersebut juga membantu memperjelas hubungan antara *tazkiyat al-nafs* dan pendidikan kehendak. Jika *nafs* adalah medan pembentukan diri, *hawā* merupakan salah satu kekuatan yang harus dikenali, dan *irādah* merupakan kapasitas pengarahan, maka pendidikan spiritual harus menyentuh ketiganya. Pendidikan yang hanya memberikan pengetahuan normatif dapat menghasilkan individu yang mengetahui apa yang seharusnya dilakukan tetapi belum mampu mengarahkan dirinya untuk melakukannya. Sebaliknya, latihan perilaku tanpa refleksi dapat menghasilkan kepatuhan mekanis tanpa transformasi kesadaran.

Karena itu, pendidikan kehendak perlu mempunyai setidaknya empat proses yang saling berhubungan: pengenalan diri, evaluasi dorongan, pembentukan pilihan, dan pembiasaan tindakan. Pengenalan diri memungkinkan manusia mengetahui kecenderungan yang bekerja dalam dirinya. Evaluasi dorongan memungkinkan manusia menentukan apakah kecenderungan tersebut layak diikuti. Pembentukan pilihan mengaktualisasikan hasil evaluasi dalam

keputusan. Pembiasaan tindakan kemudian membuat pilihan moral menjadi bagian dari karakter.

Dalam kerangka tersebut, *muhāsabah* berfungsi sebagai mekanisme evaluatif, sedangkan *mujāhadah al-nafs* berfungsi sebagai proses perjuangan dan latihan. Keduanya menunjukkan bahwa transformasi manusia tidak terjadi hanya melalui pengetahuan, tetapi melalui pengulangan tindakan yang membentuk disposisi. Gagasan ini berdekatan dengan pemikiran etika kebajikan, meskipun tradisi Islam memberikan horizon teologis yang berbeda mengenai tujuan dan sumber normativitas.

Relasi *nafs–hawā–irādah* juga mempunyai dimensi epistemik. Manusia tidak memilih berdasarkan keinginan semata; ia memilih berdasarkan apa yang dipersepsikannya sebagai benar, bermanfaat, menyenangkan, wajib, atau bermakna. Karena itu, ketika *hawā* memengaruhi proses penilaian, dampaknya dapat menjangkau sampai kepada cara manusia memahami realitas. Inilah yang menjelaskan hubungan antara Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23 dengan penyebutan pendengaran, hati, dan penglihatan. Dominasi *hawā* dalam ayat tersebut tidak digambarkan hanya sebagai persoalan tindakan, tetapi juga sebagai kondisi yang berkaitan dengan penerimaan terhadap petunjuk.

Dengan demikian, model ini dapat dirumuskan dalam tiga proposisi teoritik. Pertama, *nafs* merupakan medan dinamis tempat dorongan, kesadaran, konflik, dan transformasi berlangsung. Kedua, *hawā* merupakan kecenderungan motivasional yang menjadi problem moral ketika memperoleh otoritas normatif yang tidak semestinya. Ketiga, *irādah* merupakan kapasitas pengarahan yang memungkinkan manusia

mengambil posisi terhadap dorongan dan menerjemahkan penilaian menjadi tindakan. Kualitas moral manusia bergantung, antara lain, pada bagaimana ketiga dimensi tersebut tersusun dalam suatu hierarki yang koheren.

Dari ketiga proposisi tersebut dapat ditarik proposisi yang lebih luas: transformasi spiritual merupakan proses perubahan hubungan antara dorongan dan otoritas. Pada keadaan dominasi *hawā*, dorongan menjadi otoritas. Pada keadaan reflektif, manusia mulai menilai dorongan. Pada keadaan integratif, dorongan tidak dihapus, tetapi ditempatkan dalam struktur kehendak yang lebih luas dan diarahkan kepada tujuan moral-spiritual.

Konsekuensinya bagi pendidikan Islam sangat fundamental. Pendidikan tidak cukup dipahami sebagai transfer pengetahuan atau pembentukan kepatuhan eksternal. Pendidikan harus membentuk manusia yang mampu mengenali apa yang berlangsung di dalam dirinya, mengambil jarak dari dorongan ketika diperlukan, menimbangnya berdasarkan norma, dan mengaktualisasikan pilihan melalui kebiasaan yang konsisten. Dalam konteks tersebut, pendidikan spiritual dan pendidikan kehendak bukan dua bidang yang sepenuhnya terpisah, melainkan dua dimensi dari proses pembentukan manusia.

Kerangka tersebut sekaligus memberikan landasan untuk memahami mengapa *tazkiyat al-nafs* tidak dapat direduksi menjadi pengendalian perilaku. Sasaran akhirnya adalah perubahan struktur hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Manusia belajar bahwa tidak setiap keinginan harus diikuti, tidak setiap pikiran harus dipercaya, tidak setiap emosi harus dijadikan dasar keputusan, dan tidak setiap kepentingan pribadi dapat menjadi ukuran kebenaran. Akan tetapi,

penolakan terhadap dominasi tersebut tidak berarti penolakan terhadap manusia sebagai makhluk yang mempunyai keinginan. Yang dibangun adalah kemampuan untuk menata keinginan dalam suatu orientasi yang lebih tinggi.

Dengan demikian, *nafs–hawā–irādah* dapat dipahami sebagai suatu arsitektur antropologis tentang kehendak. *Nafs* menyediakan medan eksistensial tempat kehidupan batin berlangsung; *hawā* menghadirkan kecenderungan yang menarik manusia menuju objek tertentu; sedangkan *irādah* menyediakan kapasitas untuk menentukan arah. Ketika hubungan ketiganya tidak tertata, kehendak mudah menjadi instrumen dorongan. Ketika hubungan tersebut mengalami refleksi dan pendidikan, manusia memperoleh kemungkinan untuk mengarahkan dirinya. Dan ketika pengarahan itu terintegrasi dengan orientasi kepada Allah, proses tersebut memasuki wilayah *tazkiyah* dan pembentukan kepribadian moral.

Atas dasar itu, relasi *nafs–hawā–irādah* dalam penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai sistem psikologi Qur'ani yang telah selesai, tetapi sebagai model konseptual yang menjembatani antropologi Qur'ani, etika Islam, filsafat kehendak, dan pendidikan spiritual. Nilai teoritik model tersebut terletak pada kemampuannya menjelaskan bahwa problem kehendak bukan hanya persoalan "memiliki pilihan", tetapi persoalan yang lebih mendasar: bagaimana manusia menentukan apa yang layak dikehendaki, siapa yang memperoleh otoritas atas kehendaknya, dan melalui proses pendidikan seperti apa kehendak tersebut dapat ditransformasikan menjadi kehendak yang bertanggung jawab.

Muhasabah terhadap Keinginan

Muḥāsabah memperoleh makna yang lebih mendalam apabila ditempatkan bukan semata-mata sebagai evaluasi terhadap tindakan yang telah selesai, melainkan sebagai pemeriksaan kritis terhadap struktur batin yang melahirkan tindakan tersebut. Dalam kerangka ini, muḥāsabah tidak berhenti pada pertanyaan, "Apa yang telah saya lakukan?", tetapi bergerak menuju pertanyaan yang lebih mendasar: "Apa yang menggerakkan saya untuk melakukannya?", "Keinginan apa yang berada di balik tindakan tersebut?", "Mengapa keinginan itu memperoleh kekuatan untuk menentukan pilihan saya?", dan "Apakah saya sungguh memilihnya, atau hanya mengikuti dorongan yang telah lebih dahulu menguasai proses penilaian?" Pergeseran dari evaluasi tindakan menuju pemeriksaan struktur motivasi merupakan langkah penting karena kualitas moral suatu tindakan tidak selalu dapat dibaca hanya dari bentuk lahiriahnya. Dalam tradisi etika Islam, persoalan niat, orientasi batin, dan pembentukan karakter merupakan bagian integral dari penilaian terhadap tindakan manusia.[181]

Al-Ghazālī menempatkan pemeriksaan diri dalam suatu rangkaian spiritual yang lebih luas. Dalam *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn*, pembahasan mengenai *murāqabah* dan *muḥāsabah* merupakan bagian dari disiplin jiwa yang bertujuan membangun konsistensi moral dan kesadaran terhadap keadaan batin. Edisi *Al-Ghazālī on Vigilance and Self-Examination* yang diterbitkan oleh Islamic Texts Society mengidentifikasi *muḥāsabah* bersama *murāqabah* sebagai bagian penting dari tahapan *murābaṭah*, yang juga mencakup *mushāraṭah*, *muʿāqabah*, *mujāhadah*, dan *muʿātabah*.[182] Struktur tersebut menunjukkan bahwa pemeriksaan diri tidak berdiri sendiri. Ia

merupakan bagian dari suatu mekanisme pendidikan jiwa yang menghubungkan penetapan komitmen, pengawasan batin, evaluasi, koreksi, perjuangan, dan peneguran diri.

Karena itu, muḥāsabah terhadap keinginan harus dibedakan dari penyesalan setelah melakukan kesalahan. Penyesalan dapat muncul sesudah tindakan, sedangkan muḥāsabah yang lebih mendalam berusaha mengidentifikasi proses sebelum tindakan menjadi kenyataan. Perhatian diarahkan kepada tahap ketika keinginan mulai muncul, memperoleh perhatian, mendapatkan pembenaran, kemudian diterjemahkan menjadi keputusan. Dengan demikian, objek muḥāsabah bukan hanya tindakan aktual, tetapi juga rantai psikologis dan moral yang menghubungkan dorongan dengan keputusan. Dalam perspektif ini, manusia tidak hanya bertanggung jawab atas apa yang ia lakukan, tetapi juga dituntut untuk semakin sadar terhadap proses internal yang membuat suatu tindakan tampak layak dilakukan.

Distingsi ini menjadi penting karena tindakan yang sama dapat lahir dari orientasi batin yang berbeda. Seseorang dapat memberikan bantuan karena kasih sayang, sementara orang lain melakukan tindakan yang sama karena mengharapkan pengakuan sosial. Secara eksternal, kedua tindakan tersebut mungkin sulit dibedakan. Namun, muḥāsabah mengarahkan perhatian kepada pertanyaan mengenai orientasi yang bekerja di balik tindakan. Hal ini tidak berarti bahwa manusia dapat dengan mudah mengetahui seluruh motif dirinya sendiri. Justru keterbatasan pengetahuan terhadap diri merupakan alasan mengapa pemeriksaan diri harus dilakukan secara berulang, jujur, dan kritis.[183] Pada titik ini, muḥāsabah memiliki dimensi epistemik. Manusia berusaha memperoleh pengetahuan tentang

dirinya sendiri, tetapi objek pengetahuan tersebut sekaligus merupakan subjek yang melakukan pengamatan. Kondisi ini menciptakan persoalan metodologis: bagaimana seseorang dapat mengetahui dirinya apabila instrumen yang digunakan untuk mengetahui juga merupakan bagian dari objek yang diperiksa? Jawabannya dalam tradisi spiritual Islam bukanlah dengan mengandaikan transparansi penuh terhadap diri, melainkan melalui latihan kewaspadaan, pengujian niat, pengamatan terhadap kecenderungan, dan koreksi berkelanjutan. *Murāqabah* menyediakan dimensi pengawasan, sedangkan *muḥāsabah* menyediakan dimensi evaluasi.

Karena itu, pemeriksaan terhadap keinginan tidak cukup dilakukan dengan pertanyaan "Apakah saya menginginkan sesuatu?" Keinginan merupakan kenyataan psikologis yang pada dirinya sendiri belum menentukan nilai moral. Pertanyaan yang lebih tepat adalah: apa objek keinginan tersebut, dari mana kecenderungannya berasal, dengan cara apa ia hendak diwujudkan, dan kedudukan apa yang diberikan kepadanya dalam keseluruhan tata kehidupan manusia? Dengan kerangka tersebut, sekurang-kurangnya terdapat tiga tingkat evaluasi. Pertama, evaluasi terhadap objek keinginan: apakah sesuatu yang dikehendaki itu baik atau buruk? Kedua, evaluasi terhadap cara pemenuhan: apakah tujuan tersebut dikejar melalui cara yang benar atau melalui cara yang melanggar norma? Ketiga, evaluasi terhadap proporsi: apakah keinginan tersebut ditempatkan secara wajar, atau telah mengambil ruang yang tidak seimbang dalam kehidupan?

Pertanyaan mengenai proporsi sangat penting karena sesuatu yang pada dasarnya halal atau baik pun dapat berubah menjadi problem

moral apabila memperoleh kedudukan yang berlebihan. Keinginan terhadap kekayaan, misalnya, tidak identik dengan keserakahan; keinginan memperoleh penghargaan tidak identik dengan kesombongan; keinginan untuk berhasil tidak identik dengan ambisi yang destruktif. Problem moral muncul ketika suatu objek yang semestinya menjadi sarana berubah menjadi tujuan absolut, atau ketika nilai suatu objek dalam kehidupan diperbesar sedemikian rupa sehingga mengalahkan kewajiban dan orientasi moral yang lebih tinggi. Dengan demikian, muḥāsabah tidak bekerja melalui logika hitam-putih, tetapi melalui penilaian terhadap objek, cara, intensitas, dan posisi suatu keinginan dalam keseluruhan struktur kehidupan.

Pada tahap berikutnya, muḥāsabah harus memeriksa rasionalisasi. Salah satu persoalan paling kompleks dalam kehidupan moral adalah kenyataan bahwa manusia sering kali tidak mengalami dirinya sebagai orang yang sedang mengikuti hawa. Ia dapat mengalami keputusan yang sesungguhnya sangat dipengaruhi oleh kepentingan pribadi sebagai keputusan yang rasional dan objektif. Dorongan muncul terlebih dahulu, kemudian alasan dikonstruksi untuk membenarkannya. Karena itu, muḥāsabah harus berani mengajukan pertanyaan yang tidak nyaman: apakah alasan yang saya kemukakan benar-benar menjadi sebab keputusan, ataukah ia hanya merupakan pembenaran yang muncul setelah keputusan secara afektif telah terbentuk?

Pertanyaan tersebut menemukan padanan konseptual yang menarik dalam filsafat kehendak Harry G. Frankfurt. Dalam artikelnya “Freedom of the Will and the Concept of a Person”, Frankfurt membedakan antara keinginan tingkat pertama dan sikap reflektif

manusia terhadap keinginan tersebut. Artikel yang terbit dalam *The Journal of Philosophy* 68, no. 1 (1971), hlm. 5–20, merupakan salah satu karya penting dalam perdebatan mengenai kehendak dan personhood.[184] Kerangka tersebut membantu memperjelas bahwa manusia tidak hanya memiliki keinginan, tetapi juga mampu mengambil posisi terhadap keinginannya sendiri. Ia dapat bertanya apakah suatu keinginan hendak diterima sebagai bagian dari kehendak yang benar-benar ingin menggerakkan tindakannya.

Jika kerangka Frankfurt ditempatkan secara komparatif dalam diskursus Islam, maka muḥāsabah dapat dipahami sebagai salah satu bentuk latihan refleksivitas terhadap keinginan. Pertanyaan “Apa yang saya inginkan?” merupakan pertanyaan tingkat pertama. Pertanyaan “Apakah saya rela menjadi orang yang kehidupannya diarahkan oleh keinginan ini?” merupakan pertanyaan tingkat reflektif. Namun, perbandingan tersebut harus dilakukan secara hati-hati. Dalam kerangka Frankfurt, refleksivitas kehendak terutama menjelaskan struktur kehendak dan identifikasi seseorang dengan keinginannya. Dalam kerangka Islam, refleksivitas tersebut belum cukup untuk menentukan kebaikan moral. Keinginan yang telah sepenuhnya diidentifikasi oleh seseorang sebagai “milik dirinya” masih harus diuji berdasarkan wahyu, tanggung jawab moral, dan orientasi penghambaan kepada Allah.[185]

Dengan demikian, muḥāsabah tidak identik dengan pencarian “keaslian diri” dalam pengertian bahwa apa pun yang terasa autentik harus diterima. Dalam perspektif Qur’ani, diri justru perlu dididik karena apa yang muncul secara spontan dari dalam diri belum tentu menjadi ukuran kebenaran. Q.S. al-Syams [91]: 7–10 menggambarkan

nafs sebagai sesuatu yang disempurnakan dan kemudian mengaitkannya dengan kemungkinan penyucian maupun pengotoran.[186] Struktur ini memberikan dasar antropologis bahwa manusia memiliki kemungkinan transformasi. Diri bukan realitas yang harus diterima secara pasif, melainkan realitas yang harus dibentuk.

Karena itu, muḥāsabah terhadap keinginan juga mempunyai dimensi temporal. Keinginan sering kali memperoleh kekuatan justru karena manusia mengalaminya sebagai sesuatu yang mendesak. Namun, urgensi psikologis tidak selalu identik dengan kepentingan moral. Sesuatu dapat terasa harus segera dilakukan, tetapi setelah diberikan jarak waktu ternyata kehilangan daya tariknya. Sebaliknya, sesuatu yang tidak memberikan kepuasan segera dapat ternyata memiliki nilai jangka panjang yang jauh lebih besar. Jarak temporal dengan demikian dapat menjadi sarana epistemik: ia memungkinkan manusia membedakan antara apa yang mendesak, apa yang penting, dan apa yang sekadar menarik perhatian.

Dalam konteks tersebut, kemampuan menunda respons merupakan bagian dari kebebasan moral. Menunda bukan berarti menolak selamanya. Penundaan menciptakan ruang antara munculnya dorongan dan pelaksanaan tindakan. Di dalam ruang tersebut berlangsung penilaian. Manusia memperoleh kesempatan untuk bertanya apakah dorongan tersebut sesuai dengan tujuan hidupnya, apakah cara pemenuhannya benar, dan apakah konsekuensinya dapat dipertanggungjawabkan. Dengan demikian, jarak antara stimulus dan respons bukan kekosongan psikologis, melainkan ruang tempat kebebasan dan tanggung jawab memperoleh bentuk. Prinsip tersebut memiliki resonansi yang kuat dengan ajaran Qur'ani mengenai

pengendalian *hawā*. Q.S. al-Nāziʿāt [79]: 40–41 menghubungkan rasa takut kepada kedudukan Tuhan dengan kemampuan menahan diri dari hawa, kemudian mengaitkannya dengan keselamatan.[187] Ayat tersebut tidak menyatakan bahwa seluruh keinginan manusia harus dihapus. Yang ditekankan adalah kemampuan *nafs* untuk tidak menyerahkan dirinya secara otomatis kepada dorongan hawa. Dengan demikian, pengendalian diri bukan sekadar pembatasan eksternal, melainkan tindakan internal ketika manusia menentukan bahwa suatu dorongan tidak berhak memperoleh otoritas atas tindakannya.

Namun, muḥāsabah tidak boleh berubah menjadi introspeksi tanpa akhir. Pemeriksaan diri yang terus-menerus tetapi tidak menghasilkan perubahan dapat berubah menjadi bentuk lain dari keterpusatan pada diri. Manusia dapat begitu sibuk memikirkan apakah dirinya sudah cukup saleh, cukup ikhlas, atau cukup baik sehingga perhatian moral justru kembali berputar pada citra dirinya sendiri. Dalam keadaan demikian, refleksi kehilangan orientasi transformatifnya. Tujuan muḥāsabah bukan menghasilkan individu yang terus-menerus mengawasi citra dirinya, melainkan individu yang semakin mampu memperbaiki tindakan, niat, dan relasinya dengan Allah serta dengan sesama.

Dengan demikian, muḥāsabah yang matang memiliki struktur yang bergerak dari kesadaran menuju penilaian, dari penilaian menuju koreksi, dan dari koreksi menuju pembentukan kebiasaan baru. Ia bukan aktivitas mental yang berhenti pada pengetahuan diri. Pengetahuan tentang keinginan harus menghasilkan kemampuan untuk mengaturnya. Evaluasi terhadap motif harus menghasilkan pembaruan niat. Kesadaran terhadap kelemahan harus menghasilkan

latihan. Di sinilah muḥāsabah bertemu dengan *mujāhadah*: pemeriksaan membuka pengetahuan tentang problem, sedangkan perjuangan menyediakan energi untuk mengubahnya.

Al-Ghazālī menempatkan disiplin semacam ini dalam proyek pembentukan karakter. Edisi T. J. Winter mengenai *Riyāḍat al-Nafs* dan *Kasr al-Shahwatayn* secara khusus memperlihatkan perhatian al-Ghazālī terhadap disiplin jiwa, perbaikan karakter, penyembuhan penyakit hati, dan pengendalian dorongan.[188] Kajian Yasien Mohamed mengenai terjemahan Winter juga mengonfirmasi bahwa dua kitab tersebut merupakan Books XXII dan XXIII dari *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn* dan menempatkannya dalam pembahasan etika al-Ghazālī.[189] Dengan demikian, muḥāsabah tidak dapat dipisahkan dari pembentukan karakter: apa yang mula-mula merupakan tindakan sadar melalui latihan dapat berkembang menjadi kecenderungan moral yang lebih stabil.

Dalam kerangka spiritual yang lebih luas, muḥāsabah akhirnya mengarahkan manusia keluar dari narsisisme moral. Fokusnya bukan lagi "bagaimana saya terlihat sebagai orang baik?", melainkan "apa yang benar dan apa yang harus saya lakukan?" Perbedaan tersebut sangat fundamental. Orientasi pertama masih menjadikan citra diri sebagai pusat, sedangkan orientasi kedua menggeser pusat perhatian kepada kebenaran dan tanggung jawab. Karena itu, muḥāsabah dapat disebut sebagai praktik epistemik karena berusaha mengetahui keadaan batin, praktik etis karena menilai kelayakan keinginan, dan praktik spiritual karena mengembalikan arah kehidupan kepada Allah.

Dengan demikian, muḥāsabah terhadap keinginan merupakan proses pemeriksaan terhadap otoritas internal. Ia berusaha

mengetahui keinginan bukan agar manusia menjadi budak dari kesadaran dirinya sendiri, melainkan agar ia mampu membedakan antara dorongan yang sekadar hadir dan dorongan yang layak diberi legitimasi. Pada tingkat ini, muḥāsabah menjadi jembatan antara *nafs*, *hawā*, dan *irādah*: *nafs* diamati, *hawā* diperiksa, dan *irādah* dilatih agar mampu menentukan arah tindakan berdasarkan pertimbangan yang lebih tinggi daripada dorongan sesaat.

Mengeluarkan Hawa Nafsu dari Pusat Kehendak

Mengeluarkan hawa nafsu dari pusat kehendak tidak berarti menghapus seluruh keinginan manusia. Pemahaman demikian justru berisiko melahirkan antropologi yang memusuhi dimensi dasar kehidupan manusia. Manusia memiliki kebutuhan, afeksi, aspirasi, kesenangan, rasa takut, ambisi, dan berbagai kecenderungan yang merupakan bagian dari keberadaannya. Problem etis bukan terletak pada kenyataan bahwa manusia menginginkan sesuatu, tetapi pada pertanyaan mengenai siapa atau apa yang memiliki otoritas terakhir dalam menentukan arah keinginan tersebut. Karena itu, transformasi spiritual yang dimaksud bukan eliminasi keinginan, melainkan perubahan hierarki internal: hawa tidak lagi menjadi sumber keputusan terakhir, tetapi ditempatkan sebagai salah satu unsur yang harus dikenali, dinilai, diarahkan, dan dibatasi.

Q.S. al-Jātsiyah [45]: 23 memberikan formulasi Qur'ani yang sangat kuat mengenai persoalan tersebut melalui ungkapan *ittakhadha ilāhahū hawāhu*, yakni menjadikan hawa sebagai *ilah*.[190] Secara tekstual, ayat tersebut menghubungkan tindakan menjadikan hawa sebagai ilah dengan konsekuensi epistemik dan spiritual: pendengaran,

hati, dan penglihatan mengalami penutupan. Tafsir pada ayat tersebut juga menjelaskan secara eksplisit bahaya ketika hawa menjadi pendorong utama tindakan.[191] Karena itu, konsep "hawa sebagai Tuhan" dapat dibaca bukan sebagai pernyataan bahwa seseorang secara ontologis menciptakan Tuhan baru, melainkan sebagai kritik terhadap struktur otoritas ketika keinginan pribadi mengambil posisi normatif yang semestinya ditempati oleh petunjuk ilahi.

Di sinilah persoalan hawa menjadi lebih dalam daripada sekadar pengendalian perilaku. Seseorang mungkin mampu menahan satu keinginan tertentu tetapi masih menempatkan dirinya sendiri sebagai sumber legitimasi tertinggi. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki berbagai keinginan yang kuat tetapi tidak menjadikannya hakim terakhir atas tindakan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hawa pada tingkat terdalam adalah persoalan desentralisasi ego. Pusat penilaian dipindahkan dari "apa yang paling saya sukai?" menuju "apa yang benar dan apa yang seharusnya saya kehendaki?"

Dalam kerangka ini, Q.S. al-Nāziʿāt [79]: 40–41 memberikan pasangan konseptual yang penting. Al-Qur'an menyebut orang yang takut kepada kedudukan Tuhannya dan menahan *nafs* dari hawa, lalu menghubungkan keadaan tersebut dengan surga.[192] Ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian hawa bukan proyek negatif yang semata-mata bertujuan mengurangi kenikmatan manusia. Ia merupakan proses penataan orientasi. Manusia menahan diri dari sesuatu bukan karena semua kesenangan dianggap buruk, melainkan karena ia mengakui adanya nilai yang lebih tinggi daripada kepuasan langsung. Dari perspektif al-Ghazālī, perubahan tersebut tidak dapat

dicapai hanya melalui keputusan intelektual. Ia membutuhkan latihan. Dalam *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn*, disiplin jiwa, penyempurnaan karakter, dan pengendalian dorongan merupakan bagian dari proses pembentukan manusia spiritual.[193] Edisi T. J. Winter atas Books XXII dan XXIII secara eksplisit memuat *Kitāb Riyāḍat al-Nafs* dan *Kitāb Kasr al-Shahwatayn*, sehingga menyediakan sumber primer-sekunder yang sangat relevan untuk menjelaskan bagaimana al-Ghazālī memahami disiplin diri dan pengendalian keinginan.[194] Yang penting dari kerangka ini adalah bahwa daya keinginan tidak diperlakukan sekadar sebagai musuh yang harus dihancurkan. Ia merupakan kekuatan yang harus dididik agar berada dalam tata kehidupan moral yang benar.

Oleh karena itu, pengeluaran hawa dari pusat kehendak merupakan proses reorganisasi internal. Pada tahap pertama, manusia harus mampu mengenali keinginannya tanpa segera mematuhinya. Kesadaran terhadap dorongan menciptakan jarak antara pengalaman batin dan tindakan. Pada tahap kedua, manusia perlu membedakan jenis-jenis keinginan: kebutuhan, kesenangan, ambisi, ketakutan, pencarian pengakuan, dorongan kompetitif, dan dorongan yang lahir dari kebiasaan. Pada tahap ketiga, ia perlu menilai objek dan cara pemenuhan. Pada tahap keempat, ia perlu melatih kebiasaan yang mendukung keputusan yang benar. Pada tahap kelima, seluruh proses tersebut harus diarahkan kepada tujuan yang lebih tinggi daripada pemuasan ego.

Dengan demikian, proses tersebut tidak dapat direduksi menjadi kemampuan berkata “tidak”. Ada situasi ketika jawaban moral memang berupa penolakan, tetapi ada pula keadaan ketika dorongan yang sama harus ditransformasikan. Keinginan terhadap harta, misalnya, tidak

harus dimusnahkan, tetapi dapat diarahkan menjadi tanggung jawab ekonomi dan sedekah. Keinginan memperoleh pengakuan dapat ditransformasikan menjadi dorongan untuk menghasilkan karya yang bermanfaat tanpa menjadikan pujian sebagai tujuan utama. Bahkan kebutuhan akan kenyamanan dapat ditempatkan dalam proporsi yang memungkinkan manusia memelihara tubuh dan menjalankan tanggung jawabnya. Dengan demikian, transformasi spiritual lebih tepat dipahami sebagai perubahan orientasi dan proporsi, bukan sekadar penyangkalan.

Perspektif tersebut juga memperjelas hubungan antara hawa dan kebebasan. Secara intuitif, seseorang tampak bebas apabila ia dapat melakukan apa pun yang ia inginkan. Akan tetapi, definisi tersebut menghadapi persoalan apabila keinginan sendiri telah menjadi kekuatan yang tidak mampu ditolak. Kebebasan eksternal dan kebebasan internal dengan demikian perlu dibedakan. Seseorang mungkin tidak mengalami paksaan dari luar, tetapi tetap tidak memiliki kemampuan internal untuk menolak dorongan yang menguasainya. Dalam arti tersebut, ketundukan absolut kepada hawa dapat dipahami sebagai bentuk ketergantungan internal.

Di sinilah gagasan Frankfurt kembali memberikan perangkat komparatif yang berguna. Frankfurt menunjukkan bahwa struktur kehendak manusia melibatkan kemampuan mengambil sikap terhadap keinginan sendiri.[195] Manusia tidak hanya memiliki keinginan tingkat pertama, tetapi dapat menginginkan atau menolak keinginan tertentu menjadi penggerak tindakannya. Konsep ini membantu menjelaskan bahwa kebebasan bukan hanya persoalan jumlah pilihan yang tersedia, tetapi juga hubungan reflektif manusia dengan motivasi yang bekerja di

dalam dirinya. Namun, perspektif Islam memberikan dimensi normatif yang tidak identik dengan teori Frankfurt. Bahwa seseorang secara reflektif menghendaki suatu keinginan belum menjadikan keinginan tersebut benar. Refleksivitas adalah kemampuan yang memungkinkan penilaian, tetapi standar penilaian dalam etika Islam tidak berhenti pada preferensi pribadi. Kehendak tetap berada dalam horizon *ʿubūdiyyah*, tanggung jawab moral, dan petunjuk Allah. Karena itu, kebebasan manusia tidak dipahami sebagai kemampuan menjadikan diri sendiri sebagai sumber nilai mutlak. Justru kebebasan memperoleh orientasi ketika kehendak mampu melepaskan diri dari dominasi hawa dan mengarah kepada kebenaran.

Proses tersebut bersifat dinamis. Hawa tidak pernah dapat dianggap telah dikalahkan sekali untuk selamanya. Keinginan dapat muncul kembali dalam bentuk baru, bahkan setelah seseorang merasa telah berhasil mengendalikannya. Karena itu, *tazkiyat al-nafs* lebih tepat dipahami sebagai proses pemeliharaan dan pembentukan terus-menerus daripada pencapaian psikologis yang selesai pada satu titik. Q.S. al-Syams [91]: 7–10 menempatkan keberuntungan pada proses penyucian jiwa dan kegagalan pada pengotorannya.[196] Struktur tersebut memberikan pemahaman bahwa kualitas jiwa harus terus dipelihara.

Dalam hubungan ini, konsep *nafs al-lawwāmah* dapat dibaca sebagai mekanisme evaluatif yang memungkinkan manusia menyadari penyimpangan dan kembali melakukan koreksi. Namun, koreksi diri tidak boleh berhenti pada rasa bersalah. Tujuan kritik terhadap diri adalah pembaruan arah. Karena itu, *lawwāmah* harus dipahami dalam hubungan dengan *tazkiyah*: kesadaran atas kesalahan memperoleh

makna apabila ia mendorong manusia menuju perbaikan. Tanpa proses tersebut, rasa bersalah dapat berubah menjadi bentuk lain dari keterpusatan pada diri.

Sebaliknya, *nafs al-muṭmaʾinnah* dapat ditempatkan sebagai horizon spiritual dari proses tersebut. Q.S. al-Fajr [89]: 27–30 menggambarkan *nafs al-muṭmaʾinnah* sebagai jiwa yang dipanggil untuk kembali kepada Tuhannya dalam keadaan rida dan diridai. Dalam kerangka penelitian ini, ketenteraman tersebut tidak perlu ditafsirkan secara simplistis sebagai keadaan ketika seluruh keinginan telah terpenuhi. Ketenteraman lebih tepat dibaca sebagai keadaan ketika pusat orientasi diri tidak lagi ditentukan oleh konflik tanpa akhir antara tuntutan ego dan nilai yang diyakini benar. Kehendak memperoleh koherensi karena memiliki orientasi yang lebih tinggi daripada pemuasan sesaat.

Dari sini dapat dirumuskan bahwa problem utama hawa nafsu bukanlah kuantitas keinginan, melainkan status otoritas keinginan. Hawa menjadi destruktif ketika ia bergerak dari posisi sebagai dorongan menjadi posisi sebagai hakim; dari sesuatu yang dialami menjadi sesuatu yang menentukan; dari salah satu unsur kehidupan batin menjadi pusat yang mengatur keseluruhan kehidupan. Inilah yang menjelaskan mengapa Q.S. al-Jātsiyah [45]: 23 menggunakan bahasa "ilah": problemnya berkaitan dengan hierarki otoritas.[197]

Kerangka tersebut menempatkan manusia di antara dua reduksionisme. Reduksionisme pertama memandang keinginan sebagai musuh yang harus dimusnahkan. Reduksionisme kedua memandang keinginan sebagai ekspresi autentik diri yang secara otomatis layak diikuti. Keduanya tidak memadai untuk menjelaskan

antropologi Qur'ani secara utuh. Manusia bukan makhluk tanpa keinginan, tetapi juga bukan makhluk yang harus menyerahkan diri kepada setiap keinginan. Di antara kedua ekstrem tersebut terdapat tugas etis berupa pendidikan kehendak.

Pendidikan kehendak berarti membangun kemampuan untuk mendengar keinginan tanpa diperbudak olehnya. Manusia perlu mampu mengatakan, secara reflektif, "Saya mengetahui bahwa saya menginginkan ini, tetapi saya belum memutuskan bahwa saya harus melakukannya." Pernyataan semacam itu menandai lahirnya ruang kebebasan. Keinginan memperoleh pengakuan sebagai fakta psikologis, tetapi tidak otomatis memperoleh legitimasi moral. Di sinilah *irādah* menjalankan fungsi mediasi antara *hawā* dan tindakan.

Relasi *nafs–hawā–irādah* dengan demikian memperoleh struktur yang semakin jelas. *Nafs* merupakan medan pembentukan diri; *hawā* merupakan kecenderungan yang menarik subjek kepada objek tertentu; sedangkan *irādah* merupakan kapasitas pengarahan yang memungkinkan manusia menentukan respons. Ketika *hawā* menguasai *irādah*, tindakan menjadi semakin reaktif dan pusat normatif kehidupan bergeser kepada kepuasan. Ketika *irādah* mampu menilai dan mengarahkan *hawā*, dorongan dapat ditransformasikan menjadi energi bagi kehidupan yang baik. Dan ketika *irādah* ditempatkan dalam orientasi penghambaan kepada Allah, kehendak tidak lagi sekadar bertanya "Apa yang saya suka?", tetapi "Apa yang layak saya kehendaki berdasarkan kebenaran yang saya akui?"

Dimensi spiritual ini juga memperoleh dukungan dari hadis Nabi Muhammad saw. dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* 2664. Hadis tersebut mengarahkan seorang mukmin untuk mengejar sesuatu yang

bermanfaat, memohon pertolongan Allah, dan tidak menyerah kepada kelemahan.[198] Hadis ini penting karena memperlihatkan bahwa pengendalian diri dalam Islam bukan pasivitas. Manusia dituntut untuk memiliki kehendak, berusaha, memilih, dan bertindak; tetapi usaha tersebut berjalan bersama kesadaran akan kebutuhan terhadap pertolongan Allah. Dengan demikian, orientasi kepada Tuhan tidak menghapus agensi manusia, melainkan memberikan arah dan batas bagi agensi tersebut.

Pada titik ini, makna "mengeluarkan hawa dari pusat kehendak" menjadi semakin jelas. Yang dipindahkan bukan keberadaan keinginan, melainkan otoritasnya. Hawa tetap dapat hadir, tetapi ia tidak lagi menjadi hakim terakhir. Keinginan tetap dapat memberikan energi, tetapi ia tidak menentukan kebenaran. Kenikmatan tetap dapat diterima, tetapi ia tidak menjadi ukuran tertinggi kehidupan. Ambisi tetap dapat bekerja, tetapi ia tidak berhak menentukan nilai manusia secara mutlak. Dengan kata lain, manusia tidak perlu membunuh keinginannya untuk menjadi bebas; ia perlu membebaskan kehendaknya dari ketundukan absolut kepada keinginan.

Dalam konteks pendidikan spiritual, prinsip tersebut memiliki konsekuensi yang luas. Pendidikan tidak cukup berhenti pada transfer pengetahuan normatif mengenai halal dan haram. Peserta didik perlu dibentuk agar mampu mengenali bagaimana keinginan bekerja di dalam dirinya, bagaimana rasionalisasi muncul, bagaimana perhatian diarahkan, bagaimana kebiasaan terbentuk, dan bagaimana suatu dorongan dapat diberi atau ditolak legitimasinya. Pendidikan semacam ini menyentuh dimensi karakter, bukan hanya kognisi. Tujuannya adalah membentuk manusia yang tidak sekadar mengetahui nilai, tetapi

memiliki kemampuan internal untuk bertindak berdasarkan nilai tersebut.

Dalam perspektif yang lebih luas, gagasan ini juga memberikan dasar bagi suatu antropologi pendidikan yang menempatkan kebebasan dan disiplin bukan sebagai dua kutub yang saling bertentangan. Disiplin justru dapat menjadi kondisi bagi kebebasan yang lebih matang. Manusia yang mampu menunda pemuasan, mengevaluasi keinginan, dan memilih tindakan berdasarkan prinsip memperoleh ruang kebebasan yang tidak tersedia bagi manusia yang selalu bereaksi terhadap dorongan spontan. Dengan demikian, disiplin bukan penghancuran kebebasan, tetapi salah satu mekanisme pembentukannya.

Pemikiran kontemporer Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat ditempatkan secara terbatas sebagai perspektif pendukung dalam konteks pendidikan spiritual dan pembentukan jati diri. Situs resminya menggambarkan pemikirannya mengenai jiwa (*nafs*), spiritualitas, pembentukan jati diri, serta hubungan antara dorongan dan perilaku.[199] Namun, secara metodologis, pemikiran tersebut lebih tepat ditempatkan sebagai sumber kontemporer pendamping, bukan sebagai pengganti sumber primer Qur'ani maupun literatur klasik al-Ghazālī. Pembedaan status sumber ini penting agar konstruksi teoretis penelitian tetap menjaga hirarki evidensinya.

Dengan demikian, keseluruhan pembahasan dapat dirumuskan dalam satu proposisi utama: pembebasan spiritual bukanlah pembebasan manusia dari keinginan, melainkan pembebasan kehendak dari subordinasi absolut kepada keinginan. Manusia yang matang secara spiritual bukan manusia yang tidak memiliki hawa, tetapi

manusia yang mengetahui hawa, mampu mengambil jarak darinya, menilai arahnya, mengatur intensitasnya, dan mengintegrasikannya ke dalam tujuan kehidupan yang lebih tinggi.

Pada akhirnya, kritik Qur'ani terhadap hawa sebagai "tuhan" tidak terutama berbicara tentang pergantian objek ibadah secara lahiriah, tetapi mengenai pergantian pusat orientasi eksistensial. Manusia dapat tetap mengucapkan pengakuan tentang Tuhan, tetapi apabila seluruh keputusan hidup secara praktis ditentukan oleh apa yang paling ia sukai, maka struktur kehendaknya telah mengalami pergeseran otoritas. Karena itu, mengeluarkan hawa dari pusat kehendak berarti mengembalikan kemampuan manusia untuk membedakan antara apa yang diinginkan, apa yang dapat dilakukan, dan apa yang layak dikehendaki. Pada pembedaan terakhir inilah kebebasan moral memperoleh kedalamannya: manusia tidak sekadar mampu memilih, tetapi mampu mendidik apa yang patut ia pilih.

QANA'AH DALAM KHAZANAH TASAWUF KLASIK

Qana'ah dalam Tradisi Zuhud

Qana'ah dalam khazanah tasawuf klasik tidak lahir sebagai konsep yang berdiri sendiri. Ia tumbuh dalam lingkungan spiritual yang lebih awal, yakni tradisi *zuhd*, yang menempatkan hubungan manusia dengan dunia sebagai persoalan etis dan batiniah. Karena itu, memahami qana'ah semata-mata sebagai "merasa cukup" akan menghilangkan dimensi antropologis dan spiritual yang membuat konsep tersebut penting dalam sejarah tasawuf. Qana'ah menyangkut cara manusia menata keinginan, menilai kecukupan, dan menentukan sejauh mana dunia boleh menempati pusat orientasi batinnya. Dalam tradisi zuhud, problem utama bukan keberadaan harta atau kenikmatan sebagai benda pada dirinya sendiri, melainkan transformasi benda-benda tersebut menjadi pusat ketergantungan jiwa.

Tradisi zuhud berkembang dalam konteks pembentukan awal spiritualitas Islam dan kemudian menjadi salah satu fondasi penting bagi perkembangan tasawuf. Literatur tentang sejarah tasawuf menunjukkan bahwa karya-karya awal seperti *al-Riʿāyah li-Ḥuqūq Allāh* karya al-Muḥāsibī, *Qūt al-Qulūb* karya Abū Ṭālib al-Makkī, *al-Risālah* karya al-Qushayrī, dan kemudian *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn* karya al-Ghazālī memperlihatkan kesinambungan tertentu dalam perhatian terhadap pembentukan batin, pengendalian keinginan, dan pemurnian orientasi manusia kepada Allah.[200] Kesinambungan tersebut tidak berarti bahwa semua tokoh memiliki sistem konseptual yang identik. Justru, perkembangan sejarah tasawuf memperlihatkan proses diferensiasi:

zuhd sebagai disiplin pelepasan terhadap keterikatan dunia berkembang menuju psikologi moral yang semakin rinci, kemudian dirumuskan dalam bahasa *maqām*, *aḥwāl*, penyakit hati, dan pendidikan jiwa.

Dalam perspektif ini, zuhud sebaiknya tidak disamakan dengan kemiskinan material. Seseorang dapat hidup sederhana karena tidak memiliki pilihan, tetapi keadaan tersebut belum dengan sendirinya merupakan zuhud dalam pengertian spiritual. Zuhud mengandaikan transformasi nilai: dunia tidak lagi diperlakukan sebagai tujuan tertinggi yang menentukan harga diri dan kebahagiaan manusia. Karena itu, qana'ah mempunyai hubungan erat dengan zuhud, tetapi tidak identik dengannya. Zuhud terutama berbicara mengenai pelepasan keterikatan terhadap dunia, sedangkan qana'ah mengungkapkan keadaan batin yang memungkinkan seseorang tidak terus-menerus didorong oleh hasrat untuk memperoleh lebih banyak. Kajian Atif Khalil terhadap psikologi moral tasawuf awal menunjukkan bahwa qana'ah ditempatkan dalam jaringan konsep yang berdekatan dengan *riḍā*, *zuhd*, *waraʿ*, dan *tawakkul*, bukan sebagai istilah yang terisolasi.[201]

Hubungan tersebut penting karena qana'ah tidak sekadar menunjuk pada kuantitas kepemilikan. Jika qana'ah hanya berarti memiliki sedikit, maka orang miskin secara ekonomi akan selalu dianggap lebih qana'ah daripada orang kaya. Logika seperti itu tidak memadai. Tradisi tasawuf justru memindahkan pusat penilaian dari jumlah benda kepada struktur keinginan. Seseorang dapat memiliki banyak harta tetapi tidak menjadikan harta sebagai sumber ketenangan dan harga diri; sebaliknya, seseorang yang memiliki sedikit dapat tetap dikuasai oleh ketamakan. Yang menjadi objek disiplin spiritual adalah

tamaʿ, yakni dorongan batin yang membuat manusia terus mengukur dirinya melalui apa yang belum dimiliki.

Dari sudut ini, qana'ah merupakan bentuk pendidikan terhadap hasrat. Ia tidak menghapus keinginan manusia secara keseluruhan, sebab kehidupan manusia sendiri memerlukan kehendak, usaha, perencanaan, dan pencapaian. Yang dikendalikan adalah ekspansi keinginan yang tidak mengenal batas moral. Qana'ah membedakan antara kebutuhan dan ketamakan, antara usaha dan keterikatan, serta antara pemanfaatan dunia dan penghambaan kepada dunia. Distingsi tersebut menjadikan qana'ah lebih tepat dipahami sebagai etika proporsi daripada sekadar etika kekurangan.

Tradisi zuhud juga memperlihatkan bahwa pengendalian keinginan mempunyai dimensi epistemologis. Hasrat yang tidak terkendali dapat mengubah cara manusia memandang realitas. Ketika kepemilikan dijadikan ukuran utama keberhasilan, dunia dibaca berdasarkan hierarki yang dibentuk oleh materi: lebih banyak dianggap lebih baik, lebih tinggi dianggap lebih bernilai, dan kekurangan dipahami sebagai kegagalan. Qana'ah menginterupsi logika tersebut dengan memperkenalkan ukuran lain, yakni kecukupan yang dinilai berdasarkan tujuan kehidupan manusia. Dalam kerangka ini, pertanyaan etis bukan lagi “berapa banyak yang dapat dimiliki?”, melainkan “untuk apa sesuatu dimiliki dan sejauh mana kepemilikan itu menguasai hati?”

Perubahan orientasi tersebut memperlihatkan bahwa qana'ah memiliki dimensi kebebasan. Orang yang tidak bergantung secara batin kepada pengakuan, harta, atau kelebihan material memiliki ruang yang lebih luas untuk bertindak berdasarkan prinsip. Di sinilah qana'ah

berhubungan dengan martabat. Ketika keinginan untuk memperoleh sesuatu dari orang lain menjadi pusat kehidupan, manusia dapat kehilangan kebebasan moral karena tindakannya diarahkan oleh kebutuhan untuk menyenangkan, mengesankan, atau memperoleh pengakuan. Sebaliknya, kemampuan merasa cukup menciptakan jarak kritis antara kebutuhan material dan nilai diri.

Tradisi zuhud karena itu tidak semestinya dibaca sebagai penolakan terhadap dunia dalam arti ontologis. Dunia tetap merupakan ruang kehidupan, tanggung jawab, kerja, keluarga, perdagangan, ilmu, dan pelayanan sosial. Yang ditolak adalah absolutisasi dunia. Kritik ini memiliki kedekatan dengan pengamatan Nurkhalis mengenai asketisme Islam yang tidak tepat apabila direduksi menjadi kelaparan, pengasingan diri, atau penolakan terhadap kehidupan sosial. Dalam pembacaan tersebut, asketisme memiliki dimensi etis dan sosial, bukan sekadar penyangkalan terhadap kebutuhan jasmani.[202] Pembacaan ini membantu mencegah qana'ah berubah menjadi ideologi pasivitas.

Persoalan tersebut menjadi semakin penting ketika qana'ah dibaca dalam hubungan dengan *tawakkul*. Tawakkul tanpa qana'ah dapat berisiko disalahpahami sebagai penyerahan pasif, sedangkan qana'ah tanpa ikhtiar dapat berubah menjadi pembenaran terhadap stagnasi. Tradisi tasawuf klasik lebih kompleks daripada kedua penyederhanaan tersebut. Qana'ah bekerja pada tingkat orientasi batin: seseorang tetap dapat berusaha memperbaiki keadaan, tetapi keberhasilan material tidak menjadi satu-satunya sumber ketenteraman. Dengan demikian, qana'ah tidak menghapus dinamika usaha; ia mengubah hubungan manusia dengan hasil usaha. Di sini tampak bahwa qana'ah merupakan titik pertemuan antara etika ekonomi, psikologi moral, dan spiritualitas.

Secara ekonomi, ia mengendalikan konsumsi dan akumulasi. Secara psikologis, ia mengurangi dominasi keinginan yang terus berkembang. Secara spiritual, ia mengarahkan kecukupan kepada kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Allah. Namun ketiga dimensi tersebut tidak boleh dipisahkan. Apabila qana'ah hanya diterjemahkan menjadi gaya hidup hemat, dimensi spiritualnya menyusut. Apabila hanya diterjemahkan menjadi penerimaan takdir, dimensi etisnya dapat melemah. Apabila hanya diterjemahkan sebagai teknik ketenangan psikologis, orientasi teologisnya dapat hilang.

Konstruksi awal ini menjadi penting untuk membaca tokoh-tokoh berikutnya. Al-Muḥāsibī menggeser perhatian dari fenomena eksternal menuju pemeriksaan batin; al-Makkī mengembangkan pendidikan hati sebagai jalan pembentukan manusia spiritual; al-Qushayrī menempatkan qana'ah dalam arsitektur *maqāmāt* dan menghubungkannya dengan *riḍā*; sedangkan al-Ghazālī mengintegrasikannya ke dalam analisis tentang penyakit hati, keinginan, harta, dan kebahagiaan. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa sejarah qana'ah dalam tasawuf bukan sejarah definisi yang berulang, melainkan sejarah pendalaman terhadap satu persoalan fundamental: bagaimana manusia dapat menggunakan dunia tanpa diperbudak oleh keinginannya sendiri.

Al-Muhasibi: Muhasabah dan Pengendalian Jiwa

Al-Ḥārith ibn Asad al-Muḥāsibī menempati posisi penting dalam pembentukan bahasa psikologi moral tasawuf awal. Keistimewaan pemikirannya tidak terutama terletak pada penciptaan konsep qana'ah sebagai istilah yang sepenuhnya baru, melainkan pada cara ia

menghubungkan pembentukan spiritual dengan pemeriksaan diri. Bahkan nisbah "al-Muḥāsibī" sendiri berkaitan dengan *muḥāsabah*, suatu orientasi yang menjadikan manusia sebagai pemeriksa terhadap gerak batinnya sendiri. Literatur modern mengenai al-Muḥāsibī menempatkannya sebagai salah satu figur utama dalam perkembangan spiritualitas dan psikologi moral Islam periode formatif.[203]

Dalam kerangka al-Muḥāsibī, jiwa tidak dapat dididik hanya melalui aturan eksternal. Tindakan yang secara lahiriah tampak baik dapat kehilangan nilai spiritual apabila motivasinya dikuasai oleh riya, kesombongan, kecintaan terhadap pujian, atau orientasi terhadap keuntungan pribadi. Karena itu, pembinaan manusia harus bergerak dari tindakan menuju niat, dari perilaku menuju kesadaran, dan dari fenomena lahiriah menuju struktur batin. Di sinilah *muḥāsabah* menjadi lebih dari sekadar introspeksi psikologis. Ia merupakan praktik moral untuk menguji apakah gerak jiwa sejalan dengan orientasi penghambaan kepada Allah.

Qana'ah dapat ditempatkan secara produktif dalam kerangka tersebut. Keinginan tidak selalu tampil dalam bentuk perilaku tercela yang mudah diamati. Ketamakan dapat bersembunyi di balik kerja keras, ambisi, bahkan aktivitas keagamaan. Seseorang dapat melakukan tindakan yang secara eksternal sah, tetapi secara batin terus-menerus digerakkan oleh rasa kurang. *Muḥāsabah* memungkinkan seseorang menyingkap perbedaan antara kebutuhan yang legitimate dan dorongan yang telah berubah menjadi ketergantungan psikologis. Dengan cara demikian, qana'ah bukan hanya keadaan setelah seseorang memperoleh sesuatu, melainkan hasil dari proses pemeriksaan terhadap sumber dan arah keinginannya.

Al-Muḥāsibī memahami pembentukan jiwa melalui disiplin yang menuntut perhatian terhadap pikiran, niat, dan tindakan. Kajian Gavin Picken menunjukkan bahwa karya-karya al-Muḥāsibī memperlihatkan perhatian yang luas terhadap *tazkiyat al-nafs* dan metodologi pemurnian jiwa dalam konteks intelektual Islam abad ketiga Hijriah.[204] Yang penting dari perspektif ini adalah perubahan unit analisis: manusia tidak dinilai hanya berdasarkan apa yang dimilikinya atau apa yang tampak dilakukannya, tetapi berdasarkan bagaimana ia mengelola batin yang menggerakkan tindakan tersebut.

Perbedaan ini membedakan qana'ah dari sekadar kesederhanaan gaya hidup. Kesederhanaan dapat menjadi gejala qana'ah, tetapi bukan hakikatnya. Hakikat qana'ah terletak pada kemampuan jiwa untuk tidak menjadikan kekurangan atau kelebihan material sebagai penentu utama nilai dirinya. Seorang yang memiliki sedikit tetapi selalu membandingkan dirinya dengan orang lain belum mencapai kebebasan batin. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kecukupan material dan tetap memandangnya sebagai amanah dapat memiliki kualitas qana'ah yang lebih kuat. *Muḥāsabah* membantu memperlihatkan struktur paradoks tersebut.

Dalam psikologi moral al-Muḥāsibī, perhatian terhadap diri bukan dimaksudkan untuk menghasilkan narsisisme spiritual. Introspeksi justru berfungsi membongkar ilusi tentang diri. Manusia yang terus memeriksa dirinya dipaksa menghadapi kemungkinan bahwa apa yang disebut “kebutuhan” sebenarnya adalah hasrat, bahwa “prestasi” dapat menjadi sarana memperoleh pengakuan, dan bahwa “kesalehan” dapat tercampur dengan keinginan untuk dilihat sebagai saleh. Qana'ah, dalam konteks ini, merupakan salah satu indikator

keberhasilan pengendalian ego karena seseorang tidak lagi menjadikan penambahan terus-menerus sebagai syarat bagi ketenteraman batin.

Perspektif al-Muḥāsibī juga memungkinkan qana'ah ditempatkan dalam hubungan dengan *riḍā*. Kajian Khalil menunjukkan bahwa al-Muḥāsibī termasuk tokoh penting dalam formulasi awal psikologi moral *riḍā*, yang berkaitan dengan sikap batin terhadap ketetapan ilahi.[205] Qana'ah dan *riḍā* memang tidak identik. Qana'ah lebih dekat dengan rasa cukup terhadap apa yang tersedia, sedangkan *riḍā* memiliki cakupan lebih luas dalam hubungan manusia dengan kehendak dan ketetapan Allah. Akan tetapi, qana'ah dapat dipahami sebagai salah satu latihan awal yang membentuk kemampuan batin untuk menerima tanpa terus-menerus memberontak terhadap kenyataan.

Distingsi ini penting untuk menghindari penyamaan antara penerimaan spiritual dan fatalisme. *Muḥāsabah* justru mengandaikan tanggung jawab. Manusia diminta memeriksa pilihan, niat, dan perilakunya; ia tidak dibebaskan dari tuntutan moral dengan alasan bahwa segala sesuatu telah ditentukan. Qana'ah dalam kerangka tersebut bukan pembenaran untuk berhenti berusaha, melainkan cara mengendalikan tuntutan ego terhadap hasil. Seseorang tetap bertanggung jawab atas ikhtiarnya, tetapi tidak menjadikan hasil material sebagai ukuran mutlak keberhasilan eksistensial.

Di sini muncul satu dimensi penting yang sering hilang dalam pembacaan populer tentang qana'ah: qana'ah merupakan bentuk literasi terhadap keinginan. Manusia perlu belajar membedakan apa yang dibutuhkan tubuh, apa yang diperlukan kehidupan sosial, apa yang diharapkan ego, dan apa yang sesungguhnya merupakan pencarian pengakuan. *Muḥāsabah* menyediakan perangkat reflektif

untuk melakukan diferensiasi tersebut. Ia mengubah pertanyaan “apakah saya memiliki cukup?” menjadi pertanyaan yang lebih dalam: “mengapa saya merasa belum cukup?”

Pertanyaan kedua jauh lebih menentukan secara spiritual. Rasa kurang tidak selalu berasal dari kekurangan objektif. Ia dapat muncul dari perbandingan sosial, kecemasan status, memori tentang kehilangan, atau ketakutan terhadap masa depan. Karena itu, qana'ah tidak dapat diselesaikan dengan sekadar menambah jumlah kepemilikan. Jika sumber ketidakpuasan berada pada struktur hasrat, penambahan objek justru dapat memperluas medan keinginan. Dalam logika tersebut, qana'ah merupakan koreksi terhadap asumsi bahwa kepuasan dapat dicapai melalui akumulasi tanpa batas.

Pembacaan komparatif antara al-Muḥāsibī dan tradisi zuhud menunjukkan adanya pergeseran dari asketisme sebagai sikap terhadap dunia menuju asketisme sebagai disiplin terhadap diri. Dunia bukan satu-satunya masalah; cara jiwa menginginkan dunia merupakan masalah yang lebih mendasar. Pergeseran ini sangat menentukan bagi perkembangan tasawuf berikutnya karena membuka jalan bagi analisis hati, niat, penyakit batin, dan tahapan spiritual. Qana'ah kemudian dapat dipahami bukan hanya sebagai konsekuensi dari hidup sederhana, tetapi sebagai produk dari kerja moral terhadap jiwa.

Posisi tersebut juga memberikan batas kritis terhadap pembacaan qana'ah yang terlalu sosial-ekonomis. Jika qana'ah hanya digunakan untuk meminta orang miskin menerima kemiskinannya, konsep tersebut dapat kehilangan fungsi kritisnya terhadap ketamakan. Dalam perspektif al-Muḥāsibī, pemeriksaan diri berlaku kepada semua orang, termasuk mereka yang memiliki kekuasaan dan kekayaan. Pertanyaan

moral yang sama diarahkan kepada pemilik sedikit maupun banyak: apakah apa yang dimiliki telah menjadi sarana kebaikan atau justru telah menguasai orientasi hati?

Dari sini dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah dalam horizon al-Muḥāsibī adalah kemampuan batin yang dibentuk melalui *muḥāsabah*. Ia bukan keadaan psikologis yang muncul secara otomatis karena seseorang hidup sederhana. Qana'ah merupakan hasil disiplin reflektif yang menilai, mengoreksi, dan mengarahkan keinginan. Dengan konstruksi tersebut, qana'ah memperoleh dasar psikologi moral yang lebih kuat: rasa cukup bukan sekadar emosi, melainkan buah dari kemampuan manusia mengawasi hubungan dirinya dengan benda, hasil, pengakuan, dan kehendak.

Abu Talib Al-Makki: Pendidikan Hati

Jika al-Muḥāsibī memperlihatkan pentingnya pemeriksaan diri, Abū Ṭālib al-Makkī memperluas persoalan tersebut ke dalam suatu arsitektur pendidikan hati yang lebih sistematis. *Qūt al-Qulūb* merupakan salah satu karya utama tasawuf periode awal yang memberikan perhatian luas kepada praktik keagamaan, pembentukan batin, dan perjalanan spiritual. Bibliografi akademik mencatat karya tersebut sebagai salah satu sumber penting literatur tasawuf awal dan menempatkannya sebelum *al-Risālah* al-Qushayrī dan *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn* al-Ghazālī dalam perkembangan historis literatur tersebut.[206]

Pendidikan hati dalam pemikiran al-Makkī berangkat dari asumsi bahwa pengetahuan agama tidak mencapai tujuannya apabila hanya berhenti pada penguasaan informasi. Ilmu harus membentuk keadaan batin dan tindakan. Dalam pengertian ini, hati bukan sekadar lokasi

metaforis bagi emosi, tetapi pusat orientasi manusia. Apa yang dicintai, ditakuti, diharapkan, dan dikejar menentukan kualitas hubungan seseorang dengan Allah. Karena itu, qana'ah harus ditempatkan dalam proses pendidikan hati, bukan hanya sebagai aturan mengenai penggunaan harta.

Abū Ṭālib al-Makkī mempunyai posisi penting dalam sejarah intelektual al-Ghazālī. Al-Ghazālī sendiri menyebut *Qūt al-Qulūb* sebagai salah satu karya yang dibacanya ketika mempelajari tasawuf, bersama karya-karya al-Muḥāsibī dan perkataan sejumlah tokoh sufi terdahulu.[207] Hubungan ini menunjukkan adanya kesinambungan intelektual yang signifikan, tetapi tidak berarti *Iḥyāʾ* dapat direduksi menjadi salinan *Qūt*. Kajian mengenai sumber-sumber al-Ghazālī menunjukkan bahwa ia menyerap, menyusun ulang, mengorganisasi, dan mengembangkan bahan-bahan dari tradisi sebelumnya.[208] Dengan demikian, al-Makkī lebih tepat ditempatkan sebagai salah satu sumber pembentukan kerangka etika-spiritual yang kemudian memperoleh artikulasi berbeda pada al-Ghazālī.

Qana'ah dalam kerangka pendidikan hati berhubungan erat dengan *riḍā*. Khalil mencatat bahwa al-Makkī menempatkan qana'ah pada tahap awal *riḍā*, sehingga qana'ah dapat dipahami sebagai bentuk latihan yang mempersiapkan keadaan batin yang lebih tinggi.[209] Relasi tersebut memperlihatkan struktur pedagogis yang khas. Seseorang tidak langsung mencapai keadaan batin yang matang hanya melalui deklarasi bahwa ia menerima ketetapan Allah. Ia perlu membangun kebiasaan, mengendalikan keinginan, membiasakan diri dengan kecukupan, dan mengurangi ketergantungan kepada objek-objek duniawi.

Pendidikan hati karena itu bersifat gradual. Hasrat tidak dapat dihapus dengan perintah normatif semata. Ia perlu diarahkan melalui praktik. Di sinilah qana'ah memiliki dimensi habituasi. Seseorang belajar merasa cukup dengan membentuk pola hidup yang tidak terus-menerus merangsang ketamakan. Kesederhanaan, pengendalian konsumsi, pengaturan harapan, dan perhatian terhadap orientasi hati menjadi bagian dari pendidikan tersebut. Qana'ah bukan sekadar apa yang seseorang pikirkan tentang kecukupan, tetapi apa yang secara berulang ia latih sampai menjadi karakter.

Akan tetapi, karakter qana'ah tidak dapat disamakan dengan kebiasaan hidup minimalis dalam pengertian modern. Minimalisme dapat muncul dari pertimbangan estetis, ekonomis, ekologis, atau psikologis, sedangkan qana'ah dalam tasawuf mempunyai horizon teologis. Kecukupan memperoleh maknanya karena manusia menyadari bahwa kepemilikan bukan sumber final bagi keselamatan dan kebahagiaan. Perbedaan horizon ini penting agar konsep tasawuf tidak dipindahkan begitu saja ke dalam kategori modern tanpa memperhatikan struktur maknanya.

Pada saat yang sama, pendidikan hati al-Makkī tidak menolak pengetahuan. Justru hubungan antara *ʿilm* dan *maʿrifah* merupakan bagian penting dalam konstruksi spiritualnya. Literatur mengenai pengaruh al-Makkī terhadap al-Ghazālī menunjukkan perhatian al-Makkī terhadap ilmu dan pengetahuan sebagai unsur pembentukan manusia yang benar-benar memahami sekaligus mengamalkan apa yang diketahuinya.[210] Qana'ah dengan demikian bukan produk anti-intelektualisme. Ia membutuhkan pengetahuan tentang hakikat keinginan, nilai dunia, keterbatasan manusia, dan orientasi kehidupan

akhirat. Pendidikan hati juga mengubah pengertian kekayaan. Dalam paradigma material, kekayaan ditentukan oleh jumlah yang dimiliki. Dalam paradigma spiritual, kekayaan dapat menunjuk kepada kebebasan hati dari kebutuhan untuk terus meminta. Pergeseran ini tidak berarti bahwa kemiskinan secara ekonomi otomatis merupakan kekayaan spiritual. Justru sebaliknya, qana'ah memungkinkan seseorang memiliki sedikit tanpa merasa hina dan memiliki banyak tanpa merasa menjadi pusat alam semesta. Ukuran spiritualnya terletak pada hubungan batin terhadap kepemilikan.

Kerangka tersebut mempunyai konsekuensi penting bagi pembacaan etika sosial. Qana'ah tidak seharusnya digunakan untuk melegitimasi ketimpangan secara sederhana. Apabila pendidikan hati hanya diterapkan kepada pihak yang kekurangan, sementara pihak yang memiliki kelimpahan tidak diarahkan untuk mengendalikan ketamakan, maka konsep tersebut kehilangan struktur moralnya. Tradisi tasawuf awal justru mengarahkan disiplin batin kepada seluruh manusia. Orang miskin diuji oleh kekurangan, sementara orang kaya diuji oleh kemungkinan keterikatan dan kesombongan. Kedua kondisi tersebut menuntut bentuk *mujāhadah* yang berbeda.

Di titik ini, qana'ah mempunyai hubungan dengan *sabr* dan *shukr*. Sabar diperlukan ketika seseorang menghadapi keterbatasan, sedangkan syukur diperlukan ketika menerima karunia. Qana'ah berada di antara keduanya sebagai kemampuan untuk tidak menjadikan keadaan eksternal sebagai penentu tunggal stabilitas hati. Seseorang yang memiliki kecukupan belajar bersyukur tanpa menjadi sombong; seseorang yang mengalami kekurangan belajar bersabar tanpa menjadikan kekurangan sebagai alasan untuk kehilangan orientasi

moral. Struktur tersebut membuat qana'ah bersifat dinamis, bukan pasif.

Perbandingan antara al-Muḥāsibī dan al-Makkī memperlihatkan dua lapisan pendidikan spiritual. Pada al-Muḥāsibī, perhatian kuat diarahkan kepada pemeriksaan dan pengawasan diri. Pada al-Makkī, pengawasan tersebut ditempatkan dalam ekosistem pendidikan hati yang mencakup ilmu, ibadah, kebiasaan, cinta, takut, harap, sabar, syukur, dan orientasi kepada Allah. Perbedaannya bukan pertentangan, melainkan perluasan. *Muḥāsabah* menyediakan mekanisme koreksi, sedangkan pendidikan hati menyediakan lingkungan spiritual bagi pembentukan karakter.

Perkembangan ini juga menjelaskan mengapa qana'ah tidak memadai jika dipahami sebagai “menerima apa adanya.” Frasa tersebut terlalu lemah karena tidak menjelaskan proses pembentukan orang yang mampu menerima. Dalam kerangka al-Makkī, penerimaan merupakan hasil pendidikan. Manusia perlu dididik untuk mengurangi dominasi keinginan, memahami keterbatasan dunia, dan mengembangkan orientasi yang lebih tinggi. Qana'ah dengan demikian merupakan capaian etis-spiritual, bukan sekadar temperamen alami.

Kajian Khalil juga menunjukkan bahwa qana'ah dalam tasawuf awal ditempatkan sebagai bagian dari perkembangan moral menuju *riḍā*.[211] Hal ini memberi dasar bagi proposisi bahwa qana'ah dapat dibaca sebagai pedagogi kecukupan. Manusia belajar mencukupkan dirinya bukan karena ia tidak mempunyai ambisi, melainkan karena ia sedang mengubah pusat ambisinya. Keberhasilan tidak lagi diukur hanya berdasarkan penambahan objek, tetapi berdasarkan kualitas relasi antara hati, usaha, dan Allah. Posisi ini memperkaya pemahaman

tentang pendidikan spiritual. Pendidikan hati bukan proses menjadikan manusia tanpa keinginan, melainkan proses menjadikan keinginan tunduk kepada tujuan yang lebih tinggi. Qana'ah menjadi salah satu bentuk konkret dari transformasi tersebut. Ia membentuk manusia yang dapat berusaha tanpa diperbudak hasil, memiliki tanpa dikuasai kepemilikan, dan menerima tanpa kehilangan daya kritis. Dalam konstruksi ini, pendidikan hati menjadi prasyarat bagi kebebasan spiritual.

Al-Qushayri: Qana'ah sebagai Maqam

Pada al-Qushayrī, qana'ah memperoleh artikulasi yang lebih sistematis karena ditempatkan dalam struktur *maqāmāt*, yakni tahapan-tahapan spiritual yang harus ditempuh oleh seorang *sālik*. *Al-Risālah al-Qushayriyyah* merupakan salah satu karya kanonik yang berfungsi menjelaskan terminologi, praktik, dan karakter tokoh-tokoh tasawuf sekaligus memberikan kerangka normatif bagi jalan spiritual.[212] Posisi qana'ah dalam karya tersebut penting bukan hanya karena istilah itu memperoleh pembahasan tersendiri, melainkan karena hubungan qana'ah dengan konsep-konsep lain seperti *riḍā*, *tawakkul*, dan *zuhd* menjadi lebih eksplisit.

Konsep *maqām* sendiri mengandung konsekuensi metodologis. Ia menunjukkan bahwa kualitas spiritual tidak dipahami semata-mata sebagai perasaan sesaat. *Maqām* berkaitan dengan usaha, latihan, pembentukan karakter, dan keberlangsungan keadaan moral. Dengan menempatkan qana'ah sebagai *maqām*, al-Qushayrī memberi bobot praksis kepada konsep tersebut. Qana'ah bukan sekadar pengalaman emosional ketika seseorang kebetulan merasa puas, melainkan kualitas

batin yang harus diusahakan dan dipelihara. Khalil menunjukkan bahwa al-Qushayrī termasuk sedikit penulis tasawuf periode awal yang memberikan pembahasan khusus mengenai qana'ah, sekaligus menegaskan kedekatan konseptualnya dengan *riḍā*.[213] Dalam pembacaan ini, qana'ah merupakan bentuk contentment yang lebih terbatas, sedangkan *riḍā* memiliki cakupan lebih luas. Perbedaan tersebut penting karena tanpa pembedaan terminologis, seluruh spektrum pengalaman menerima dan puas akan dicampurkan menjadi satu konsep.

Qana'ah sebagai *maqām* juga perlu dibedakan dari *ḥāl*. Dalam terminologi tasawuf klasik, *maqām* secara umum berkaitan dengan keadaan spiritual yang dicapai melalui usaha dan latihan, sedangkan *ḥāl* lebih sering dipahami sebagai keadaan yang dianugerahkan. Distingsi ini membantu menjelaskan mengapa qana'ah mempunyai dimensi pedagogis. Ia bukan sekadar sesuatu yang “datang” kepada manusia, tetapi sesuatu yang harus dibentuk melalui latihan pengendalian diri. Dengan demikian, qana'ah mengandaikan agensi spiritual.

Namun, penempatan qana'ah sebagai *maqām* tidak berarti bahwa manusia dapat menguasainya secara mekanis. Tasawuf tidak mengembangkan spiritualitas sebagai teknologi yang menjamin hasil. Latihan merupakan bentuk kesiapan, sedangkan keadaan batin pada akhirnya tetap terkait dengan hubungan manusia dengan Allah. Di sinilah terdapat keseimbangan antara usaha manusia dan anugerah ilahi. Qana'ah menuntut kerja moral, tetapi tidak dapat direduksi menjadi teknik psikologis.

Salah satu ciri penting qana'ah dalam tradisi al-Qushayrī adalah oposisi terhadap *ṭamaʿ*, yakni dorongan tamak atau hasrat berlebihan.

Relasi ini memperlihatkan bahwa qana'ah bukan sekadar “puas” dalam arti netral. Ia merupakan kebajikan yang memperoleh maknanya melalui pengendalian suatu kecenderungan yang dianggap merusak orientasi spiritual. Karena itu, memahami qana'ah menuntut analisis terhadap struktur lawannya. Apa yang membuat seseorang tidak pernah cukup? Apa yang terjadi ketika harapan terhadap tambahan menjadi lebih kuat daripada rasa syukur terhadap apa yang ada?

Pertanyaan tersebut membawa qana'ah ke dalam psikologi moral. *Ṭamaʿ* menciptakan ketergantungan karena seseorang menempatkan kebahagiaan pada objek yang belum dimiliki. Ia hidup dalam kondisi kekurangan yang diproduksi oleh imajinasi tentang masa depan. Qana'ah memutus sebagian siklus tersebut dengan mengembalikan perhatian kepada kecukupan aktual. Akan tetapi, hal ini tidak berarti manusia harus berhenti merencanakan masa depan. Yang dikoreksi adalah ketergantungan emosional terhadap masa depan sebagai satu-satunya tempat kebahagiaan.

Hubungan qana'ah dengan *tawakkul* juga menjadi lebih jelas pada titik ini. Seseorang yang percaya kepada Allah tidak harus menolak sebab-sebab duniawi. Ia dapat bekerja, berdagang, belajar, dan berusaha. Akan tetapi, *tawakkul* menuntut agar sebab tidak berubah menjadi objek penghambaan. Qana'ah memperkuat struktur tersebut dengan membatasi tuntutan hati terhadap hasil. Dengan demikian, qana'ah dan tawakkul saling menguatkan: tawakkul mengatur relasi manusia dengan ketidakpastian hasil, sedangkan qana'ah mengatur respons batin terhadap apa yang telah diperoleh.

Konstruksi tersebut berbeda dari stoisisme meskipun terdapat kemiripan permukaan dalam persoalan pengendalian keinginan. Tradisi

Stoik mengembangkan disiplin terhadap penilaian manusia mengenai apa yang berada dalam kendali dan apa yang berada di luar kendali, sementara tasawuf mengaitkan penerimaan dengan hubungan eksistensial manusia kepada Allah. Kemiripan psikologis tidak menghapus perbedaan metafisik. Karena itu, qana'ah tidak tepat direduksi menjadi versi Islam dari “acceptance” filosofis. Ia merupakan konsep yang tumbuh dalam struktur tauhid, wahyu, ibadah, dan orientasi akhirat.

Perbandingan ini sekaligus menunjukkan mengapa literatur internasional tentang qana'ah dan *riḍā* penting bagi pembacaan tasawuf. Kajian Khalil memperlihatkan bahwa konsep-konsep tersebut berada dalam tradisi psikologi moral Islam yang memiliki logika internal sendiri.[214] Penggunaan kategori psikologi modern dapat membantu menjelaskan aspek tertentu dari qana'ah, tetapi tidak boleh menggantikan kategori asli yang dibangun oleh tradisi. Pembacaan akademik yang memadai harus menjaga jarak dari dua ekstrem: romantisasi tradisi dan reduksi tradisi ke dalam istilah kontemporer.

Dalam arsitektur al-Qushayrī, qana'ah juga tidak berdiri sebagai tujuan akhir. Kedekatannya dengan *riḍā* menunjukkan adanya hierarki atau perkembangan kualitas batin. Seseorang yang baru belajar merasa cukup belum tentu telah mencapai kedalaman penerimaan terhadap seluruh keadaan yang ditentukan Allah. Karena itu, qana'ah dapat dipahami sebagai latihan yang menyiapkan struktur hati bagi bentuk penerimaan yang lebih luas. Konsekuensinya, qana'ah tidak boleh dipisahkan dari perjalanan spiritual secara keseluruhan.

Pembacaan ini memungkinkan suatu koreksi terhadap kecenderungan modern yang mengubah qana'ah menjadi slogan

kesejahteraan psikologis. Memang terdapat dimensi ketenangan dalam qana'ah, tetapi ketenangan tersebut bukan tujuan yang berdiri sendiri. Ia merupakan efek dari perubahan orientasi spiritual. Seseorang menjadi lebih tenang karena keinginannya tidak lagi sepenuhnya bergantung pada pertambahan eksternal. Ketenteraman merupakan konsekuensi dari pembentukan hati, bukan komoditas psikologis yang dicari secara terpisah.

Pada saat yang sama, qana'ah sebagai *maqām* tidak boleh dipakai untuk menghapus kritik terhadap ketidakadilan. Penerimaan spiritual terhadap apa yang Allah takdirkan bagi diri sendiri tidak sama dengan penerimaan moral terhadap tindakan zalim manusia. Perbedaan ini sangat penting. Jika seseorang menggunakan qana'ah untuk membenarkan penindasan, maka ia mencampurkan dua wilayah: penerimaan batin terhadap keterbatasan hidup dan penilaian moral terhadap tindakan manusia. Tasawuf yang matang membutuhkan kemampuan membedakan keduanya.

Perbandingan antara al-Makkī dan al-Qushayrī memperlihatkan perkembangan yang menarik. Al-Makkī menempatkan qana'ah dalam pendidikan hati dan hubungannya dengan *riḍā*; al-Qushayrī menjadikannya lebih eksplisit sebagai bagian dari arsitektur tahapan spiritual. Perbedaan ini memperlihatkan proses institusionalisasi bahasa tasawuf: pengalaman dan latihan spiritual semakin dikategorikan, diberi istilah, dan ditempatkan dalam sistem yang dapat diajarkan. Qana'ah bergerak dari etika hidup menuju konsep pedagogis yang memiliki posisi dalam peta perjalanan spiritual.

Dari pembacaan tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah sebagai *maqām* merupakan disiplin kebebasan batin. Ia

membentuk manusia agar mampu menerima kecukupan tanpa kehilangan kapasitas bertindak. Kebebasan yang dimaksud bukan kebebasan dari kebutuhan, melainkan kebebasan dari dominasi hasrat. Inilah yang menjelaskan mengapa qana'ah mempunyai posisi strategis dalam tasawuf: ia mengubah hubungan manusia dengan dunia tanpa mengharuskannya meninggalkan dunia.

Al-Ghazali: Penyakit Hati dan Pengendalian Keinginan

Pada al-Ghazālī, qana'ah memperoleh bentuk analisis yang sangat luas karena ditempatkan dalam suatu antropologi spiritual mengenai hati, nafs, keinginan, harta, kebahagiaan, dan tujuan akhir manusia. *Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn* tidak memperlakukan pembentukan manusia sebagai persoalan perilaku eksternal semata. Struktur moral manusia dijelaskan melalui keadaan hati dan hubungan antara pengetahuan, kehendak, kebiasaan, serta tindakan. Dalam arsitektur tersebut, qana'ah dapat dibaca sebagai salah satu mekanisme penting untuk mengendalikan hasrat agar tidak berubah menjadi keterikatan yang merusak.

Al-Ghazālī secara eksplisit mengakui bahwa ia mempelajari karya Abū Ṭālib al-Makkī, al-Muḥāsibī, dan sejumlah tokoh sufi terdahulu ketika mendalami tasawuf.[215] Pengakuan ini penting bagi pembacaan intelektual karena menunjukkan bahwa pemikiran al-Ghazālī tentang hati dan pengendalian jiwa tidak muncul dalam ruang kosong. Namun, hubungan tersebut tidak berarti bahwa al-Ghazālī sekadar mengulang para pendahulunya. Ia menyusun materi etika, fikih, teologi, dan tasawuf ke dalam suatu sistem yang lebih luas, sehingga qana'ah memperoleh tempat dalam teori kebahagiaan dan pendidikan jiwa.

Kunci pembacaan al-Ghazālī terletak pada konsep hati sebagai pusat orientasi manusia. Penyakit hati tidak identik dengan penyakit medis; ia menunjuk pada kerusakan orientasi moral dan spiritual. Hasrat terhadap dunia menjadi problem ketika ia tidak lagi berfungsi sebagai kebutuhan yang teratur, melainkan menjadi kekuatan yang menentukan seluruh tindakan. Dalam keadaan demikian, manusia tidak sekadar memiliki harta; ia dimiliki oleh keinginannya terhadap harta. Qana'ah menjadi kebalikan dari kondisi tersebut karena ia mengurangi daya dominasi objek eksternal terhadap kehidupan batin.

Di sini perlu dibedakan antara keinginan dan ketamakan. Keinginan merupakan bagian dari struktur manusia dan tidak mungkin dihapus sepenuhnya. Bahkan tanpa keinginan, manusia tidak dapat makan, bekerja, belajar, membangun keluarga, atau mempertahankan kehidupan. Problem moral muncul ketika keinginan kehilangan proporsi. Kajian terhadap pemikiran etika al-Ghazālī menunjukkan bahwa kualitas-kualitas moral manusia berkaitan dengan moderasi dan ketidakseimbangan daya-daya jiwa.[216] Karena itu, qana'ah dapat dipahami sebagai salah satu bentuk moderasi terhadap daya keinginan, bukan sebagai pemusnahan keinginan.

Analisis tersebut membedakan al-Ghazālī dari asketisme yang dipahami secara ekstrem. Kesederhanaan bukan tujuan karena kesederhanaan itu sendiri, melainkan sarana untuk membebaskan hati dari dominasi dunia. Harta pun tidak selalu tercela. Nilai moral harta bergantung pada cara memperoleh, tujuan menggunakan, dan pengaruhnya terhadap hati. Kerangka seperti ini memungkinkan al-Ghazālī menghindari dikotomi sederhana antara “memiliki harta” dan “meninggalkan harta”. Yang menentukan adalah apakah harta menjadi

alat atau tujuan. Qana'ah karena itu memiliki fungsi terapeutik terhadap penyakit hati. Ketika manusia terus menginginkan tambahan, pikirannya mudah dikuasai oleh perbandingan, kecemasan, dan ketakutan kehilangan. Kepemilikan tidak lagi memberikan kecukupan karena setiap tambahan menciptakan standar baru. Dalam kondisi semacam itu, masalah bukan kekurangan objek, melainkan mekanisme hasrat yang terus memproduksi kekurangan. Qana'ah memutus mekanisme tersebut dengan membatasi legitimasi keinginan untuk memperoleh tambahan.

Akan tetapi, pengendalian keinginan menurut al-Ghazālī tidak dilakukan melalui penolakan realitas. Ia dilakukan melalui pendidikan penilaian. Manusia harus memahami posisi dunia dalam keseluruhan tujuan kehidupan. Apabila dunia dipahami sebagai tujuan final, setiap kehilangan akan terasa sebagai kehancuran. Apabila dunia dipahami sebagai sarana, maka kepemilikan dapat digunakan tanpa menjadikan kehilangan sebagai kehancuran eksistensial. Qana'ah bekerja pada titik tersebut: ia mengubah cara manusia menilai apa yang dimiliki.

Hubungan ini dapat dijelaskan melalui perbedaan antara *mulk* dan *ʿubūdiyyah*. Manusia dapat memiliki sesuatu secara hukum dan sosial, tetapi secara spiritual ia tetap merupakan hamba Allah. Kepemilikan tidak mengubah status ontologis tersebut. Ketika manusia menjadikan harta sebagai pusat identitas, ia secara simbolik membalik hubungan tersebut: seharusnya manusia menggunakan harta, tetapi justru harta menentukan manusia. Qana'ah mengembalikan proporsi dengan menempatkan kepemilikan sebagai instrumen kehidupan, bukan sebagai sumber final makna. Al-Ghazālī juga memperluas analisis qana'ah ke wilayah relasi sosial. Ketergantungan berlebihan kepada

manusia dapat menghasilkan kehinaan batin karena seseorang terus menunggu pemberian, pujian, atau pengakuan. Qana'ah mengurangi ketergantungan tersebut dengan membangun kecukupan internal yang berorientasi kepada Allah. Ini tidak berarti bahwa manusia harus menolak hubungan sosial. Yang dikurangi adalah kebutuhan psikologis yang menjadikan pengakuan manusia sebagai sumber utama harga diri.

Dari perspektif psikologi moral kontemporer, gagasan tersebut memiliki titik dialog dengan studi tentang keinginan, perbandingan sosial, dan kesejahteraan. Namun, dialog tersebut harus dilakukan secara hati-hati. Kategori modern seperti *well-being* dapat menjelaskan dampak tertentu dari rasa cukup, tetapi tidak sepenuhnya mewakili tujuan al-Ghazālī. Tujuan qana'ah dalam *Iḥyāʾ* tidak berhenti pada kenyamanan psikologis. Ia diarahkan kepada keselamatan dan kebahagiaan yang dipahami dalam horizon keagamaan. Karena itu, menyamakan qana'ah dengan teknik meningkatkan *well-being* akan mengurangi kedalaman teleologinya.

Perbandingan dengan al-Muḥāsibī memperlihatkan kesinambungan pada perhatian terhadap pemeriksaan jiwa. Namun al-Ghazālī mengembangkan analisis tersebut dalam sistem yang lebih komprehensif tentang struktur manusia dan penyakit moral. Jika *muḥāsabah* menyediakan praktik pemeriksaan, qana'ah menyediakan salah satu hasil moral yang ingin dibentuk oleh pemeriksaan tersebut. Sementara itu, pengaruh al-Makkī tampak pada perhatian terhadap pendidikan hati dan praktik spiritual. Al-Ghazālī menyatukan berbagai unsur tersebut ke dalam kerangka etika yang lebih luas.

Perbandingan dengan al-Qushayrī memperlihatkan perbedaan lain. Al-Qushayrī membantu memetakan qana'ah dalam terminologi

maqām dan hubungannya dengan *riḍā*, sedangkan al-Ghazālī lebih kuat dalam menjelaskan mekanisme psikologis dan etis yang membuat qana'ah diperlukan. Dengan demikian, qana'ah pada al-Ghazālī dapat dipahami bukan hanya sebagai posisi dalam perjalanan spiritual, tetapi juga sebagai terapi terhadap struktur keinginan yang salah arah.

Kekuatan pemikiran tersebut terletak pada kemampuannya menghindari reduksi qana'ah menjadi kemiskinan. Akan tetapi, pembacaan terhadap al-Ghazālī juga membutuhkan kewaspadaan kritis. Jika gagasan tentang penerimaan dipisahkan dari keseluruhan etika al-Ghazālī, qana'ah dapat digunakan untuk mengajarkan kepasifan. Padahal, struktur pemikirannya membedakan antara mengendalikan keinginan dan meninggalkan kewajiban. Pengendalian nafsu tidak sama dengan penolakan terhadap usaha. Karena itu, qana'ah harus ditempatkan bersama tanggung jawab, amal, ilmu, dan penggunaan harta secara benar.

Masalah tersebut sangat penting ketika qana'ah dibawa ke dalam konteks sosial-ekonomi modern. Konsep tersebut dapat memberikan kritik terhadap konsumerisme apabila ia dipahami sebagai pembatasan keinginan yang tidak perlu. Akan tetapi, qana'ah tidak boleh digunakan untuk mengatakan bahwa kemiskinan selalu merupakan pilihan moral atau bahwa persoalan ketidakadilan tidak penting. Tradisi tasawuf yang berorientasi pada pengendalian diri menuntut kritik terhadap ketamakan pada seluruh lapisan sosial. Orang yang memiliki lebih banyak memiliki lebih banyak pula tanggung jawab moral untuk memastikan bahwa kepemilikannya tidak berubah menjadi instrumen dominasi. Di sinilah qana'ah dapat dibaca sebagai etika penguasaan diri. Istilah “penguasaan diri” lebih tepat daripada “penghapusan

keinginan" karena al-Ghazālī tidak membayangkan manusia sebagai makhluk tanpa daya dorong. Yang diperlukan adalah tatanan internal di mana akal, hati, dan kehendak memiliki hubungan yang benar dengan dorongan nafsu. Qana'ah membantu mengembalikan hierarki tersebut dengan mengurangi kemampuan keinginan material untuk mendikte seluruh kehidupan.

Jika dibandingkan dengan tradisi *zuhd*, qana'ah pada al-Ghazālī memperlihatkan transformasi dari etika pelepasan menjadi psikologi moral yang lebih rinci. Jika dibandingkan dengan al-Muḥāsibī, qana'ah menjadi salah satu buah dari pengawasan jiwa. Jika dibandingkan dengan al-Makkī, qana'ah memperoleh tempat dalam pendidikan hati. Jika dibandingkan dengan al-Qushayrī, qana'ah memperoleh penjelasan lebih luas mengenai mekanisme penyakit hati dan pengendalian keinginan. Keempat lapisan tersebut tidak saling meniadakan; justru membentuk genealogi konseptual yang memperlihatkan semakin kompleksnya bahasa tasawuf mengenai kecukupan.

Pembacaan komparatif tersebut memungkinkan dirumuskan satu konstruksi konseptual: qana'ah dalam tasawuf klasik dapat dipahami sebagai disiplin untuk mengubah struktur hubungan manusia dengan keinginan. Ia bukan sekadar sikap menerima keadaan, bukan pula penolakan terhadap harta, dan bukan pengunduran diri dari kehidupan. Qana'ah merupakan proses yang mengubah "keinginan untuk memiliki lebih" menjadi "kemampuan menilai apa yang cukup". Perubahan tersebut bersifat moral karena menyangkut pengendalian diri, bersifat spiritual karena berorientasi kepada Allah, dan bersifat psikologis karena mengubah sumber ketenteraman.

Pada tingkat yang lebih mendasar, qana'ah juga mengandung kritik terhadap asumsi antropologis bahwa manusia akan menjadi lebih bahagia apabila terus menambah apa yang dimilikinya. Tasawuf klasik membalik asumsi tersebut: persoalan manusia bukan selalu kekurangan, tetapi ketidakmampuan menetapkan batas terhadap keinginan. Jika batas tidak pernah ada, penambahan tidak menghasilkan kecukupan. Qana'ah karena itu bukan glorifikasi kekurangan, melainkan penemuan batas yang memungkinkan manusia kembali memiliki dirinya sendiri.

Sintesis dari tradisi zuhud, al-Muḥāsibī, al-Makkī, al-Qushayrī, dan al-Ghazālī memperlihatkan perkembangan konseptual yang konsisten. Zuhud menyediakan kritik terhadap keterikatan dunia; al-Muḥāsibī memberikan metode pemeriksaan diri; al-Makkī memperluasnya menjadi pendidikan hati; al-Qushayrī mengartikulasikan qana'ah sebagai *maqām* dalam perjalanan spiritual; al-Ghazālī mengembangkan psikologi moral mengenai penyakit hati dan pengendalian keinginan. Posisi yang dikembangkan dari sintesis tersebut memandang qana'ah sebagai struktur etis-spiritual yang menghubungkan kecukupan, kebebasan batin, pengendalian diri, dan orientasi transenden.

Karena itu, qana'ah dalam khazanah tasawuf klasik tidak tepat dipahami sebagai ajaran untuk “menerima apa adanya” dalam pengertian pasif. Ia lebih mendalam daripada itu. Qana'ah adalah kemampuan untuk mengusahakan kehidupan tanpa menjadikan hasil kehidupan sebagai objek penghambaan; kemampuan untuk memiliki tanpa diperbudak kepemilikan; kemampuan untuk menerima tanpa menghentikan tanggung jawab; serta kemampuan untuk menginginkan tanpa membiarkan keinginan menentukan seluruh makna keberadaan.

Dalam kerangka tersebut, qana'ah merupakan salah satu bentuk pendidikan kebebasan batin yang paling penting dalam etika tasawuf klasik.

Al-Hujwiri: Zuhud dan Qana'ah

Dalam tradisi tasawuf, *zuhud* dan *qana'ah* tidak tepat dipahami semata-mata sebagai penolakan terhadap dunia atau pembatasan kebutuhan material. Keduanya lebih mendasar sebagai bentuk penataan relasi batin manusia terhadap apa yang dimiliki, diinginkan, dan tidak dimilikinya. Al-Hujwiri, melalui *Kashf al-Mahjub*, menempatkan persoalan ini dalam kerangka transformasi orientasi hati: persoalan spiritual bukan terutama terletak pada ada atau tidak adanya harta, melainkan pada posisi harta tersebut dalam struktur kesadaran manusia. Dunia menjadi problem ketika ia memperoleh kedudukan yang melampaui fungsi instrumentalnya dan berubah menjadi pusat orientasi eksistensial.

Dalam pembahasan mengenai *zuhud*, Al-Hujwiri memperlihatkan bahwa pelepasan terhadap dunia memiliki dimensi etis sekaligus epistemologis. Seseorang disebut zuhud bukan sekadar karena memiliki sedikit harta, tetapi karena keterikatan batinnya terhadap harta tidak menguasai dirinya. Karena itu, kemiskinan material tidak dengan sendirinya identik dengan zuhud, sebagaimana kekayaan material tidak otomatis meniadakan zuhud. Pembedaan tersebut penting karena mencegah tasawuf direduksi menjadi estetika kemiskinan. Yang hendak ditransformasikan adalah struktur keinginan, bukan sekadar jumlah benda yang dimiliki.[217] Di titik ini, *qana'ah* memiliki kedudukan yang lebih kompleks daripada sekadar “merasa

cukup". Qana'ah mengandung kemampuan menerima batas yang ditentukan oleh realitas kehidupan tanpa menjadikan keterbatasan sebagai sumber kehinaan diri. Dalam tradisi yang direpresentasikan Al-Hujwiri, kepuasan hati berkaitan dengan *rida*, yakni penerimaan terhadap ketetapan Ilahi. Akan tetapi, *qana'ah* tidak identik sepenuhnya dengan *rida*. Qana'ah terutama menyangkut sikap terhadap bagian rezeki dan keadaan yang diterima, sedangkan rida memiliki cakupan spiritual yang lebih dalam karena berhubungan dengan penerimaan terhadap ketetapan Allah secara keseluruhan. Pembedaan ini memperlihatkan bahwa qana'ah merupakan salah satu bentuk disiplin batin yang memungkinkan hati bergerak menuju ketenangan yang lebih tinggi.

Al-Hujwiri juga memberikan perhatian terhadap hubungan antara *maqām* dan *hāl*. Dalam konstruksi tasawufnya, terdapat pengalaman-pengalaman spiritual yang diperoleh melalui latihan dan terdapat pula keadaan batin yang dipandang sebagai karunia. Pembahasan tentang kepuasan menjadi penting karena manusia dapat berusaha membentuk disposisi moral tertentu, tetapi ketenteraman spiritual yang mendalam tidak sepenuhnya dapat diproduksi melalui kehendak ego. Dalam pengertian ini, qana'ah memiliki dua dimensi sekaligus: ia menuntut latihan etis dalam mengendalikan hasrat, tetapi kematangannya bergantung pada transformasi batin yang tidak sepenuhnya berada dalam kuasa manusia.[218]

Kerangka tersebut membedakan tasawuf Al-Hujwiri dari pemahaman asketisme yang menjadikan penyangkalan dunia sebagai tujuan pada dirinya sendiri. *Zuhud* bukan kompetisi untuk memiliki paling sedikit, sebagaimana qana'ah bukan perlombaan untuk

menginginkan paling sedikit. Ukuran keduanya terletak pada kebebasan batin dari dominasi objek. Seorang manusia dapat memiliki sedikit tetapi terus-menerus dikuasai oleh keinginan terhadap apa yang tidak dimilikinya; sebaliknya, seseorang dapat memiliki banyak tetapi tidak menjadikan kepemilikannya sebagai pusat identitas. Karena itu, dimensi moral qana'ah tidak dapat diukur hanya melalui indikator eksternal.

Perspektif ini memiliki implikasi penting bagi pemahaman tentang hasrat. Hasrat tidak harus dihapuskan agar manusia menjadi spiritual. Yang perlu ditransformasikan ialah arah dan struktur hasrat tersebut. Manusia tetap membutuhkan makanan, tempat tinggal, keamanan, pengakuan sosial, dan berbagai sarana kehidupan. Masalah muncul ketika sarana tersebut berubah menjadi tujuan final. Qana'ah bekerja pada titik ketika manusia belajar membedakan antara kebutuhan dan ketamakan, antara pemanfaatan dan keterikatan, serta antara kepemilikan dan identifikasi diri dengan kepemilikan.

Pembacaan semacam ini memperoleh resonansi tekstual dalam Al-Qur'an yang memperingatkan agar manusia tidak menjadikan kenikmatan dunia sebagai objek pandangan yang menentukan orientasi hidupnya. Q.S. Ṭāhā 20: 131 mengarahkan perhatian kepada keterbatasan dan sifat sementara “bunga kehidupan dunia”, seraya mengingatkan bahwa karunia Tuhan lebih baik dan lebih kekal.[219] Ayat tersebut tidak dapat diperlakukan sebagai perintah untuk menolak seluruh kenikmatan dunia. Yang dikritik adalah struktur perhatian yang menjadikan kenikmatan orang lain sebagai ukuran nilai diri. Dalam kerangka ini, qana'ah merupakan pendidikan terhadap perhatian: manusia belajar untuk tidak membiarkan apa yang dimiliki orang lain

menentukan kadar kebahagiaannya. Dari sini tampak bahwa qana'ah mengandung kritik implisit terhadap ekonomi psikologis perbandingan sosial. Ketidakpuasan tidak selalu muncul karena kekurangan absolut, melainkan karena manusia membandingkan apa yang dimilikinya dengan apa yang dimiliki orang lain. Qana'ah memutus sebagian mekanisme tersebut dengan mengembalikan penilaian terhadap kehidupan kepada hubungan manusia dengan Allah dan tanggung jawab moralnya sendiri. Pembebasan yang dihasilkan bukan pembebasan dari benda, melainkan pembebasan dari kekuasaan simbolik benda atas kesadaran.

Gagasan Al-Hujwiri juga dapat ditempatkan dalam dialog dengan Al-Ghazali. Dalam tradisi etika sufistik Al-Ghazali, penyakit batin tidak dapat dipahami hanya berdasarkan perilaku lahiriah karena akar persoalan berada pada kecenderungan hati, seperti cinta berlebihan terhadap dunia, ambisi, dan ketamakan. Karena itu, asketisme yang sehat bukan penghancuran kehidupan dunia, melainkan pengendalian posisi dunia dalam hati. Pembacaan tersebut memperkuat kesimpulan bahwa qana'ah harus ditempatkan sebagai disposisi etis, bukan sebagai kondisi ekonomi.[220]

Pada tingkat yang lebih luas, pembacaan ini memperlihatkan bahwa *zuhud* dan *qana'ah* merupakan dua konsep yang saling mengoreksi. Zuhud mengurangi dominasi objek terhadap hati, sedangkan qana'ah mengajarkan hati untuk menerima apa yang telah menjadi bagian kehidupannya tanpa terus-menerus diperbudak oleh hasrat memperoleh lebih. Zuhud tanpa qana'ah dapat berubah menjadi asketisme yang kering; qana'ah tanpa zuhud dapat kehilangan daya kritis terhadap ketamakan. Pertemuan keduanya menghasilkan bentuk

etika yang tidak memusuhi dunia, tetapi menolak penghambaan manusia kepada dunia.

Atas dasar pembacaan tersebut, qana'ah dapat dikembangkan sebagai konsep kebebasan batin. Kebebasan tidak pertama-tama berarti kemampuan memperoleh segala sesuatu yang diinginkan, melainkan kemampuan untuk tidak menjadikan setiap keinginan sebagai penguasa diri. Dalam konstruksi ini, zuhud menyediakan mekanisme pelepasan, sementara qana'ah menyediakan kemampuan menetap dalam ketenangan setelah pelepasan itu terjadi. Keduanya membentuk fondasi bagi pembahasan berikutnya mengenai pelepasan ketergantungan kepada makhluk dalam pemikiran Ibn 'Athaillah.

Ibn 'Athaillah: Melepaskan Ketergantungan kepada Makhluk

Jika Al-Hujwiri memperlihatkan bagaimana zuhud dan qana'ah membentuk ketidak-terikatan terhadap dunia, Ibn 'Athaillah al-Sakandari membawa persoalan tersebut kepada tingkat yang lebih radikal: bukan sekadar bagaimana manusia mengurangi keterikatan kepada benda, melainkan bagaimana ia membebaskan orientasi batinnya dari ketergantungan kepada makhluk. Dalam *al-Hikam*, persoalan utama bukan keberadaan sebab-sebab duniawi, tetapi kecenderungan manusia memberikan kepada sebab-sebab tersebut status psikologis yang seharusnya hanya dimiliki oleh Allah. Manusia bekerja melalui sebab, tetapi tidak seharusnya menjadikan sebab sebagai sumber final rasa aman, nilai diri, dan harapan.

Konsep tersebut penting karena tasawuf Ibn 'Athaillah tidak identik dengan penolakan terhadap aktivitas duniawi. Justru salah satu karakter kuat *al-Hikam* adalah kritik terhadap keinginan manusia untuk

menentukan sendiri bentuk kehidupan spiritualnya tanpa memperhatikan keadaan yang telah Allah tempatkan di dalamnya. Ibn 'Athaillah membedakan antara keterlibatan dengan sebab dan ketergantungan kepada sebab. Perbedaan tersebut bersifat halus, tetapi konsekuensinya besar. Seseorang dapat menggunakan pekerjaan, relasi sosial, ilmu, kekayaan, atau institusi sebagai sarana kehidupan tanpa menjadikan semua itu sebagai tempat bergantung secara mutlak.

Dalam tradisi syarah terhadap *al-Hikam*, aforisme mengenai sebab dan takdir dijelaskan dengan hati-hati: ketika seseorang ditempatkan dalam dunia sebab yang halal, ia tetap dituntut untuk berinteraksi dengan sebab tersebut; tetapi penggunaan sebab tidak boleh menggantikan tawakal kepada Allah.[221] Prinsip ini mencegah dua ekstrem sekaligus. Ekstrem pertama adalah materialisme spiritual, yaitu menganggap sebab memiliki kekuasaan independen. Ekstrem kedua adalah fatalisme praktis, yaitu menolak sebab atas nama tawakal. Ibn 'Athaillah tidak menawarkan salah satu dari keduanya.

Ketergantungan kepada makhluk dalam kerangka ini bukan sekadar persoalan meminta sesuatu kepada manusia. Manusia secara sosial memang membutuhkan manusia lain. Kehidupan tidak mungkin berlangsung tanpa relasi, kerja sama, pendidikan, pelayanan, dan pertukaran. Yang problematis adalah ketika hati menganggap makhluk sebagai penentu mutlak manfaat dan mudarat. Pada tingkat tersebut, hubungan sosial mengalami perubahan dari hubungan fungsional menjadi ketergantungan eksistensial. Manusia mulai menilai dirinya berdasarkan penerimaan orang lain, menggantungkan kebahagiaannya pada pujian, dan mengukur masa depannya berdasarkan kekuasaan

manusia tertentu. Di sinilah qana'ah memperoleh kedalaman baru. Jika qana'ah pada Al-Hujwiri terutama mengajarkan kecukupan terhadap bagian yang diterima, pada Ibn 'Athaillah ia dapat dibaca sebagai pembebasan dari kebutuhan psikologis untuk memperoleh legitimasi terus-menerus dari makhluk. Orang yang qana'ah tidak berarti berhenti menerima pemberian manusia. Ia berhenti menjadikan pemberian manusia sebagai ukuran final tentang apakah dirinya bernilai atau tidak. Perbedaan tersebut menggeser qana'ah dari etika konsumsi menuju etika ketergantungan.

Konsekuensi spiritualnya berkaitan dengan *himmah*, yakni arah perhatian dan aspirasi batin. Ketika perhatian manusia terlalu kuat tertuju kepada makhluk, maka energi batinnya terpecah. Ia memikirkan siapa yang akan memberinya keuntungan, siapa yang dapat menaikkan kedudukannya, siapa yang dapat menjatuhkannya, dan bagaimana memperoleh pengakuan. Ibn 'Athaillah mengarahkan perhatian kepada transformasi sumber orientasi tersebut. Bukan berarti manusia mengabaikan dunia sosial, melainkan ia tidak menyerahkan pusat kebebasan batinnya kepada dunia sosial.

Pemikiran ini mempunyai dimensi etis yang signifikan. Ketergantungan kepada makhluk dapat melahirkan perilaku manipulatif karena manusia mulai memperlakukan orang lain sebagai instrumen pemenuhan kepentingannya. Sebaliknya, ketika ketergantungan eksistensial tersebut berkurang, relasi sosial dapat memperoleh kualitas yang lebih bebas. Manusia dapat berbuat baik tanpa selalu menuntut imbalan, bekerja tanpa menjadikan pujian sebagai tujuan, dan menerima bantuan tanpa menjadikan pemberi bantuan sebagai “tuhan kecil” dalam kehidupannya.

Pembacaan ini juga memperlihatkan perbedaan penting antara *tawakkul* dan pasivitas. Tawakal tidak identik dengan menunggu tanpa usaha. Ibn 'Athaillah justru membedakan kondisi manusia yang berada dalam lingkungan sebab dari kondisi *tajrid* atau pelepasan tertentu. Yang menjadi ukuran bukan apakah seseorang bekerja atau tidak bekerja, tetapi apakah bentuk kehidupan yang dijalaninya sesuai dengan keadaan yang Allah tempatkan dan apakah hatinya tetap bergantung kepada-Nya.[222] Dengan demikian, spiritualitas tidak diukur dari bentuk pekerjaan lahiriah semata.

Qana'ah dalam kerangka tersebut bukan sekadar “menerima apa adanya”. Ungkapan itu terlalu lemah jika dipakai untuk menjelaskan kedalaman gagasan Ibn 'Athaillah. Qana'ah mengandung reposisi ontologis terhadap makhluk: makhluk tetap nyata dalam pengalaman manusia, tetapi tidak memiliki status sebagai sumber independen bagi keberadaan dan keselamatan manusia. Kesadaran ini membentuk suatu bentuk ketenangan yang tidak mudah ditentukan oleh fluktuasi sosial.

Dari sudut psikologis-spiritual, struktur tersebut menjelaskan mengapa ketergantungan kepada makhluk dapat menghasilkan kecemasan yang terus berulang. Jika kebahagiaan bergantung pada respons manusia lain, maka perubahan respons tersebut akan terus mengancam kestabilan diri. Sebaliknya, orientasi kepada Allah memberikan pusat yang relatif tidak bergantung pada perubahan sosial. Al-Qur'an menghubungkan ketenteraman hati dengan zikir kepada Allah, bukan dengan keberhasilan mengendalikan dunia sosial (Q.S. al-Ra'd 13: 28).[223] Ayat tersebut memberikan dasar normatif bagi

pemahaman bahwa stabilitas batin tidak dapat sepenuhnya dibangun dari penguasaan eksternal.

Namun, penting untuk menghindari interpretasi yang menjadikan konsep ini sebagai pembenaran bagi isolasi sosial. Melepaskan ketergantungan kepada makhluk tidak berarti melepaskan tanggung jawab terhadap makhluk. Justru ketika makhluk tidak lagi diperlakukan sebagai objek pemuasan ego, hubungan sosial dapat menjadi lebih etis. Manusia membantu bukan karena orang lain harus mengembalikan jasanya, melainkan karena membantu merupakan bentuk tanggung jawab moral. Ia bekerja sama tanpa kehilangan kebebasan batin.

Dalam konstruksi ini, Ibn 'Athaillah memperluas makna qana'ah dari kecukupan material menuju kecukupan eksistensial. Manusia tidak lagi bertanya hanya “berapa banyak yang saya miliki?”, tetapi “kepada siapa saya menggantungkan keberadaan saya?” Pertanyaan kedua jauh lebih mendasar. Kekurangan material dapat menjadi berat, tetapi ketergantungan psikologis kepada makhluk dapat mengubah seluruh struktur kehidupan menjadi pencarian pengakuan tanpa akhir. Pembacaan komparatif dengan Al-Hujwiri memperlihatkan adanya kesinambungan sekaligus pergeseran. Al-Hujwiri mengajarkan pelepasan dari dominasi dunia melalui zuhud dan kepuasan terhadap bagian yang diberikan; Ibn 'Athaillah membawa pelepasan itu menuju pusat yang lebih dalam, yakni sumber ketergantungan hati. Jika yang pertama terutama mengoreksi hubungan dengan objek, yang kedua mengoreksi hubungan dengan sumber harapan. Dari dialog tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah mencapai bentuk spiritual yang lebih matang ketika kecukupan tidak lagi ditentukan oleh

jumlah kepemilikan, melainkan oleh kebebasan hati dari ketergantungan eksistensial kepada selain Allah.

Ibn 'Arabi: Kehendak dan Relasi Manusia dengan Allah

Pembahasan mengenai qana'ah mencapai tingkat metafisis yang berbeda ketika ditempatkan dalam pemikiran Ibn 'Arabi. Pada dirinya, persoalan kehendak manusia tidak dapat dipisahkan dari pertanyaan yang lebih mendasar mengenai hubungan antara Allah sebagai al-Haqq dan manusia sebagai makhluk. Karena itu, pembicaraan tentang "melepaskan kehendak" tidak boleh disederhanakan menjadi penghancuran kemampuan memilih. Ibn 'Arabi justru mengembangkan gambaran yang lebih paradoksal: manusia memiliki kehendak dan bertanggung jawab atas tindakannya, tetapi kehendak tersebut tidak pernah berdiri sebagai kekuasaan yang otonom dari kehendak dan penentuan Ilahi.

Persoalan tersebut berada di antara dua reduksi. Reduksi pertama menjadikan manusia sebagai agen yang sepenuhnya otonom sehingga kehendak manusia seolah-olah berdiri di luar tatanan ketuhanan. Reduksi kedua menghapus agensi manusia dengan menjadikannya sekadar objek pasif dari takdir. Ibn 'Arabi tidak sepenuhnya menerima salah satu posisi tersebut. Kajian mengenai pemikirannya menunjukkan adanya hubungan yang kompleks antara ketentuan Ilahi, kehendak manusia, dan tanggung jawab moral.[224]

Dalam kerangka Ibn 'Arabi, keberadaan manusia bersifat bergantung. Manusia tidak memiliki keberadaan secara mandiri; keberadaannya merupakan keberadaan makhluk yang menerima wujud dari Allah. Kesadaran mengenai ketergantungan ontologis ini

memiliki implikasi langsung terhadap qana'ah. Jika manusia memahami bahwa keberadaannya sendiri bukan milik absolutnya, maka keinginan untuk menguasai seluruh kondisi kehidupannya kehilangan dasar metafisis. Manusia tetap menghendaki, memilih, berusaha, dan bertindak, tetapi semua itu berlangsung dalam ruang kemungkinan yang tidak ia ciptakan sendiri.

William C. Chittick menunjukkan bahwa pemikiran Ibn 'Arabi mengenai manusia harus dibaca dalam hubungan antara Allah, kosmos, dan jiwa manusia, bukan sebagai psikologi kehendak yang berdiri sendiri.[225] Hal tersebut membantu menjelaskan mengapa konsep kehendak dalam Ibn 'Arabi tidak dapat disamakan dengan gagasan modern tentang otonomi individual. Manusia bukan individu yang pertama-tama berdiri sendiri kemudian memilih apakah akan berhubungan dengan Tuhan. Sebaliknya, relasi dengan Allah merupakan kondisi ontologis yang mendahului seluruh tindakan manusia.

Perbedaan tersebut penting bagi pemaknaan qana'ah. Dalam pengertian dangkal, qana'ah dapat dianggap sebagai pengurangan keinginan. Dalam perspektif Ibn 'Arabi, persoalannya lebih dalam: yang perlu ditransformasikan bukan hanya apa yang diinginkan, tetapi cara manusia memahami status kehendaknya sendiri. Manusia mengalami dirinya sebagai “aku yang menghendaki”, tetapi kesadaran spiritual mengajarkannya bahwa kemampuan menghendaki bukan kepemilikan absolut atas realitas. Dengan demikian, qana'ah menjadi latihan epistemologis sekaligus spiritual—latihan untuk mengetahui batas diri.

Ibn 'Arabi juga memberikan ruang bagi konsep tanggung jawab. Kajian filosofis atas *al-Futuhat al-Makkiyya* menunjukkan bahwa

manusia tetap berada dalam ruang tanggung jawab moral karena terdapat perintah dan larangan yang menuntut respons manusia.[226] Di sinilah muncul paradoks produktif: manusia "terikat" oleh struktur ontologis keberadaannya, tetapi justru di dalam keterikatan tersebut ia menjalankan kebebasan moral. Kebebasan bukan kebebasan absolut dari Allah; kebebasan adalah kemampuan merespons secara tepat terhadap kondisi keberadaan yang diberikan kepadanya.

Kerangka tersebut dapat membantu menjelaskan mengapa qana'ah tidak boleh diterjemahkan sebagai pasrah tanpa kehendak. Pasrah semacam itu menghapus dimensi tanggung jawab. Qana'ah justru memungkinkan kehendak bekerja tanpa klaim absolut. Manusia tetap menginginkan perbaikan, mencari ilmu, bekerja, membangun hubungan, dan memperjuangkan kebaikan, tetapi ia tidak menyamakan keberhasilan usaha dengan penguasaan mutlak terhadap hasil. Ia bertindak pada wilayah yang menjadi tanggung jawabnya dan menyerahkan hasil akhir kepada tatanan Ilahi.

Di sini terlihat perbedaan antara *irādah* manusia dan kehendak Ilahi dalam pembacaan Ibn 'Arabi. Kehendak manusia bersifat terbatas, situasional, dan berada dalam struktur kemungkinan yang tidak ia ciptakan sendiri. Kehendak Ilahi mempunyai status yang berbeda secara ontologis. Karena itu, pembebasan spiritual tidak dicapai dengan menghapus kehendak manusia, tetapi dengan mengubah cara kehendak tersebut menempatkan dirinya terhadap kehendak Allah.

Perspektif tersebut juga membantu membaca konsep *ridā*. Rida bukan berarti manusia menyukai seluruh peristiwa secara psikologis. Ia lebih dekat kepada kemampuan menempatkan diri dalam hubungan yang benar dengan ketentuan Allah. Seseorang masih dapat merasakan

sakit, kehilangan, kecewa, dan keprihatinan, tetapi pengalaman tersebut tidak harus berubah menjadi pemberontakan ontologis terhadap kenyataan bahwa dirinya adalah makhluk yang terbatas. Qana'ah dengan demikian bukan anestesi terhadap pengalaman, melainkan disiplin untuk tidak menjadikan pengalaman tertentu sebagai alasan mengingkari hubungan fundamental dengan Allah.

Pembacaan Ibn 'Arabi juga perlu dibedakan dari determinisme. Menyamakan pemikirannya dengan determinisme akan mengabaikan penekanannya terhadap perintah, larangan, tanggung jawab, dan aktualisasi kemungkinan manusia. Sebaliknya, menyamakannya dengan kebebasan modern yang sepenuhnya otonom juga mengabaikan metafisika ketergantungan yang menjadi dasar pemikirannya. Karena itu, posisi Ibn 'Arabi lebih tepat dibaca sebagai upaya mempertahankan dua kenyataan sekaligus: ketergantungan ontologis manusia kepada Allah dan tanggung jawab moral manusia dalam ruang kehidupan.

Dalam konteks qana'ah, sintesis tersebut menghasilkan pemahaman yang penting. Manusia tidak perlu membenci kehendaknya agar dekat dengan Allah. Ia perlu menyadari batas kehendaknya. Ketika kehendak diperlakukan sebagai kekuasaan absolut, keinginan yang gagal akan menghasilkan frustrasi, sedangkan keberhasilan akan menghasilkan kesombongan. Ketika kehendak dipahami sebagai amanah dalam ruang ketergantungan kepada Allah, keberhasilan dapat diterima tanpa absolutisasi dan kegagalan dapat diterima tanpa kehancuran identitas.

Pada titik ini, pemikiran Ibn 'Arabi melengkapi Al-Hujwiri dan Ibn 'Athaillah. Al-Hujwiri menata hubungan manusia dengan dunia melalui

zuhud dan qana'ah; Ibn 'Athaillah menata pusat ketergantungan hati agar tidak berpindah kepada makhluk; Ibn 'Arabi memperluasnya menjadi persoalan ontologi kehendak. Ketiganya dapat ditempatkan dalam satu kesinambungan: semakin manusia menyadari kedudukan dirinya sebagai makhluk, semakin ia mampu melepaskan tuntutan bahwa realitas harus mengikuti seluruh kehendaknya.

Proposisi yang dapat dikembangkan dari dialog tersebut adalah bahwa qana'ah bukan penghapusan kehendak, melainkan desentralisasi kehendak manusia. Kehendak tetap bekerja, tetapi tidak lagi menuntut status sebagai pusat realitas. Dalam kerangka ini, qana'ah merupakan bentuk kedewasaan spiritual: manusia tetap berusaha mengubah apa yang dapat diubah, menerima apa yang tidak berada dalam kuasanya, dan mengarahkan keduanya kepada relasi yang lebih sadar dengan Allah.

Qana'ah dan Tazkiyat al-Nafs

Jika qana'ah dipahami hanya sebagai sikap menerima rezeki, maka dimensi transformasionalnya menjadi terlalu sempit. Dalam kerangka *tazkiyat al-nafs*, qana'ah merupakan bagian dari proses yang lebih luas untuk mengubah struktur batin manusia. Jiwa tidak hanya perlu diberi pengetahuan mengenai kebaikan, tetapi juga dibebaskan dari kecenderungan yang menghalangi kemampuan untuk menghidupkan pengetahuan tersebut. Karena itu, qana'ah perlu ditempatkan dalam dinamika antara pembersihan, pengendalian, dan pembentukan karakter.

Konsep *tazkiyah* sendiri mengandung dimensi ganda: penyucian dan pertumbuhan. Jiwa tidak cukup hanya “dibersihkan” dari sifat

tercela; ia perlu diisi dengan disposisi moral yang memungkinkan kehidupan spiritual berkembang. Kajian mengenai tradisi tazkiyah menunjukkan bahwa proses tersebut berkaitan dengan introspeksi, disiplin diri, pengawasan batin, dan pembentukan akhlak.[227] Qana'ah dapat ditempatkan dalam rangkaian tersebut sebagai latihan untuk mengubah hubungan manusia dengan hasrat.

Qana'ah terutama berhadapan dengan kecenderungan *tama'*, yaitu keinginan yang tidak berhenti pada kebutuhan yang wajar. Ketamakan mempunyai struktur yang khas: ia tidak mengenal titik kecukupan karena kepuasannya bergantung pada perolehan berikutnya. Apa yang diperoleh segera kehilangan daya memuaskan karena standar keinginan terus meningkat. Dalam perspektif tazkiyah, persoalan semacam ini tidak dapat diselesaikan hanya dengan menambah kepemilikan. Ia menuntut transformasi subjek yang menginginkan.

Di sinilah qana'ah dapat dipahami sebagai disiplin terhadap ekonomi internal jiwa. Manusia membawa sistem penilaian yang menentukan apakah sesuatu dianggap cukup, kurang, atau berlebih. Sistem tersebut dibentuk oleh kebiasaan, lingkungan sosial, pendidikan, budaya, dan orientasi nilai. Qana'ah bekerja dengan mengubah pusat penilaian tersebut. Kecukupan tidak lagi sepenuhnya ditentukan oleh perbandingan eksternal, melainkan oleh kebutuhan yang wajar, tanggung jawab moral, dan orientasi kepada Allah.

Al-Qur'an menggambarkan ketenteraman hati dalam hubungannya dengan zikir kepada Allah (Q.S. al-Ra'd 13: 28).[228] Dalam kerangka tazkiyah, ayat tersebut relevan bukan karena zikir dapat dipahami secara mekanis sebagai teknik menghasilkan ketenangan, melainkan karena ia menunjukkan orientasi hati yang menjadi pusat pembentukan

jiwa. Qana'ah dapat tumbuh ketika pusat orientasi tersebut bergeser dari akumulasi objek menuju kesadaran akan hubungan dengan Allah.

Proses tersebut juga memperlihatkan mengapa qana'ah tidak boleh disamakan dengan rendahnya aspirasi. Seseorang yang qana'ah masih dapat memiliki cita-cita tinggi. Ia dapat mengejar ilmu, membangun lembaga, mengembangkan ekonomi, dan memperjuangkan keadilan. Yang berubah adalah relasi antara tujuan dan identitas. Tujuan tidak lagi menjadi syarat mutlak bagi keberhargaan diri. Kegagalan tidak menghapus nilai diri, dan keberhasilan tidak mengubah manusia menjadi pemilik absolut atas karunia yang diperolehnya.

Dalam perspektif Al-Ghazali, pembinaan jiwa berkaitan erat dengan penataan sifat-sifat batin yang kemudian memengaruhi tindakan lahiriah. Karena itu, qana'ah tidak cukup diajarkan sebagai slogan moral. Ia harus menjadi kebiasaan batin yang terbentuk melalui latihan, pengawasan diri, dan pengujian terhadap kecenderungan nafsu. Pembentukan tersebut menjelaskan mengapa tazkiyah merupakan proses, bukan keadaan sekali jadi.[229]

Perspektif ini dapat diperluas melalui Al-Muhasibi, yang memberikan perhatian besar pada *muhasabah*. Qana'ah membutuhkan kemampuan untuk memeriksa motif diri: apakah keinginan memperoleh sesuatu berasal dari kebutuhan yang sah, tanggung jawab, ambisi ego, atau keinginan untuk melampaui orang lain? Pertanyaan semacam itu menjadikan qana'ah sebagai praktik reflektif. Seseorang tidak sekadar bertanya “apakah saya memiliki cukup?”, tetapi “mengapa saya merasa tidak cukup?” Pertanyaan kedua membuka struktur batin yang lebih dalam. Dalam konteks tersebut, qana'ah mempunyai hubungan erat dengan kebebasan dari iri hati.

Ketidakpuasan sering kali tidak bersumber dari objek yang dibutuhkan, melainkan dari keberhasilan orang lain. Ketika keberhasilan orang lain dianggap sebagai ancaman terhadap identitas diri, maka manusia tidak lagi mengejar kebaikan karena nilainya, tetapi mengejar posisi relatif. Qana'ah memutus logika tersebut dengan mengembalikan manusia kepada tanggung jawab personal dan hubungan vertikal dengan Allah.

Kajian kontemporer mengenai tazkiyat al-nafs juga memperlihatkan bahwa konsep penyucian jiwa dipahami sebagai proses yang mencakup pembersihan sifat tercela sekaligus pembentukan karakter moral. Dalam kajian atas pemikiran Ahmad al-Naraqi, misalnya, tazkiyah dikaitkan dengan pengetahuan diri, *mujāhadah*, *riyāḍah*, dan *murāqabah*.[230] Kerangka tersebut membantu menempatkan qana'ah bukan sebagai perasaan spontan, tetapi sebagai hasil dari latihan spiritual yang berkelanjutan.

Dalam tradisi Indonesia, pembahasan mengenai tazkiyah juga dapat ditemukan dalam pemikiran dan kajian terhadap ulama seperti Syekh Nawawi al-Bantani. Kajian kontemporer atas pemikirannya menempatkan tazkiyah sebagai respons terhadap budaya konsumerisme, terutama karena pembentukan diri spiritual dipandang dapat mengubah orientasi manusia terhadap konsumsi dan kepemilikan.[231] Relevansi ini tidak berarti bahwa qana'ah harus dijadikan program anti-konsumsi secara sederhana. Yang lebih penting ialah melihat bagaimana pola konsumsi dapat menjadi indikator struktur hasrat.

Di sinilah dimensi sosial qana'ah menjadi terlihat. Jiwa yang tidak pernah merasa cukup bukan hanya persoalan individual. Ketamakan yang terinstitusionalisasi dapat menghasilkan budaya konsumsi

berlebihan, eksploitasi, kompetisi status, dan pengukuran martabat manusia melalui kepemilikan. Tazkiyah pada tingkat personal tidak otomatis menyelesaikan struktur sosial tersebut, tetapi menyediakan basis etis untuk mengkritiknya. Manusia yang belajar merasa cukup lebih mungkin melihat barang sebagai sarana kehidupan daripada sebagai ukuran martabat.

Meski demikian, terdapat batas yang harus dijaga. Qana'ah tidak boleh digunakan untuk melegitimasi kemiskinan struktural atau mengajarkan orang miskin agar menerima ketidakadilan tanpa usaha perubahan. Dalam kerangka etika Islam, menerima ketentuan personal tidak identik dengan menerima ketidakadilan sosial sebagai sesuatu yang tidak boleh dikritik. Qana'ah mengatur hasrat individual terhadap kepemilikan; ia tidak membatalkan kewajiban moral untuk memperjuangkan keadilan. Pembedaan ini penting agar spiritualitas tidak berubah menjadi ideologi yang membenarkan status quo.

Karena itu, qana'ah dalam tazkiyah al-nafs perlu dipahami dalam tiga lapis. Pertama, ia merupakan disiplin terhadap hasrat pribadi. Kedua, ia merupakan pembentukan karakter yang membebaskan manusia dari iri, tamak, dan ketergantungan terhadap pengakuan. Ketiga, ia menjadi basis etika sosial yang memungkinkan manusia menggunakan sumber daya secara proporsional dan bertanggung jawab. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan, tetapi tidak boleh dicampuradukkan.

Sintesis tersebut memperlihatkan bahwa tazkiyah bukan proses membuat manusia kehilangan keinginan, melainkan membuat keinginan tunduk kepada orientasi moral yang lebih tinggi. Qana'ah menjadi salah satu mekanisme penting karena ia mengajarkan batas.

Manusia belajar bahwa tidak semua yang dapat dimiliki harus dimiliki, tidak semua yang diinginkan harus dikejar, dan tidak semua yang dimiliki orang lain harus menjadi ukuran bagi kehidupan sendiri.

Proposisi yang dapat dikembangkan ialah bahwa qana'ah merupakan salah satu indikator keberhasilan tazkiyah ketika ia menghasilkan perubahan pada struktur keinginan, bukan hanya perubahan pada perilaku konsumsi. Seseorang belum sepenuhnya mencapai kecukupan batin hanya karena mengurangi pengeluaran; ia bergerak menuju qana'ah ketika pengurangan tersebut disertai perubahan cara memandang diri, benda, orang lain, dan Allah. Pada titik itulah qana'ah menjadi proses penyucian jiwa sekaligus pembentukan kebebasan batin.

Qana'ah sebagai Jalan Pembebasan

Pembahasan mengenai qana'ah sebagai jalan pembebasan membutuhkan perubahan cara memahami istilah “pembebasan”. Dalam pengertian modern, pembebasan sering diasosiasikan dengan bertambahnya pilihan, kemampuan menguasai sumber daya, atau pelepasan dari berbagai bentuk pembatasan eksternal. Tradisi tasawuf menawarkan pengertian yang berbeda dan lebih interior: seseorang dapat memiliki banyak pilihan tetapi tetap tidak bebas apabila seluruh hidupnya dikuasai oleh keinginan yang tidak pernah selesai. Sebaliknya, keterbatasan material tidak selalu menghilangkan kebebasan batin apabila manusia tidak menyerahkan pusat dirinya kepada apa yang dimilikinya atau apa yang tidak dimilikinya.

Qana'ah karena itu dapat dibaca sebagai kritik terhadap asumsi bahwa kebebasan identik dengan kemampuan memperoleh lebih

banyak. Dalam masyarakat yang menjadikan pertumbuhan konsumsi sebagai ukuran keberhasilan, “lebih” mudah berubah dari sarana menjadi norma. Rumah yang lebih besar, penghasilan yang lebih tinggi, pengakuan yang lebih luas, dan akses yang lebih banyak tidak memiliki titik final yang inheren. Jika struktur kehidupan dibangun di atas logika tersebut, manusia dapat terus bergerak tanpa pernah mencapai rasa cukup.

Qana'ah menginterupsi logika tersebut dengan memperkenalkan kategori kecukupan. Kecukupan bukan berarti stagnasi, melainkan kemampuan menentukan batas yang rasional dan moral. Batas tersebut memungkinkan manusia membedakan antara kebutuhan dan keinginan, antara kemajuan dan akumulasi, serta antara kebebasan dan kecanduan terhadap pilihan. Dalam pengertian ini, qana'ah memiliki sifat liberatif karena ia mengurangi jumlah hal yang harus dimiliki manusia agar merasa dirinya berharga.

Al-Hujwiri memberikan fondasi awal bagi pembebasan tersebut melalui zuhud. Pelepasan dari keterikatan terhadap dunia membuat manusia tidak mudah dikuasai oleh objek yang dimilikinya. Ibn 'Athaillah memperdalamnya dengan membebaskan hati dari ketergantungan kepada makhluk. Ibn 'Arabi kemudian memperluasnya melalui kesadaran bahwa manusia sendiri tidak memiliki keberadaan dan kehendak secara independen dari Allah. Ketiga perspektif tersebut dapat dibaca sebagai tiga lapisan pembebasan: pembebasan dari dominasi benda, pembebasan dari dominasi makhluk, dan pembebasan dari ilusi otonomi absolut.

Urutan tersebut tidak boleh dipahami sebagai tahapan mekanis. Ia lebih tepat dilihat sebagai pendalaman analitis. Dunia dapat dikuasai

manusia secara instrumental, tetapi manusia masih dapat diperbudak oleh pengakuan sosial. Ia dapat bebas dari pujian manusia, tetapi masih dapat terjebak dalam ilusi bahwa dirinya adalah pusat mutlak kehendaknya sendiri. Karena itu, pembebasan spiritual berlangsung melalui koreksi terus-menerus terhadap sumber keterikatan.

Al-Qur'an memberikan kerangka yang kuat bagi pemahaman tentang ketenteraman hati melalui hubungan dengan Allah. Q.S. al-Ra'd 13: 28 menyatakan bahwa hati orang beriman menemukan ketenteraman dalam mengingat Allah.[232] Jika dibaca bersama dengan kritik terhadap keterikatan pada kemewahan dunia dalam Q.S. Ṭāhā 20: 131,[233] terlihat adanya hubungan antara dua orientasi: pelepasan perhatian dari objek yang bersifat sementara dan pemusatan hati kepada sumber makna yang lebih permanen. Qana'ah berada di antara kedua gerakan tersebut.

Pembebasan yang dimaksud bukan pembebasan dari tanggung jawab. Justru qana'ah dapat memperkuat tanggung jawab karena manusia tidak lagi menghabiskan seluruh energinya untuk mempertahankan citra diri dan akumulasi. Orang yang tidak terus-menerus dikuasai oleh kebutuhan akan pengakuan memiliki ruang lebih besar untuk bertindak berdasarkan prinsip. Ia dapat mengatakan tidak terhadap keuntungan yang tidak etis, menolak manipulasi, dan menggunakan kekayaan tanpa menjadikannya sebagai ukuran kehormatan.

Di sini qana'ah bertemu dengan gagasan kebebasan moral. Kebebasan bukan sekadar “dapat memilih”, tetapi kemampuan memilih tanpa sepenuhnya diperbudak oleh dorongan yang tidak diperiksa. Jika seseorang mengetahui bahwa ia membutuhkan pujian untuk merasa

bernilai, maka pilihannya untuk mencari pujian tidak sepenuhnya bebas dalam pengertian spiritual. Demikian pula, apabila seseorang tidak dapat menolak konsumsi karena identitasnya bergantung pada konsumsi, maka kebebasan formalnya menyembunyikan ketergantungan batin.

Perspektif tersebut memiliki relevansi dengan kritik modern terhadap masyarakat konsumsi, tetapi dialog itu harus dilakukan secara hati-hati. Pemikiran sufistik tidak identik dengan teori sosial modern mengenai konsumsi. Namun, terdapat ruang perbandingan pada level problem: keduanya dapat mempertanyakan situasi ketika objek eksternal mengambil alih fungsi pembentukan identitas. Dalam kerangka sufistik, solusi utamanya bukan sekadar perubahan sistem ekonomi, tetapi transformasi subjek. Perubahan struktural tanpa perubahan hasrat dapat melahirkan bentuk ketamakan baru; sebaliknya, perubahan batin tanpa perhatian terhadap struktur sosial dapat mengabaikan sumber ketidakadilan yang nyata.

Karena itu, qana'ah sebaiknya tidak diposisikan sebagai doktrin anti-kemajuan. Kemajuan ilmu, teknologi, ekonomi, dan institusi tetap dapat menjadi bagian dari tanggung jawab manusia. Yang dikritik adalah asumsi bahwa peningkatan kapasitas harus selalu diterjemahkan menjadi peningkatan konsumsi dan akumulasi pribadi. Qana'ah memungkinkan manusia mengembangkan kapasitas tanpa kehilangan kemampuan menentukan kapan “cukup” memiliki makna moral.

Dalam kerangka pendidikan, qana'ah juga memiliki fungsi penting. Pendidikan yang hanya mengembangkan kompetensi untuk memperoleh lebih banyak dapat menghasilkan manusia yang terampil

tetapi tidak mengetahui batas. Tazkiyah menambahkan dimensi pembentukan orientasi: untuk apa pengetahuan digunakan, mengapa keberhasilan dicari, dan bagaimana seseorang merespons kegagalan. Qana'ah menjadi salah satu disposisi yang membantu pendidikan menghubungkan kompetensi dengan kebijaksanaan.

Dalam kerangka psikologis-spiritual, qana'ah juga dapat dipahami sebagai kemampuan menerima kenyataan tanpa menghentikan ikhtiar. Penerimaan dan usaha bukan dua hal yang bertentangan. Manusia menerima bahwa hasil akhir tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya, tetapi tetap mengerjakan bagian yang menjadi tanggung jawabnya. Model ini berbeda dari pasivitas karena penerimaan diarahkan kepada keterbatasan kontrol, bukan kepada penghentian tindakan.

Di sinilah Ibn 'Athaillah dan Ibn 'Arabi dapat ditempatkan dalam dialog yang produktif. Ibn 'Athaillah mengingatkan bahwa sebab tidak boleh menjadi objek ketergantungan absolut, sedangkan Ibn 'Arabi membantu menjelaskan secara metafisis mengapa kehendak manusia tidak pernah menjadi sumber keberadaan yang independen. Keduanya menyediakan dasar bagi pembebasan dari ilusi kontrol total. Manusia bertindak, tetapi tidak menguasai seluruh konsekuensi tindakannya; manusia memilih, tetapi tidak menciptakan seluruh kondisi yang memungkinkan pilihannya.

Pembacaan tersebut juga memberikan batas penting terhadap penggunaan konsep qana'ah dalam masyarakat. Qana'ah tidak boleh dipakai untuk menyuruh seseorang menerima eksploitasi, kemiskinan yang diproduksi secara struktural, atau ketidakadilan sebagai sesuatu yang tidak boleh diubah. Justru pembebasan batin dapat memberikan

basis untuk tindakan sosial yang lebih jernih. Seseorang yang tidak terikat oleh kepentingan material secara berlebihan dapat memiliki keberanian lebih besar untuk memperjuangkan keadilan, karena risiko kehilangan keuntungan pribadi tidak lagi menjadi satu-satunya ukuran keputusan.

Dari seluruh pembahasan, dapat dikembangkan suatu konstruksi bahwa qana'ah memiliki tiga fungsi liberatif. Pertama, *liberasi material-psikologis*: manusia tidak diperbudak oleh keinginan memiliki. Kedua, *liberasi relasional*: manusia tidak menjadikan makhluk sebagai sumber final nilai dan keselamatan dirinya. Ketiga, *liberasi ontologis*: manusia melepaskan ilusi bahwa dirinya merupakan pusat independen dari realitas dan kehendak. Ketiganya tidak berarti manusia meninggalkan dunia, hubungan sosial, atau kehendak pribadi; ketiganya mengubah cara manusia berada di dalam dunia.

Pembebasan semacam itu pada akhirnya bersifat paradoksal. Manusia menjadi lebih bebas justru ketika ia menerima kenyataan bahwa dirinya bukan penguasa mutlak atas segala sesuatu. Ia dapat berusaha tanpa mengklaim hasil sebagai miliknya secara absolut; memiliki tanpa diperbudak kepemilikan; mencintai tanpa menjadikan objek cinta sebagai sumber eksistensi; dan menggunakan dunia tanpa menjadikan dunia sebagai tujuan akhir.

Karena itu, qana'ah tidak tepat ditempatkan sebagai etika pasif bagi manusia yang tidak mampu memperoleh lebih. Ia lebih tepat dipahami sebagai disiplin aktif yang menata hubungan manusia dengan “lebih”. Pertanyaan spiritualnya bukan apakah manusia boleh memperoleh lebih banyak, melainkan apakah “lebih banyak” telah menjadi syarat bagi ketenteraman dirinya. Jika jawabannya demikian, maka

masalahnya bukan lagi kekurangan material, melainkan ketergantungan batin.

Pembacaan komparatif terhadap Al-Hujwiri, Ibn 'Athaillah, dan Ibn 'Arabi memperlihatkan kesinambungan konseptual yang cukup kuat. Al-Hujwiri menunjukkan pentingnya pelepasan dari dominasi dunia melalui zuhud dan kepuasan; Ibn 'Athaillah mengarahkan pelepasan tersebut kepada ketergantungan hati kepada makhluk; Ibn 'Arabi menempatkan seluruh persoalan dalam kesadaran ontologis tentang ketergantungan manusia kepada Allah. Ketiganya memungkinkan qana'ah dibaca bukan sebagai sikap menerima keadaan secara pasif, melainkan sebagai transformasi struktur hubungan manusia dengan dunia, sesama, diri, dan Allah.

Dalam kerangka yang dikembangkan di sini, qana'ah merupakan jalan pembebasan karena ia mengurangi jumlah hal eksternal yang harus dikuasai manusia agar dapat mengalami dirinya sebagai manusia yang utuh. Kebebasan tersebut bukan kebebasan tanpa batas, melainkan kebebasan yang lahir dari kesadaran akan batas. Justru melalui kesadaran itu manusia memperoleh ruang untuk menghendaki secara proporsional, bertindak secara bertanggung jawab, dan menerima hasil tanpa kehilangan orientasi spiritual.

QANA'AH, SABAR, DAN PEMBENTUKAN KARAKTER

Hakikat Sabar

Sabar merupakan salah satu konsep etis-spiritual yang paling menentukan dalam pembentukan karakter karena ia bekerja pada wilayah yang mendahului tindakan lahiriah, yakni kemampuan manusia mengelola dorongan, menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan kehendak, serta mempertahankan orientasi nilai ketika menghadapi tekanan. Dalam pengertian demikian, sabar tidak tepat direduksi menjadi kemampuan menahan penderitaan secara pasif. Sabar mengandung dimensi regulatif: seseorang tidak sekadar mengalami dorongan atau tekanan, melainkan menentukan bagaimana dorongan dan tekanan itu memperoleh bentuk dalam tindakan. Karakter terbentuk justru pada ruang antara rangsangan dan respons tersebut.

Al-Qur'an menghubungkan sabar dengan kemampuan manusia memperoleh pertolongan dalam menjalani kehidupan melalui perintah untuk menjadikan sabar dan salat sebagai sarana meminta pertolongan (Q.S. al-Baqarah 2: 153).[234] Struktur ayat tersebut penting secara konseptual karena sabar tidak ditempatkan sebagai kebajikan yang berdiri sendiri. Ia hadir bersama orientasi ibadah. Sabar, dengan demikian, memperoleh arah normatif dari hubungan manusia dengan Allah, sementara salat menyediakan bentuk praksis yang memungkinkan orientasi tersebut dipelihara. Kesabaran dalam kerangka Qur'ani tidak semata-mata merupakan kekuatan psikologis yang bersumber dari kapasitas internal manusia, melainkan kualitas yang memperoleh orientasi dan daya tahan melalui keterhubungan

dengan Allah. Pengertian ini dapat diperdalam melalui analisis terhadap akar kata ṣ-b-r. Al-Qur'an menggunakan bentuk-bentuk derivatif dari akar tersebut untuk menunjuk pada kesabaran, ketekunan, keteguhan, dan keberlangsungan dalam menghadapi sesuatu yang menuntut daya tahan. Kajian linguistik terhadap penggunaan akar ṣ-b-r memperlihatkan bahwa medan maknanya tidak berhenti pada keadaan menunggu atau menahan diri, tetapi berkaitan dengan tindakan bertahan dan mempertahankan keteguhan dalam orientasi tertentu.[235] Karena itu, sabar memiliki dimensi temporal sekaligus moral: ia mengandaikan keberlangsungan tindakan atau sikap melintasi waktu, sementara arah keberlangsungan tersebut ditentukan oleh nilai yang diyakini.

Tradisi etika Islam klasik memberikan penajaman terhadap dimensi tersebut. Al-Ghazālī membahas sabar dalam kerangka hubungan antara dorongan agama dan dorongan syahwat. Dalam konstruksi tersebut, manusia tidak dipahami sebagai makhluk yang hanya memiliki satu sumber motivasi. Di dalam dirinya terdapat kecenderungan yang dapat mengarah kepada kebaikan maupun dorongan yang menuntut pemuasan segera. Sabar berfungsi ketika manusia mampu mempertahankan dorongan yang diarahkan oleh pertimbangan normatif meskipun terdapat dorongan lain yang lebih segera dan lebih kuat secara emosional.[236] Pembacaan ini membuat sabar menjadi konsep penting bagi teori karakter karena karakter tidak terbentuk melalui pengetahuan moral semata. Pengetahuan baru memperoleh arti etis apabila mampu memengaruhi pilihan ketika manusia berhadapan dengan dorongan yang berlawanan. Di sinilah perbedaan antara sabar dan sekadar daya tahan menjadi penting. Daya tahan

dapat bersifat netral secara moral. Seseorang dapat bertahan demi tujuan yang keliru, mempertahankan kebiasaan buruk, atau menunggu kesempatan untuk melakukan tindakan yang merugikan. Sabar, sebaliknya, mengandung arah normatif. Ia merupakan keteguhan dalam mempertahankan sesuatu yang dinilai benar atau dalam menghindari sesuatu yang dinilai salah. Karena itu, sabar tidak dapat dipahami hanya berdasarkan durasi seseorang menahan diri. Yang lebih menentukan adalah apa yang dipertahankan, apa yang ditolak, dan orientasi nilai yang mengatur keduanya.

Perspektif Aristotelian memberikan perbandingan yang berguna. Dalam *Nicomachean Ethics*, Aristotle membahas persoalan penguasaan diri melalui pembedaan antara *enkrateia* dan *akrasia*. Orang yang mengalami *akrasia* mengetahui atau memiliki pertimbangan tertentu mengenai apa yang seharusnya dilakukan, tetapi tindakan akhirnya dikalahkan oleh dorongan atau hasrat yang lebih kuat. Sebaliknya, penguasaan diri menunjukkan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan pertimbangan yang dianggap benar meskipun terdapat dorongan yang berlawanan.[237] Persamaan struktural dengan konsep sabar terletak pada perhatian terhadap konflik internal manusia. Namun, keduanya tidak identik. Kerangka Aristotelian berangkat terutama dari persoalan kebajikan, rasionalitas praktis, dan pembentukan karakter dalam kehidupan etis, sedangkan sabar dalam tradisi Islam ditempatkan dalam hubungan yang lebih luas dengan penghambaan kepada Allah dan orientasi eskatologis.

Perbedaan tersebut justru memperkaya konstruksi konseptual tentang sabar. Jika perspektif Aristotelian membantu menjelaskan mekanisme etis penguasaan dorongan, tradisi Islam menjelaskan

sumber normatif dan spiritual dari penguasaan tersebut. Sabar bukan sekadar kemampuan rasional untuk memenangkan pertimbangan terhadap hasrat. Ia merupakan latihan manusia untuk menundukkan respons dirinya kepada orientasi yang dianggap lebih tinggi daripada kepuasan sesaat. Pada titik ini, sabar menjadi jembatan antara psikologi dorongan, etika kebajikan, dan spiritualitas.

Hadis Nabi ﷺ yang menyatakan bahwa kesabaran yang sesungguhnya tampak pada saat pertama terjadinya musibah memberikan dimensi lain yang penting.[238] Pernyataan tersebut tidak berarti bahwa kesedihan setelah musibah merupakan tanda ketiadaan sabar. Yang ditekankan ialah kualitas respons pada saat dorongan emosional berada pada intensitas tinggi. Kesabaran justru memperoleh makna ketika manusia belum sempat membangun jarak psikologis dari peristiwa yang mengguncangnya. Karena itu, sabar berhubungan erat dengan kemampuan mengelola respons pertama, bukan dengan penghapusan emosi.

Hal tersebut menghindarkan pembahasan sabar dari kekeliruan yang sering terjadi dalam wacana moral, yakni menyamakan sabar dengan tidak memiliki emosi. Manusia yang sabar tetap dapat merasakan sedih, takut, marah, kecewa, atau kehilangan. Yang berubah adalah relasi antara emosi dan tindakan. Emosi tidak lagi menjadi satu-satunya pengarah respons. Dalam pengertian ini, sabar bukan penolakan terhadap kehidupan emosional, melainkan penataan kehidupan emosional agar tidak mengambil alih seluruh kapasitas penilaian.

Konsekuensinya bagi pembentukan karakter sangat mendasar. Karakter tidak terutama terlihat ketika keadaan berjalan sesuai dengan

kehendak. Dalam kondisi demikian, banyak tindakan berlangsung tanpa konflik internal yang berarti. Karakter menjadi tampak ketika manusia berhadapan dengan keterlambatan, kehilangan, godaan, ketidakadilan, penghinaan, kegagalan, atau keinginan yang tidak terpenuhi. Sabar menyediakan kapasitas untuk mempertahankan arah tindakan ketika situasi eksternal maupun dorongan internal mendorong manusia menuju respons yang lebih cepat.

Pembacaan komparatif tersebut menunjukkan bahwa hakikat sabar dapat dikonstruksikan sebagai kemampuan etis-spiritual untuk mempertahankan orientasi nilai di tengah tekanan waktu, emosi, keinginan, dan keadaan. Ia bukan pasivitas, bukan penghapusan emosi, dan bukan sekadar ketahanan psikologis. Sabar merupakan bentuk penguasaan respons yang memungkinkan manusia tetap menjadi subjek moral ketika menghadapi sesuatu yang secara spontan ingin menguasainya. Dari sinilah hubungan sabar dengan pembentukan karakter memperoleh dasar konseptual yang kuat.

Sabar dalam Al-Qur'an

Sabar menempati posisi yang luas dalam struktur etika Al-Qur’an. Ia tidak hanya muncul sebagai respons terhadap musibah, tetapi juga berkaitan dengan ketaatan, keteguhan dalam menghadapi tekanan, perjuangan mempertahankan nilai, serta kemampuan mempertahankan orientasi moral dalam rentang waktu yang panjang. Karena itu, membatasi sabar pada kemampuan menerima penderitaan akan mempersempit medan makna Qur’ani. Sabar lebih tepat dipahami sebagai prinsip keteguhan yang memungkinkan manusia mempertahankan orientasi hidup yang benar ketika terdapat tekanan

untuk menyimpang darinya. Q.S. al-Baqarah 2: 153 menempatkan sabar dan salat secara berdampingan sebagai sarana memperoleh pertolongan.[239] Konfigurasi tersebut menunjukkan bahwa sabar dalam Al-Qur'an tidak semata-mata berhubungan dengan keadaan psikologis, melainkan memiliki hubungan dengan praktik keagamaan. Seseorang tidak hanya diminta untuk "merasa kuat", tetapi diarahkan kepada bentuk kehidupan yang memungkinkan kekuatan tersebut dipelihara. Sabar dengan demikian merupakan kualitas yang dibangun melalui orientasi hidup, bukan sekadar respons spontan terhadap krisis.

Dimensi tersebut menjadi lebih jelas apabila ayat ini dibaca bersama Q.S. al-Baqarah 2: 155–157. Rangkaian ayat tersebut menghubungkan ujian berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil-hasil kehidupan dengan respons orang-orang yang sabar.[240] Struktur ini memperlihatkan bahwa Al-Qur'an tidak menyembunyikan fakta tentang kerentanan manusia. Kehidupan mengandung kehilangan dan ketidakpastian. Persoalan etisnya bukan bagaimana menghapus seluruh kondisi tersebut, melainkan bagaimana manusia mempertahankan orientasi dirinya ketika kondisi tersebut terjadi.

Sabar juga memiliki dimensi aktif dalam Q.S. Āli 'Imrān 3: 200. Ayat tersebut tidak hanya memerintahkan *iṣbirū* tetapi juga *ṣābirū* dan *rābiṭū*, sebelum menghubungkannya dengan takwa.[241] Secara konseptual, rangkaian ini memperluas sabar dari ketahanan individual menuju keteguhan yang memiliki dimensi relasional dan sosial. Manusia tidak dibayangkan hidup dalam ruang psikologis yang terisolasi. Keteguhan dapat dipelihara melalui hubungan, kesiapsiagaan, dan komitmen bersama terhadap orientasi moral.

Q.S. al-Naḥl 16: 127 memberikan penajaman lain: “bersabarlah” dikaitkan dengan pertolongan Allah.[242] Hubungan tersebut penting karena mencegah pemahaman bahwa kesabaran adalah proyek kemandirian psikologis absolut. Manusia memang dituntut untuk mengembangkan kapasitas menahan diri, tetapi Al-Qur’an tidak membangun antropologi yang menempatkan manusia sebagai sumber daya moral yang sepenuhnya mandiri. Kesabaran memiliki dimensi ketergantungan kepada Allah. Keterbatasan manusia tidak dibatalkan, tetapi ditempatkan dalam hubungan spiritual yang memungkinkan keterbatasan tersebut diolah menjadi keteguhan.

Pada sisi lain, Q.S. al-Zumar 39: 10 menghubungkan kesabaran dengan balasan yang tidak dibatasi perhitungan.[243] Ayat ini memperlihatkan horizon temporal yang khas dalam etika Qur’ani. Nilai tindakan tidak selalu diukur berdasarkan keuntungan yang segera tampak. Seseorang dapat menanggung kesulitan dalam jangka pendek tanpa memperoleh hasil material langsung, tetapi tetap mempertahankan tindakan karena ia melihat kehidupan dalam horizon yang lebih panjang. Dalam kerangka ini, sabar mengubah cara manusia mempersepsikan waktu.

Dimensi temporal tersebut sangat penting bagi teori karakter. Karakter tidak terbentuk dari keputusan tunggal, melainkan dari pola pilihan yang dipertahankan. Setiap pilihan yang benar tetapi sulit memerlukan kemampuan menunda kepuasan tertentu. Setiap penolakan terhadap godaan memerlukan kesediaan untuk tidak segera mengikuti dorongan. Setiap komitmen kepada kebajikan mengandaikan kesediaan menerima kemungkinan bahwa hasilnya tidak segera terlihat. Sabar menjadi mekanisme moral yang memungkinkan nilai

bertahan melampaui tekanan temporal. Tafsir klasik memperkaya pemahaman ini dengan membedakan bentuk-bentuk sabar. Dalam penafsiran terhadap Q.S. al-Baqarah 2: 153, misalnya, sabar dijelaskan dalam kaitannya dengan ketaatan, meninggalkan larangan, dan menghadapi keadaan yang menyakitkan.[244] Pembedaan ini memiliki implikasi metodologis: sabar tidak memiliki satu objek tunggal. Seseorang memerlukan sabar untuk melakukan sesuatu yang baik, sabar untuk tidak melakukan sesuatu yang buruk, dan sabar ketika menghadapi sesuatu yang tidak dapat ia kendalikan. Ketiga bentuk tersebut membutuhkan mekanisme psikologis yang beririsan tetapi tidak sepenuhnya sama.

Sabar dalam ketaatan mengandung problem ketekunan. Nilai yang diyakini tidak selalu menyenangkan untuk dilaksanakan. Sabar dalam meninggalkan larangan mengandung problem pengendalian dorongan. Sesuatu yang dilarang dapat tetap menarik secara emosional atau material. Adapun sabar dalam menghadapi musibah mengandung problem penerimaan terhadap realitas yang tidak dapat segera diubah. Ketiganya memperlihatkan bahwa sabar bekerja pada tiga hubungan manusia dengan realitas: apa yang harus dilakukan, apa yang harus ditinggalkan, dan apa yang harus diterima.

Pembedaan tersebut juga menjelaskan mengapa sabar tidak dapat dipersamakan dengan sikap pasrah. Pasrah dapat mengandung penghentian ikhtiar, sedangkan sabar Qur'ani dapat justru menuntut kesinambungan tindakan. Dalam ketaatan, sabar berarti tetap melaksanakan. Dalam menjauhi larangan, sabar berarti tetap menahan diri. Dalam menghadapi musibah, sabar berarti tidak membiarkan penderitaan menghancurkan orientasi moral. Sabar memiliki struktur

tindakan, sekalipun tindakan tersebut terkadang berbentuk pengendalian diri.

Pembacaan terhadap berbagai ayat tersebut mengarah pada sintesis bahwa sabar dalam Al-Qur'an mempunyai sekurang-kurangnya empat dimensi yang saling berhubungan: keteguhan moral, pengendalian respons, ketahanan temporal, dan ketergantungan spiritual kepada Allah. Dimensi pertama menentukan arah; dimensi kedua mengatur respons; dimensi ketiga menjaga kontinuitas; dimensi keempat memberikan horizon transenden. Jika salah satu dimensi dihilangkan, konsep sabar berisiko menyempit.

Dari kerangka tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa sabar merupakan salah satu mekanisme utama pembentukan karakter karena ia menghubungkan nilai dengan waktu. Nilai moral sering kali menuntut manusia memilih sesuatu yang tidak memberikan kepuasan tercepat. Sabar memungkinkan manusia tetap berada di dalam proses tersebut sampai nilai yang dipilih menjadi kebiasaan dan akhirnya membentuk karakter. Dengan demikian, sabar bukan sekadar salah satu kebajikan di antara kebajikan lainnya; ia merupakan kapasitas yang menopang keberlangsungan berbagai kebajikan.

Sabar sebagai Pengendalian Respons

Jika sabar dipahami hanya sebagai kemampuan menanggung kesulitan, dimensi paling menentukan dari konsep tersebut belum sepenuhnya terlihat. Kesulitan tidak dengan sendirinya menghasilkan tindakan tertentu. Di antara peristiwa dan tindakan terdapat proses penilaian, emosi, dorongan, ingatan, kebiasaan, serta pertimbangan mengenai akibat. Karena itu, persoalan pokok sabar dapat dirumuskan

secara lebih presisi sebagai persoalan pengendalian respons: bagaimana manusia mempertahankan kebebasan moralnya ketika suatu peristiwa mendorongnya untuk bereaksi secara cepat.

Hadis yang menyatakan bahwa kesabaran tampak pada “pukulan pertama” musibah memberikan ilustrasi yang kuat mengenai persoalan tersebut.[245] Nilai sabar tidak terutama diuji setelah emosi mereda dan keadaan menjadi lebih mudah dipahami. Ia diuji ketika peristiwa masih memiliki daya kejut. Dengan demikian, sabar berhubungan dengan interval yang sangat singkat tetapi secara moral sangat penting: ruang antara stimulus dan respons.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak kerusakan karakter tidak muncul karena seseorang tidak mengetahui nilai yang benar, melainkan karena ia memberikan respons terlalu cepat. Kemarahan dapat menghasilkan kata-kata yang tidak dapat ditarik kembali; rasa iri dapat menghasilkan tindakan yang merusak hubungan; ketakutan dapat menghasilkan keputusan yang terburu-buru; keinginan memiliki dapat menghasilkan konsumsi yang tidak terkendali. Pengetahuan moral hadir, tetapi tidak memperoleh kesempatan untuk mengarahkan tindakan. Sabar dapat dipahami sebagai kemampuan memperluas ruang tersebut.

Psikologi pengendalian diri memberikan bahasa analitis yang berguna untuk memahami mekanisme ini tanpa harus menyamakan seluruh konsep psikologis dengan konsep spiritual. Walter Mischel menjelaskan pengendalian diri melalui interaksi antara sistem respons yang cepat, emosional, dan impulsif dengan proses kognitif yang lebih reflektif.[246] Kerangka tersebut membantu menjelaskan mengapa manusia dapat mengetahui tujuan jangka panjang tetapi tetap memilih

kepuasan segera. Namun, konsep sabar memiliki cakupan normatif yang lebih luas. Psikologi menjelaskan mekanisme pengaturan respons; sabar dalam tradisi Islam juga menjelaskan arah moral dan spiritual dari respons tersebut.

Perbedaan ini perlu dipertahankan. Mengatakan bahwa sabar "sama dengan" *self-control* akan menghilangkan dimensi transendennya. Sebaliknya, mengabaikan temuan tentang pengendalian diri akan membuat pembahasan sabar kehilangan kesempatan untuk menjelaskan bagaimana nilai diterjemahkan menjadi perilaku. Hubungan yang lebih produktif adalah menempatkan keduanya dalam dialog: *self-control* membantu menjelaskan mekanisme regulasi, sementara sabar memberikan orientasi normatif mengenai mengapa dan untuk apa regulasi tersebut dilakukan.

Aristotle memberikan perspektif lain mengenai persoalan respons. Dalam pembahasannya mengenai *akrasia*, ia memperhatikan keadaan ketika seseorang memiliki pengetahuan atau pertimbangan tertentu tetapi tindakannya dikalahkan oleh hasrat.[247] Problem tersebut menunjukkan bahwa tindakan manusia tidak dapat dijelaskan hanya melalui apa yang diketahuinya. Ada persoalan mengenai kekuatan relatif antara pertimbangan, kebiasaan, emosi, dan keinginan. Dalam bahasa pembentukan karakter, pengetahuan tentang kebaikan harus memiliki daya yang cukup untuk memengaruhi tindakan.

Sabar bekerja pada persoalan tersebut melalui latihan keteguhan. Ia mengajarkan bahwa tidak setiap dorongan harus segera diterjemahkan menjadi tindakan. Marah tidak mengharuskan seseorang langsung berbicara. Keinginan tidak mengharuskan seseorang langsung memiliki. Kekecewaan tidak mengharuskan

seseorang langsung membalas. Kesedihan tidak mengharuskan seseorang mengambil keputusan ketika kemampuan menilai sedang terganggu. Jarak yang diciptakan oleh sabar bukan penghindaran terhadap tindakan, melainkan kondisi yang memungkinkan tindakan dipilih secara lebih bertanggung jawab.

Dalam perspektif Qur'ani, pengendalian respons juga memiliki hubungan dengan orientasi kepada Allah. Q.S. al-Naḥl 16: 127 menyatakan bahwa kesabaran memperoleh daya melalui Allah.[248] Ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak semata-mata merupakan proyek kehendak individual. Manusia tetap memiliki keterbatasan, sehingga latihan moral membutuhkan sumber orientasi dan pertolongan yang melampaui dirinya. Dimensi tersebut penting karena menghindarkan konsep pengendalian diri dari ilusi bahwa manusia dapat menguasai dirinya secara absolut.

Sabar juga tidak identik dengan menekan emosi. Penekanan emosi yang tidak terolah dapat menghasilkan bentuk lain dari ketegangan. Yang dituntut ialah transformasi hubungan manusia dengan emosinya. Emosi harus diakui sebagai bagian dari pengalaman manusia, tetapi tidak dibiarkan menjadi satu-satunya dasar keputusan. Dalam konteks ini, sabar memiliki karakter reflektif: manusia memberi kesempatan kepada dirinya untuk melihat apa yang sedang terjadi di dalam dirinya sebelum menentukan apa yang akan dilakukan.

Pembentukan karakter terjadi ketika mekanisme tersebut berulang. Satu kali menahan kemarahan belum membentuk karakter sabar. Namun, tindakan yang berulang dapat membangun pola respons baru. Pada tahap tertentu, seseorang tidak lagi membutuhkan usaha sadar sebesar sebelumnya untuk menunda reaksi. Ia telah mengembangkan

disposisi. Di sinilah sabar berhubungan dengan teori kebajikan: kebajikan bukan sekadar tindakan yang benar secara insidental, tetapi kecenderungan yang semakin stabil untuk memilih tindakan tertentu.

Mischel juga menekankan bahwa pengendalian diri dapat dipelajari dan dikembangkan, bukan semata-mata karakter bawaan.[249] Temuan semacam ini memiliki resonansi dengan pandangan etika Islam yang memperlakukan akhlak sebagai sesuatu yang dapat dilatih. Meskipun kedua tradisi menggunakan kerangka teoritis yang berbeda, keduanya sama-sama menolak determinisme sederhana. Manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh dorongan awalnya. Ia memiliki ruang untuk membentuk pola respons melalui latihan.

Namun, konstruksi tersebut perlu diberi batas. Tidak semua reaksi dapat dikendalikan dengan mudah, dan tidak semua keadaan psikologis berada dalam ruang kendali langsung manusia. Karena itu, menjadikan sabar sebagai tuntutan untuk selalu tenang dapat menghasilkan standar moral yang tidak realistis. Kesabaran yang matang tidak berarti tidak pernah terguncang. Ia berarti memiliki kemampuan untuk kembali kepada orientasi nilai setelah mengalami guncangan.

Dari sini dapat dikembangkan pemahaman bahwa sabar merupakan disiplin terhadap respons, bukan penghapusan respons. Ia mengubah pertanyaan moral dari “Apa yang saya rasakan?” menjadi “Apa yang akan saya lakukan terhadap apa yang saya rasakan?” Perubahan kecil dalam struktur pertanyaan tersebut memiliki konsekuensi besar. Perasaan menjadi data pengalaman, bukan perintah tindakan. Dorongan menjadi sesuatu yang dapat diperiksa, bukan sesuatu yang harus ditaati. Situasi menjadi konteks penilaian, bukan penentu tunggal perilaku.

Sabar sebagai pengendalian respons pada akhirnya memperluas pengertian kebebasan. Kebebasan bukan hanya kemampuan melakukan apa yang diinginkan, tetapi kemampuan untuk tidak diperbudak oleh keinginan pertama yang muncul. Manusia menjadi lebih bebas ketika ia mampu menunda respons, mempertimbangkan akibat, dan memilih tindakan sesuai nilai yang diyakininya. Dalam kerangka tersebut, sabar merupakan salah satu bentuk kebebasan moral yang paling konkret.

Sabar dan Hawa Nafsu

Hubungan antara sabar dan hawa nafsu merupakan salah satu titik paling penting dalam pembentukan karakter. Manusia tidak hanya menghadapi kesulitan yang datang dari luar dirinya; ia juga menghadapi dorongan yang muncul dari dalam. Keinginan untuk memperoleh kenikmatan, pengakuan, kekuasaan, kepemilikan, atau kepuasan emosional dapat menjadi kekuatan yang mengarahkan tindakan. Persoalan etis muncul ketika keinginan tersebut tidak lagi ditempatkan dalam struktur nilai, tetapi menjadi ukuran utama bagi apa yang dianggap baik.

Dalam tradisi Islam, hawa nafsu tidak tepat dipahami semata-mata sebagai keberadaan keinginan. Keinginan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan tidak seluruhnya bersifat buruk. Makan, memiliki harta, memperoleh kasih sayang, membangun kedudukan sosial, dan mencapai keberhasilan dapat menjadi kebutuhan yang sah. Persoalan moral muncul ketika keinginan kehilangan batas, mengambil alih pertimbangan, atau mengarahkan manusia kepada sesuatu yang bertentangan dengan nilai yang diyakininya. Karena itu, persoalan

utama bukan keberadaan dorongan, melainkan relasi antara dorongan dan pengendalian.

Al-Ghazālī memberikan kerangka yang sangat berpengaruh dalam persoalan ini. Pembahasannya mengenai jiwa dan kebajikan menempatkan manusia dalam dinamika antara daya yang berbeda. Dalam konteks sabar, ia menekankan perlunya kekuatan orientasi keagamaan untuk menghadapi dorongan syahwat.[250] Konsepsi tersebut mengandung implikasi penting: sabar tidak dibutuhkan terutama ketika tidak ada godaan. Sabar justru memperoleh fungsi moral ketika terdapat sesuatu yang diinginkan tetapi harus dibatasi, ditunda, atau ditinggalkan.

Q.S. al-Baqarah 2: 153 dapat dibaca dalam hubungan dengan kerangka tersebut. Perintah mencari pertolongan melalui sabar menunjukkan bahwa kesabaran merupakan sumber daya moral ketika manusia menghadapi sesuatu yang menuntut keteguhan.[251] Dalam perspektif ini, sabar menjadi mekanisme untuk menjaga orientasi ketika hawa nafsu menawarkan jalan yang lebih cepat menuju kepuasan.

Aristotle membantu memperjelas persoalan melalui analisis tentang *akrasia*. Orang yang mengalami *akrasia* dapat memiliki pengetahuan mengenai apa yang seharusnya dilakukan tetapi tetap mengikuti hasrat yang berlawanan.[252] Konsep tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan moral dan tindakan moral tidak selalu berimpit. Seseorang dapat mengetahui bahwa konsumsi berlebihan tidak baik, tetapi tetap melakukannya; mengetahui bahwa kemarahan akan merusak hubungan, tetapi tetap mengucapkan kata-kata yang menyakitkan; mengetahui bahwa suatu tindakan tidak tepat, tetapi tetap mengejarnya karena daya tarik kepuasan langsung.

Perbedaan antara Aristotle dan tradisi Islam terletak terutama pada kerangka antropologis dan tujuan akhirnya. Aristotle menganalisis penguasaan diri dalam kerangka pembentukan kebajikan dan kehidupan yang baik, sedangkan tradisi Islam menempatkan pengendalian hawa nafsu dalam relasi penghambaan kepada Allah. Namun, keduanya bertemu pada satu persoalan struktural: manusia harus membangun kemampuan agar dorongan yang lebih rendah tidak secara otomatis menentukan tindakan.

Sabar menjadi penting karena hawa nafsu bekerja melalui kedekatan. Sesuatu yang dekat secara temporal cenderung terasa lebih nyata daripada sesuatu yang jauh. Kenikmatan yang dapat diperoleh sekarang memiliki daya tarik psikologis yang berbeda dari manfaat yang baru akan dirasakan kemudian. Karena itu, pengendalian hawa nafsu memerlukan kemampuan untuk mempertahankan orientasi pada akibat yang belum hadir.

Di sinilah konsep sabar berkaitan dengan penilaian moral. Orang yang sabar tidak menilai suatu pilihan hanya berdasarkan intensitas keinginan saat ini. Ia memasukkan dimensi akibat, nilai, kewajiban, dan orientasi akhir ke dalam keputusan. Dengan kata lain, sabar memperluas horizon penilaian. Hawa nafsu cenderung menyempitkan horizon kepada kepuasan saat ini; sabar membuka kembali kemungkinan untuk melihat keseluruhan konsekuensi.

Pembentukan karakter berlangsung melalui proses internalisasi tersebut. Setiap kali manusia menolak untuk menjadikan dorongan sesaat sebagai penentu tunggal tindakan, ia memperkuat kemampuan dirinya untuk bertindak berdasarkan nilai. Sebaliknya, setiap kali seseorang secara konsisten membiarkan keinginan menentukan

tindakan tanpa pertimbangan, pola tersebut dapat menjadi kebiasaan. Karena itu, karakter tidak dibentuk hanya oleh keputusan besar. Ia juga dibentuk oleh respons terhadap keinginan-keinginan kecil yang berulang setiap hari.

Dalam perspektif psikologi, pengendalian diri juga berkaitan dengan kemampuan mengelola situasi yang memicu respons impulsif. Mischel menunjukkan pentingnya mekanisme yang memungkinkan seseorang mengambil jarak dari stimulus yang menarik secara langsung.[253] Temuan ini dapat digunakan secara analogis untuk memperjelas bagaimana sabar bekerja, tetapi tidak boleh direduksi menjadi bukti psikologis bagi doktrin keagamaan. Hubungan yang tepat adalah dialog konseptual: psikologi memberikan penjelasan mengenai mekanisme pengaturan, sedangkan etika Islam menentukan orientasi normatifnya.

Ada bahaya lain yang perlu diperhatikan, yaitu pemahaman bahwa pengendalian hawa nafsu berarti memusuhi tubuh atau seluruh kenikmatan duniawi. Pemahaman semacam itu terlalu sederhana. Dalam kerangka etika Islam, persoalan moral tidak terletak pada kenikmatan sebagai fenomena, melainkan pada keteraturan hubungan manusia dengan kenikmatan. Kenikmatan dapat menjadi sarana yang sah ketika ditempatkan dalam batas yang benar; ia menjadi problem ketika manusia kehilangan kemampuan untuk mengatakan cukup.

Pada titik ini, sabar bertemu dengan qana'ah. Sabar mengajarkan manusia untuk tidak segera mengikuti dorongan; qana'ah mengajarkan hati untuk tidak terus-menerus merasa kurang. Sabar bekerja terutama pada momentum respons, sedangkan qana'ah bekerja pada struktur keinginan. Yang pertama mengatur tindakan ketika godaan hadir; yang kedua mengurangi kebutuhan psikologis untuk terus mengejar sesuatu

yang baru. Sintesis tersebut menghasilkan pandangan bahwa hawa nafsu tidak harus dimusnahkan, tetapi harus ditempatkan dalam tatanan. Manusia yang matang bukan manusia tanpa keinginan, melainkan manusia yang mampu menempatkan keinginan di bawah pertimbangan nilai. Sabar menyediakan disiplin untuk proses itu. Ia menciptakan ruang antara "ingin" dan "melakukan", sehingga manusia dapat memilih apakah suatu keinginan layak diikuti, ditunda, diarahkan, atau ditinggalkan.

Karakter yang lahir dari proses tersebut bukan karakter yang kaku. Justru sebaliknya, pengendalian diri memperbesar ruang kebebasan. Orang yang dapat menunda dorongan memiliki lebih banyak kemungkinan tindakan dibandingkan orang yang selalu mengikuti impuls pertama. Dalam pengertian ini, sabar terhadap hawa nafsu bukan pembatas kebebasan, melainkan salah satu syarat bagi kebebasan yang lebih matang.

Sabar dan Penundaan Kepuasan

Salah satu konsekuensi paling konkret dari sabar adalah kemampuan menunda kepuasan. Penundaan kepuasan bukan sekadar persoalan menunggu. Ia merupakan kemampuan untuk mempertahankan pilihan terhadap tujuan yang lebih bernilai ketika tersedia alternatif yang memberikan kesenangan atau keuntungan secara segera. Dalam kerangka pembentukan karakter, kemampuan tersebut sangat penting karena hampir seluruh proses pendidikan moral membutuhkan waktu: belajar memerlukan ketekunan sebelum menghasilkan penguasaan, membangun kepercayaan memerlukan konsistensi sebelum menghasilkan reputasi, dan memperbaiki diri

membutuhkan latihan sebelum menjadi kebiasaan. Dalam kehidupan modern, persoalan ini menjadi semakin kompleks karena banyak struktur sosial dan ekonomi dirancang untuk memperpendek jarak antara keinginan dan pemuasan. Akses terhadap barang, informasi, hiburan, komunikasi, dan berbagai bentuk konsumsi semakin cepat. Kecepatan tersebut tidak dengan sendirinya buruk, tetapi ia menciptakan lingkungan di mana kemampuan menunggu menjadi semakin penting. Ketika hampir semua keinginan dapat segera memperoleh respons, kapasitas untuk mengatakan "belum" menjadi bagian penting dari kedewasaan karakter.

Penelitian Walter Mischel mengenai *delay of gratification* memberikan salah satu titik masuk psikologis yang penting. Eksperimen yang kemudian dikenal melalui "marshmallow test" menguji pilihan antara memperoleh imbalan yang lebih kecil secara segera dan imbalan yang lebih besar setelah menunggu.[254] Mischel kemudian mengembangkan pembahasan yang lebih luas mengenai mekanisme pengendalian diri, menunjukkan bahwa keberhasilan menunda kepuasan berkaitan dengan cara seseorang mempersepsikan stimulus, mengarahkan perhatian, dan mengelola representasi mengenai masa depan.

Penting untuk membaca temuan tersebut secara hati-hati. Eksperimen penundaan kepuasan tidak dapat dipakai sebagai bukti sederhana bahwa kemampuan menunggu secara otomatis menentukan seluruh keberhasilan hidup seseorang. Literatur psikologis berkembang dan memperlihatkan bahwa perilaku pengendalian diri dipengaruhi oleh konteks, pengalaman, lingkungan, ekspektasi terhadap keandalan lingkungan, serta strategi kognitif. Karena itu, nilai

konseptual eksperimen tersebut bagi pembahasan ini bukan pada klaim deterministik, melainkan pada penegasan bahwa kemampuan mengelola hubungan manusia dengan imbalan yang tertunda merupakan persoalan yang dapat dipelajari secara sistematis.

Dalam perspektif etika Islam, sabar menyediakan dasar normatif bagi kemampuan tersebut. Q.S. al-Zumar 39: 10 menggambarkan kesabaran dalam horizon ganjaran yang melampaui perhitungan langsung.[255] Struktur ini memperkenalkan gagasan bahwa manusia dapat melakukan sesuatu yang bernilai meskipun imbalannya tidak segera tersedia. Kesabaran mengajarkan orientasi pada hasil yang belum hadir, sementara penundaan kepuasan merupakan bentuk psikologis dari kemampuan tersebut.

Q.S. Āli ‘Imrān 3: 200 juga menampilkan sabar sebagai keteguhan yang membutuhkan keberlangsungan.[256] Seseorang tidak cukup memiliki motivasi yang kuat pada satu titik waktu. Ia perlu mempertahankan orientasi melalui perubahan keadaan. Dalam pembentukan karakter, kontinuitas jauh lebih penting daripada intensitas sesaat. Antusiasme dapat muncul dan hilang; karakter menuntut kebiasaan yang tetap berjalan ketika antusiasme tidak lagi tinggi.

Aristotle menawarkan pembanding filosofis yang relevan. Dalam teori kebajikannya, tindakan yang baik tidak cukup dilakukan secara kebetulan; kebajikan berhubungan dengan pembentukan disposisi yang stabil melalui praktik. Dengan demikian, kemampuan memilih yang baik bukan sekadar persoalan mengetahui prinsip, tetapi juga membentuk kecenderungan untuk bertindak secara tepat.[257] Dalam konteks penundaan kepuasan, hal ini berarti bahwa seseorang tidak

hanya perlu memahami mengapa suatu tujuan jangka panjang lebih baik, tetapi juga membentuk kebiasaan yang membuat pilihan tersebut semakin mungkin dilakukan.

Perbandingan ini memperlihatkan perbedaan penting antara penundaan kepuasan sebagai teknik dan sabar sebagai kebajikan. Teknik pengendalian diri dapat digunakan untuk memperoleh tujuan apa pun, termasuk tujuan yang secara moral tidak bernilai. Sabar memiliki orientasi normatif yang membatasi tujuan tersebut. Karena itu, seseorang dapat sangat disiplin dalam mengejar kekayaan tetapi tetap tidak memiliki qana'ah; dapat sangat tekun mencapai prestasi tetapi tetap diperbudak oleh ambisi; dapat sangat kuat menunda kesenangan tetapi menggunakan seluruh kemampuan itu untuk mengejar sesuatu yang merusak dirinya atau orang lain. Penundaan kepuasan membutuhkan arah etis agar menjadi bagian dari pembentukan karakter.

Dimensi ini menjelaskan mengapa sabar tidak identik dengan efisiensi. Efisiensi berusaha mencapai tujuan dengan sumber daya dan waktu yang optimal. Sabar kadang-kadang justru mengharuskan manusia menerima proses yang tidak dapat dipercepat. Pendidikan karakter, misalnya, tidak dapat diproduksi secara instan. Kepercayaan tidak dapat dipaksakan tumbuh dalam satu hari. Kedewasaan tidak dapat diperoleh hanya melalui pengetahuan. Ada bentuk-bentuk perkembangan manusia yang memang menuntut waktu.

Kesediaan menerima waktu tersebut merupakan bentuk kebijaksanaan moral. Manusia yang tidak sabar cenderung memperlakukan keterlambatan sebagai kegagalan. Manusia yang sabar dapat melihat keterlambatan sebagai bagian dari proses. Perbedaan

cara memandang waktu tersebut berpengaruh terhadap perilaku. Jika masa depan dianggap tidak penting dibandingkan kepuasan sekarang, penundaan akan terasa sebagai kerugian. Jika masa depan dipandang sebagai bagian integral dari kehidupan moral, penundaan dapat dipahami sebagai investasi.

Dalam perspektif pembentukan karakter, kemampuan menunda kepuasan juga berhubungan dengan kepercayaan terhadap nilai. Seseorang hanya bersedia menunggu apabila ia menganggap sesuatu yang ditunggu cukup bernilai. Karena itu, problem penundaan kepuasan tidak semata-mata problem kemauan. Ia juga problem makna. Ketika tujuan tidak memiliki arti yang cukup kuat, dorongan untuk memperoleh kesenangan segera akan lebih mudah menang. Sabar dengan demikian membutuhkan visi mengenai apa yang dianggap layak diperjuangkan.

Di sinilah dimensi spiritual memberikan kontribusi khas. Orientasi kepada Allah menyediakan horizon nilai yang tidak bergantung sepenuhnya pada hasil material yang segera terlihat. Q.S. al-Naḥl 16: 127 menegaskan bahwa kesabaran memperoleh daya melalui Allah.[258] Hal ini memungkinkan penundaan dipahami bukan sebagai kehilangan, melainkan sebagai bagian dari ketaatan dan proses pembentukan diri.

Namun, penundaan kepuasan tidak boleh dipahami sebagai penolakan terhadap semua kepuasan. Kehidupan manusia juga membutuhkan istirahat, kegembiraan, kasih sayang, penghargaan, dan pemenuhan kebutuhan. Karakter yang sehat bukan karakter yang selalu menunda. Yang diperlukan adalah kemampuan membedakan antara kepuasan yang layak dinikmati sekarang dan kepuasan yang perlu ditunda demi nilai yang lebih tinggi. Sabar dengan demikian bukan

penolakan terhadap kenikmatan, melainkan kemampuan mengatur waktu kenikmatan.

Sintesis antara perspektif Qur'ani, filsafat kebajikan, dan psikologi pengendalian diri menghasilkan proposisi bahwa penundaan kepuasan merupakan salah satu medan konkret tempat sabar menjadi karakter. Sabar mengajarkan manusia bahwa tidak semua yang diinginkan harus segera diperoleh, tidak semua peluang harus segera diambil, dan tidak semua ketidaknyamanan harus segera dihilangkan. Kemampuan hidup dalam jeda tersebut memberi ruang bagi pertimbangan, ketekunan, dan kesetiaan kepada nilai.

Dalam arti yang lebih dalam, sabar mengubah hubungan manusia dengan waktu. Manusia yang tidak sabar dikendalikan oleh masa kini; manusia yang matang mampu menghubungkan masa kini dengan masa depan. Ia bersedia menerima ketidaknyamanan tertentu sekarang karena memahami bahwa tindakan hari ini memiliki konsekuensi terhadap siapa dirinya kelak. Pembentukan karakter pada akhirnya adalah proyek temporal: manusia membentuk dirinya melalui keputusan-keputusan kecil yang terus diulang sampai menjadi pola hidup.

Sabar dan Qana'ah

Hubungan sabar dan qana'ah memperlihatkan bahwa pembentukan karakter tidak hanya bergantung pada kemampuan menahan respons, tetapi juga pada kemampuan membentuk struktur keinginan. Sabar terutama berhubungan dengan bagaimana manusia menghadapi dorongan, tekanan, dan keadaan yang menuntut keteguhan. Qana'ah berhubungan dengan keadaan batin ketika

seseorang berhadapan dengan apa yang telah dimiliki, apa yang belum dimiliki, dan apa yang dimiliki orang lain. Keduanya bertemu pada satu persoalan mendasar: bagaimana manusia dapat hidup tanpa menjadikan rasa kurang sebagai pusat orientasi dirinya.

Qana'ah sering disalahpahami sebagai penerimaan pasif terhadap keadaan. Pemahaman semacam itu terlalu sempit. Dalam tradisi etika Islam, qana'ah berkaitan dengan rasa cukup yang mengatur hubungan batin manusia dengan kepemilikan dan keinginan. Ia tidak mengharuskan seseorang berhenti bekerja, berhenti berusaha, atau menolak perbaikan keadaan. Yang diatur adalah ketergantungan batin kepada tambahan. Seseorang dapat berusaha memperoleh sesuatu yang lebih baik tanpa menjadikan ketiadaan sesuatu tersebut sebagai alasan untuk terus-menerus merasa tidak cukup.

Al-Ghazālī membahas qana'ah dalam kerangka etika kehidupan dan pengelolaan keinginan. Pembahasan tersebut menempatkan rasa cukup sebagai salah satu cara membebaskan manusia dari dominasi keinginan yang tidak berkesudahan.[259] Signifikansinya bagi pembentukan karakter terletak pada perubahan titik pusat kehidupan: ukuran kesejahteraan tidak lagi semata-mata terletak pada jumlah yang dimiliki, tetapi juga pada kemampuan jiwa untuk tidak diperbudak oleh kebutuhan akan tambahan.

Ibn al-Qayyim memberikan elaborasi yang berbeda tetapi berdekatan. Dalam *Madārij al-Sālikīn*, pembahasan mengenai *riḍā* dan *qanā‘ah* menempatkan rasa cukup dan ketenangan hati dalam hubungan dengan penerimaan terhadap ketentuan Allah.[260] Ia menekankan bahwa contentment dapat menghasilkan ketenangan dan mengurangi kegelisahan yang timbul dari perbandingan serta

ketidakpuasan. Di sini terlihat bahwa qana'ah bukan hanya persoalan konsumsi, tetapi juga persoalan orientasi batin.

Qana'ah perlu dibedakan dari *riḍā*. Kedua konsep tersebut berdekatan tetapi tidak identik. Qana'ah terutama menunjuk pada rasa cukup dan tidak berlebihan dalam keinginan terhadap apa yang dimiliki. Riḍā memiliki cakupan yang lebih luas sebagai penerimaan batin terhadap ketentuan Allah. Pembedaan ini penting agar qana'ah tidak dibebani dengan seluruh makna spiritual yang terdapat dalam konsep riḍā. Keduanya dapat berhubungan, tetapi hubungan tersebut perlu dipahami sebagai hubungan konseptual, bukan sinonimi mutlak.

Sabar menyediakan prasyarat bagi qana'ah karena rasa cukup tidak dapat dibangun tanpa kemampuan menahan dorongan untuk terus menambah. Orang yang setiap kali mengalami kekurangan langsung terdorong untuk memenuhi kekosongan tersebut akan sulit mencapai qana'ah. Sebaliknya, latihan sabar menciptakan kemampuan untuk hidup dalam batas. Ia memungkinkan seseorang mengalami keterbatasan tanpa segera mengubah keterbatasan itu menjadi kepanikan, iri, atau perilaku konsumtif.

Hubungan ini dapat dijelaskan melalui struktur temporal. Sabar berkata: “tidak semua keinginan harus dipenuhi sekarang.” Qana'ah bergerak lebih jauh: “tidak semua keinginan harus dipenuhi agar hidup bernilai.” Perbedaan tersebut sangat penting. Penundaan kepuasan masih mengandaikan bahwa suatu keinginan mungkin akan dipenuhi kemudian. Qana'ah mengajarkan kemungkinan bahwa kehidupan yang baik tidak bergantung pada pemenuhan seluruh keinginan.

Di sinilah qana'ah menjadi kritik terhadap logika kekurangan yang tidak berkesudahan. Manusia dapat memiliki banyak hal tetapi tetap

merasa miskin secara batin apabila standar kecukupannya selalu bergerak. Setiap pencapaian segera menghasilkan kebutuhan akan pencapaian berikutnya. Setiap kepemilikan dibandingkan dengan kepemilikan orang lain. Setiap keberhasilan menjadi dasar bagi tuntutan yang lebih besar. Dalam struktur seperti itu, problemnya bukan kekurangan objektif semata, melainkan ketidakmampuan menentukan batas subjektif bagi keinginan.

Kritik tersebut tidak berarti bahwa semua keinginan untuk berkembang adalah buruk. Qana'ah tidak identik dengan stagnasi. Seseorang dapat tetap belajar, bekerja, meningkatkan kualitas hidup, membangun institusi, dan memperbaiki kondisi sosial tanpa kehilangan rasa cukup. Justru di sini diperlukan pembedaan antara aspirasi dan kerakusan. Aspirasi berorientasi pada nilai dan perbaikan; kerakusan menjadikan penambahan sebagai tujuan yang tidak pernah selesai. Qana'ah tidak mematikan aspirasi, tetapi mengatur relasi manusia dengan hasil aspirasi tersebut.

Perspektif psikologi pengendalian diri dapat membantu menjelaskan dimensi ini. Jika penundaan kepuasan berkaitan dengan kemampuan mengelola imbalan yang tersedia sekarang dibandingkan imbalan yang akan datang, qana'ah menyentuh persoalan yang lebih mendasar: seberapa jauh manusia menjadikan imbalan eksternal sebagai dasar evaluasi dirinya. Mischel membantu menjelaskan bagaimana manusia dapat mengatur respons terhadap daya tarik kepuasan segera.[261] Qana'ah menambahkan pertanyaan normatif: setelah seseorang berhasil mengatur dorongan itu, kehidupan macam apa yang hendak dibangun? Pertanyaan tersebut memperlihatkan perbedaan mendasar antara psikologi pengendalian diri dan etika

spiritual. Pengendalian diri dapat membuat seseorang lebih efektif dalam mencapai tujuan, tetapi efektivitas tidak identik dengan kebijaksanaan. Orang yang sangat disiplin dapat menjadi sangat produktif sekaligus sangat tidak puas. Karena itu, pembentukan karakter memerlukan lebih daripada kemampuan mengendalikan diri; ia membutuhkan kemampuan menentukan apa yang layak dikejar dan kapan pencarian harus berhenti.

Sabar dan qana'ah, jika ditempatkan dalam satu kerangka, membentuk dua gerakan etis yang saling melengkapi. Sabar bekerja secara temporal dan responsif: ia mengatur manusia ketika menghadapi tekanan atau keinginan. Qana'ah bekerja secara orientasional: ia mengatur apa yang dianggap cukup. Sabar menjaga manusia agar tidak dikuasai oleh dorongan pada saat tertentu; qana'ah mencegah manusia membangun kehidupan berdasarkan dorongan untuk memiliki tanpa batas.

Al-Qur’an memberikan landasan penting bagi orientasi tersebut melalui peringatan agar pandangan manusia tidak terus-menerus diarahkan kepada kenikmatan duniawi yang diberikan kepada sebagian orang lain. Q.S. Ṭāhā 20: 131 mengingatkan agar manusia tidak memanjangkan pandangan kepada apa yang diberikan kepada kelompok lain sebagai perhiasan kehidupan dunia.[262] Ayat tersebut relevan untuk memahami qana'ah karena problem ketidakcukupan sering kali lahir bukan dari kondisi objektif, melainkan dari perbandingan sosial. Ketika manusia terus mengukur kehidupannya berdasarkan apa yang dimiliki orang lain, rasa cukup menjadi hampir mustahil. Qana'ah juga memiliki hubungan dengan syukur. Orang yang merasa cukup memiliki ruang batin untuk melihat apa yang telah

dimilikinya sebagai pemberian, bukan hanya melihat apa yang belum dimilikinya sebagai kekurangan. Ini tidak berarti bahwa syukur meniadakan kritik terhadap ketidakadilan atau kebutuhan untuk memperbaiki keadaan. Qana'ah bersifat personal-etis, bukan legitimasi bagi struktur sosial yang tidak adil. Menerima apa yang dimiliki secara batin tidak sama dengan membenarkan kemiskinan, eksploitasi, atau ketimpangan sebagai keadaan yang tidak boleh diubah.

Pembedaan tersebut sangat penting bagi pembacaan akademik. Qana'ah tidak boleh digunakan untuk menormalisasi ketidakadilan sosial dengan mengatakan bahwa orang miskin harus “menerima saja” keadaannya. Sikap semacam itu justru menyalahgunakan konsep spiritual untuk membenarkan struktur eksternal yang mungkin membutuhkan perubahan. Qana'ah mengatur keterikatan batin manusia terhadap harta dan status; ia tidak menghapus tanggung jawab sosial untuk memperbaiki kondisi yang merugikan manusia.

Sintesis sabar dan qana'ah menghasilkan konstruksi karakter yang lebih utuh. Sabar memberikan kemampuan untuk menahan dorongan, sementara qana'ah memberikan orientasi mengenai batas keinginan. Sabar tanpa qana'ah dapat menghasilkan manusia yang sangat disiplin tetapi tetap tidak pernah merasa cukup. Qana'ah tanpa sabar dapat menjadi slogan yang mudah diucapkan tetapi sulit diwujudkan ketika godaan dan tekanan hadir. Keduanya membutuhkan satu sama lain.

Dari dialog tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan bentuk internalisasi sabar pada tingkat struktur keinginan. Jika sabar pada tahap awal berfungsi sebagai pengendalian respons, maka qana'ah menunjukkan perkembangan yang lebih dalam ketika manusia tidak lagi sekadar menahan keinginan, tetapi mengubah

hubungan batinnya dengan keinginan tersebut. Ia tidak hanya berkata “saya mampu menunggu”, melainkan juga “saya mampu hidup dengan cukup”.

Pada tingkat karakter, perubahan tersebut sangat menentukan. Karakter yang matang tidak diukur dari seberapa banyak seseorang mampu memperoleh, tetapi juga dari seberapa jauh ia mampu menentukan batas bagi apa yang ingin diperoleh. Dalam dunia yang memungkinkan keinginan terus diproduksi dan diperluas, kemampuan mengatakan cukup merupakan bentuk kedewasaan moral. Qana'ah memberikan bahasa spiritual bagi kedewasaan tersebut, sementara sabar menyediakan disiplin yang memungkinkan bahasa itu menjadi praktik.

Bab ini pada akhirnya memperlihatkan bahwa sabar dan qana'ah bukan dua kebajikan yang berdiri terpisah. Keduanya membentuk kesinambungan etis. Sabar mendidik manusia untuk menguasai momen; qana'ah mendidik manusia untuk mengatur orientasi hidup. Sabar menjaga manusia dari tindakan yang terlalu cepat; qana'ah menjaga manusia dari keinginan yang tidak pernah selesai. Pertemuan keduanya menghasilkan karakter yang tidak mudah dikendalikan oleh tekanan eksternal maupun kekurangan batin.

Sabar ketika Keinginan Tidak Terpenuhi

Keinginan merupakan bagian inheren dari struktur kehidupan manusia. Manusia tidak hidup tanpa orientasi kepada sesuatu yang diharapkan, dicari, dicapai, atau dipertahankan. Keinginan memungkinkan seseorang membentuk tujuan, merancang masa depan, mengembangkan kemampuan, dan mengarahkan tindakannya.

Persoalan muncul ketika keinginan tidak lagi ditempatkan sebagai dorongan yang berada dalam tata nilai, melainkan berubah menjadi ukuran bagi harga diri dan makna kehidupan. Pada keadaan demikian, kegagalan memperoleh apa yang diinginkan tidak dipersepsi sekadar sebagai peristiwa yang tidak sesuai rencana, melainkan sebagai ancaman terhadap identitas diri. Sabar pada kondisi ini karena itu tidak cukup dipahami sebagai kemampuan menunggu. Ia merupakan kapasitas batin untuk mempertahankan keteraturan diri ketika realitas tidak tunduk kepada kehendak subjektif.

Al-Qur'an menempatkan kesabaran sebagai salah satu sumber daya spiritual dalam menghadapi keadaan yang menguji manusia. Orang beriman diperintahkan memohon pertolongan melalui sabar dan salat, serta ditegaskan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar (Q.S. al-Baqarah 2: 153).[263] Struktur ayat tersebut penting karena sabar tidak ditempatkan sebagai sikap pasif setelah manusia kehilangan kemampuan bertindak. Sabar justru diposisikan sebagai sarana menghadapi keadaan. Ia bekerja di antara pengalaman tekanan dan kemungkinan respons manusia terhadap tekanan tersebut. Dengan demikian, sabar mempunyai dimensi regulatif: ia mengatur hubungan antara peristiwa eksternal, gejolak internal, dan tindakan yang kemudian dipilih.

Kegagalan memperoleh keinginan biasanya menghasilkan ketegangan antara representasi mental tentang keadaan yang seharusnya terjadi dan keadaan yang secara aktual terjadi. Semakin absolut seseorang memperlakukan keinginannya, semakin besar kemungkinan ketidaksesuaian tersebut menghasilkan frustrasi. Dalam perspektif ini, objek persoalan bukan semata-mata tidak terpenuhinya

keinginan, melainkan cara keinginan memperoleh status psikologis di dalam diri. Keinginan yang semula bersifat preferensi dapat berubah menjadi tuntutan; tuntutan kemudian berubah menjadi kebutuhan psikologis; dan kebutuhan psikologis dapat berkembang menjadi keyakinan bahwa kehidupan kehilangan nilainya apabila objek tersebut tidak diperoleh. Sabar bekerja dengan memutus eskalasi tersebut sebelum konflik batin berubah menjadi perilaku destruktif.

Tradisi etika Stoik memberikan perbandingan yang berguna. William B. Irvine, ketika menjelaskan teknik-teknik praktis Stoisisme, memberi perhatian pada pembedaan antara hal-hal yang berada dalam kendali seseorang dan hal-hal yang berada di luar kendalinya.[264] Kerangka ini tidak identik dengan konsep sabar dalam Islam, sebab Stoisisme mempunyai dasar metafisis dan etisnya sendiri. Namun, terdapat titik dialog yang substantif: manusia perlu membedakan antara kehendak yang dapat diwujudkan melalui tindakan dan hasil yang tidak sepenuhnya berada dalam kuasa dirinya. Perbedaan tersebut membantu menjelaskan bahwa penderitaan psikologis sering kali bertambah bukan hanya karena peristiwa, melainkan karena tuntutan internal agar realitas harus mengikuti keinginan.

Tradisi Islam memperluas persoalan tersebut dengan memasukkan dimensi ketuhanan. Tidak terpenuhinya keinginan tidak otomatis berarti kegagalan objektif, sebagaimana terpenuhinya keinginan tidak otomatis berarti keberhasilan spiritual. Al-Qur’an bahkan mengkritik kecenderungan manusia dalam membaca kelapangan dan kesempitan rezeki secara simplistis: ketika memperoleh kelapangan, manusia cenderung menyimpulkan bahwa dirinya dimuliakan; ketika mengalami pembatasan rezeki, ia menyimpulkan bahwa dirinya dihinakan (Q.S. al-

Fajr 89: 15–16).[265] Kritik tersebut menggeser pusat evaluasi dari jumlah perolehan menuju kualitas relasi manusia dengan keadaan. Kelapangan dan keterbatasan sama-sama dapat menjadi ujian; yang menentukan bukan keadaan material semata, melainkan respons moral dan spiritual terhadap keadaan tersebut.

Pada titik ini, sabar perlu dibedakan dari penyangkalan terhadap kenyataan. Orang yang sabar tidak harus mengatakan bahwa ia tidak kecewa, tidak sedih, atau tidak menginginkan perubahan. Kesabaran justru mengandaikan adanya sesuatu yang secara manusiawi sulit diterima. Jika tidak terdapat ketegangan antara kehendak dan kenyataan, tidak terdapat ruang yang memadai untuk menguji kesabaran. Karena itu, sabar bukan penghapusan emosi, melainkan pengelolaan emosi agar tidak mengambil alih arah kehidupan. Dalam bahasa psikologis, ia dekat dengan kemampuan regulasi diri; dalam kerangka spiritual Islam, regulasi tersebut diarahkan oleh kesadaran tentang keterbatasan manusia dan orientasi kepada Allah.

Al-Ghazālī memberikan landasan penting bagi pembacaan semacam itu melalui perhatian yang sangat besar terhadap pembentukan batin. Dalam konstruksi etika spiritualnya, problem manusia tidak berhenti pada tindakan lahiriah, sebab tindakan merupakan ekspresi dari kecenderungan batin yang perlu dididik. Pembinaan jiwa karena itu tidak dapat dipisahkan dari kemampuan mengendalikan kecenderungan berlebihan terhadap dunia, keinginan, dan kepemilikan. Karya Al-Ghazālī juga membahas secara khusus persoalan keridaan terhadap ketetapan ilahi, sehingga hubungan antara sabar dan ridha dapat ditempatkan sebagai proses pendewasaan spiritual, bukan sebagai dua istilah yang identik.[266]

Ibn al-Qayyim mengembangkan dimensi lain dengan membahas sabar sebagai salah satu keadaan penting dalam perjalanan spiritual. Dalam *Madārij al-sālikīn*, sabar ditempatkan dalam kerangka perjalanan manusia menuju penghambaan yang lebih matang, sementara ketergantungan kepada Allah dan keteraturan kehendak menjadi bagian penting dari pembentukan batin.[267] Pembacaan ini memungkinkan sabar dipahami bukan sekadar respons terhadap penderitaan, tetapi sebagai disiplin kehendak. Manusia belajar bahwa tidak semua yang diinginkannya harus menjadi kenyataan dan tidak semua yang menjadi kenyataan harus sesuai dengan preferensinya.

Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa sabar ketika keinginan tidak terpenuhi mempunyai sekurang-kurangnya tiga lapisan. Lapisan pertama adalah emosional, yakni kemampuan menanggung frustrasi tanpa kehilangan kendali. Lapisan kedua adalah kognitif, yakni kemampuan menilai ulang makna kegagalan memperoleh sesuatu. Lapisan ketiga adalah spiritual, yakni kemampuan menempatkan kehendak manusia di bawah horizon kehendak dan pengetahuan Allah. Ketiganya tidak harus muncul sekaligus dalam tingkat yang sama, tetapi pembentukan manusia sabar menuntut keterhubungan di antara ketiga lapisan tersebut.

Kerangka psikologi kontemporer mengenai *resilience* juga memberikan titik dialog. Ann S. Masten menunjukkan bahwa resiliensi tidak selalu berasal dari kapasitas luar biasa, melainkan sering berkembang melalui sistem adaptasi yang relatif biasa dalam kehidupan manusia.[268] Temuan konseptual tersebut relevan untuk menghindari romantisasi kesabaran. Manusia sabar tidak harus dipahami sebagai individu yang kebal terhadap tekanan. Kesabaran

dapat dibangun melalui praktik yang berulang: pengaturan emosi, dukungan sosial, refleksi, orientasi nilai, dan kemampuan mengembangkan respons adaptif. Dalam kerangka Islam, unsur-unsur tersebut dapat diperdalam melalui ibadah, muhasabah, tawakal, qana'ah, dan orientasi kepada ridha Allah.

Dari sini dapat dikembangkan suatu proposisi bahwa sabar terhadap keinginan yang tidak terpenuhi bukan terutama kemampuan untuk mengurangi keinginan, melainkan kemampuan untuk mengembalikan keinginan kepada proporsi ontologisnya. Keinginan tetap dapat menjadi energi bagi ikhtiar, tetapi tidak boleh berubah menjadi penguasa batin. Seseorang dapat tetap berusaha memperoleh sesuatu sambil menerima kemungkinan bahwa hasil akhirnya berbeda dari yang direncanakan. Penerimaan semacam itu tidak menghapus ikhtiar; justru ia membebaskan ikhtiar dari kecemasan yang muncul ketika hasil dianggap sebagai satu-satunya ukuran nilai diri.

Kesabaran dalam keadaan tersebut mencapai kematangan ketika seseorang mampu mengubah pertanyaan dari “Mengapa saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan?” menjadi “Apa yang harus saya pelajari, perbaiki, dan lakukan terhadap keadaan yang telah terjadi?” Pergeseran pertanyaan ini menandai transformasi dari orientasi kontrol menuju orientasi pertanggungjawaban. Manusia tidak lagi menghabiskan seluruh energi untuk melawan kenyataan yang sudah terjadi, tetapi menggunakannya untuk menentukan respons yang masih mungkin dilakukan. Dalam ruang antara apa yang diinginkan dan apa yang diberikan realitas itulah sabar memperoleh fungsi pembentukan karakter.

Sabar dalam Kelimpahan

Kelimpahan sering kali dianggap sebagai keadaan yang berlawanan dengan kebutuhan akan kesabaran. Kesulitan tampak membutuhkan ketabahan karena menghadirkan tekanan, sedangkan kelimpahan tampak menawarkan kenyamanan karena memperluas pilihan dan mengurangi keterbatasan. Pandangan semacam ini menyimpan asumsi bahwa sumber utama ujian manusia adalah kekurangan. Al-Qur'an justru memperlihatkan persoalan yang lebih kompleks: kelimpahan juga dapat menjadi bentuk ujian karena harta dan anak-anak dapat menjadi *fitnah*, yakni sarana pengujian terhadap orientasi manusia (Q.S. al-Taghābun 64: 15).[269] Kelimpahan dengan demikian tidak menghapus kebutuhan terhadap sabar; ia mengubah objek kesabaran dari menahan penderitaan menjadi menahan keterikatan.

Sabar dalam kelimpahan terutama berhubungan dengan kemampuan mengendalikan ekspansi keinginan. Ketika seseorang kekurangan, batas eksternal memaksa dirinya berhenti. Dalam kelimpahan, batas tersebut melemah. Kemampuan membeli, memperoleh, bepergian, memilih, dan menikmati dapat memperluas ruang kemungkinan tanpa sekaligus memperluas kemampuan manusia untuk menentukan kapan harus berhenti. Di sinilah muncul paradoks kelimpahan: semakin banyak pilihan yang tersedia, semakin besar pula kemungkinan manusia merasa bahwa pilihan yang telah diperoleh belum cukup. Sabar menjadi mekanisme moral yang memungkinkan manusia menetapkan batas bukan karena terpaksa, tetapi karena menyadari bahwa tidak semua yang mungkin diperoleh perlu dimiliki.

Al-Qur'an secara eksplisit menghubungkan kehidupan material dengan proses pengujian. Harta dan anak bukan dipandang sebagai

keburukan pada dirinya, tetapi sebagai sesuatu yang dapat menguji orientasi manusia.[270] Penekanannya terletak pada relasi, bukan benda. Harta dapat menjadi instrumen kemaslahatan sekaligus sumber keterikatan; keluarga dapat menjadi ruang kasih sayang sekaligus sumber konflik antara kepentingan duniawi dan tanggung jawab spiritual. Karena itu, persoalan etis tidak dapat diselesaikan dengan membagi realitas secara sederhana menjadi "dunia" sebagai negatif dan "akhirat" sebagai positif. Yang lebih mendasar ialah bagaimana manusia menempatkan dunia dalam struktur nilai yang benar.

Hadis Nabi ﷺ tentang kekayaan jiwa memperkuat pergeseran tersebut. Kekayaan tidak didefinisikan terutama melalui banyaknya kepemilikan, melainkan melalui kecukupan batin.[271] Hadis ini penting bagi konstruksi qana'ah karena ia memindahkan ukuran kekayaan dari kuantitas eksternal menuju keadaan internal. Namun, kecukupan batin tidak identik dengan kemiskinan material dan tidak pula mengharuskan seseorang menolak usaha ekonomi. Yang dikritik adalah ketergantungan harga diri dan ketenteraman jiwa kepada akumulasi.

Perbandingan dengan Stoisisme memperlihatkan kedekatan tertentu pada persoalan tersebut. William B. Irvine menunjukkan bahwa praktik Stoik diarahkan untuk mengurangi ketidakpuasan kronis dan membantu seseorang menilai kembali sumber kecemasan, termasuk ketergantungan terhadap kemewahan, reputasi, dan kenikmatan.[272] Namun, perbedaan fundamental tetap perlu dipertahankan. Dalam kerangka Islam, pembatasan keinginan tidak berhenti pada pencapaian ketenangan psikologis. Ia terhubung dengan amanah, pertanggungjawaban moral, ibadah, dan orientasi kepada Allah. Stoik dapat membantu menjelaskan mekanisme pengendalian

hasrat; kerangka Islam memberi dimensi normatif dan teologis mengenai untuk apa hasrat tersebut dikendalikan.

Al-Ghazālī menawarkan pendekatan yang lebih dekat dengan persoalan ini melalui analisis terhadap kecenderungan jiwa. Problem bukan semata-mata bahwa manusia memiliki keinginan, melainkan bahwa keinginan dapat kehilangan batas dan menundukkan pertimbangan moral. Dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, pembahasan mengenai cinta terhadap dunia, harta, dan kedudukan diletakkan dalam kerangka pendidikan jiwa.[273] Pembacaan tersebut mengisyaratkan bahwa asketisme Islam yang sehat bukan penolakan terhadap dunia sebagai realitas, melainkan penolakan terhadap dominasi dunia atas hati.

Kesabaran dalam kelimpahan juga memiliki dimensi sosial. Orang yang memperoleh kelapangan tidak hanya diuji dalam mengendalikan konsumsi, tetapi juga dalam menentukan hubungan antara kepemilikan pribadi dan kebutuhan sosial. Al-Qur'an menggambarkan orang-orang yang bertakwa sebagai mereka yang berinfak dalam keadaan lapang maupun sempit serta mampu menahan amarah dan memaafkan manusia (Q.S. Āli 'Imrān 3: 134).[274] Struktur ayat tersebut menarik karena kelapangan dan kesempitan ditempatkan dalam satu rangkaian moral. Kualitas seseorang tidak ditentukan hanya oleh bagaimana ia bertahan ketika kekurangan, tetapi juga bagaimana ia bertindak ketika mempunyai kapasitas lebih.

Di sini terlihat bahwa sabar dalam kelimpahan memiliki karakter yang berbeda dari sabar dalam kekurangan. Kekurangan memerlukan kemampuan menanggung keterbatasan; kelimpahan memerlukan kemampuan mengendalikan kemungkinan. Pada kekurangan, persoalannya sering berupa "bagaimana tetap teguh ketika tidak

memiliki”; pada kelimpahan, persoalannya berubah menjadi “bagaimana tetap terarah ketika dapat memiliki lebih banyak.” Kedua situasi menuntut disiplin batin, tetapi objek disiplin berbeda.

Qana'ah menjadi penting justru karena kelimpahan tidak selalu menghasilkan rasa cukup. Hadis Sahih Muslim menyebut keberuntungan orang yang memperoleh kecukupan rezeki dan dianugerahi kemampuan merasa cukup terhadap apa yang diberikan Allah.[275] Formulasi tersebut memperlihatkan bahwa kecukupan material dan qana'ah merupakan dua hal yang berhubungan tetapi tidak identik. Seseorang dapat mempunyai sedikit dan tetap gelisah, sementara orang lain dapat mempunyai banyak dan tetap mampu menjaga ketenangan. Qana'ah karena itu lebih tepat dipahami sebagai kualitas relasi terhadap pemberian, bukan ukuran jumlah pemberian.

Kerangka ini juga mencegah kesalahpahaman bahwa sabar dan qana'ah berarti anti-kemajuan. Jika qana'ah dipahami sebagai larangan untuk memperbaiki keadaan, ia akan bertentangan dengan prinsip ikhtiar dan tanggung jawab. Qana'ah tidak menghapus tujuan; ia menghapus ketergantungan eksistensial kepada hasil tujuan. Seseorang tetap dapat bekerja, berinvestasi, menuntut ilmu, membangun usaha, atau memperjuangkan perubahan sosial, tetapi keberhasilannya tidak boleh menjadi satu-satunya sumber ketenteraman batin.

Dalam kerangka yang dikembangkan di sini, sabar dalam kelimpahan dapat dirumuskan sebagai kemampuan mempertahankan proporsionalitas kehendak ketika kapasitas memperoleh sesuatu meningkat. Proporsionalitas tersebut mencakup tiga hal: kemampuan menikmati tanpa diperbudak kenikmatan, kemampuan memiliki tanpa diperbudak kepemilikan, dan kemampuan memperluas kapasitas tanpa

memperluas keserakahan secara tidak terbatas. Kelimpahan menjadi matang secara spiritual ketika ia menghasilkan tanggung jawab, bukan sekadar konsumsi.

Kelimpahan yang demikian pada akhirnya menuntut bentuk muhasabah yang berbeda. Pertanyaan yang relevan bukan hanya "Apakah saya sudah mendapatkan yang saya inginkan?", melainkan "Apa yang telah dilakukan oleh apa yang saya miliki terhadap diri saya?" Pertanyaan kedua lebih kritis karena mengalihkan perhatian dari benda kepada transformasi manusia. Harta, kedudukan, pengetahuan, pengaruh, dan keberhasilan semuanya dapat menjadi sarana pertumbuhan, tetapi juga dapat memperbesar ego. Sabar menjaga manusia agar keberhasilan eksternal tidak secara perlahan mengubahnya menjadi pribadi yang kehilangan kemampuan untuk merasa cukup.

Sabar dalam Kekurangan

Kekurangan menghadirkan bentuk ujian yang paling mudah dikenali dalam pengalaman manusia. Ketika sumber daya terbatas, kebutuhan tetap ada, sementara kemampuan memenuhinya berkurang, manusia berhadapan dengan ketegangan antara kebutuhan dan kapasitas. Kekurangan dapat berupa keterbatasan ekonomi, kesehatan, kesempatan, dukungan sosial, akses pendidikan, atau berbagai kondisi lain yang mempersempit ruang pilihan. Dalam perspektif keagamaan, pengalaman semacam itu tidak boleh direduksi menjadi indikator nilai seseorang di hadapan Allah. Al-Qur'an secara tegas mengkritik asumsi bahwa pembatasan rezeki berarti kehinaan (Q.S. al-Fajr 89: 16).[276] Kritik

tersebut penting karena mencegah terbentuknya identitas diri yang seluruhnya bergantung pada status material.

Al-Qur'an juga menggambarkan kemungkinan manusia diuji dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil-hasil kehidupan, kemudian mengaitkannya dengan kabar gembira bagi orang-orang yang sabar (Q.S. al-Baqarah 2: 155).[277] Ayat tersebut tidak menjanjikan bahwa kehidupan beriman akan terbebas dari kekurangan. Sebaliknya, ia mengakui kekurangan sebagai bagian dari kemungkinan eksistensial manusia. Yang dibangun adalah kerangka respons terhadap keadaan tersebut. Sabar berfungsi sebagai kapasitas yang memungkinkan seseorang menghadapi keterbatasan tanpa membiarkan keterbatasan menentukan seluruh orientasi dirinya.

Penting membedakan sabar dari glorifikasi kemiskinan atau penderitaan. Menganggap semua kekurangan sebagai sesuatu yang harus diterima secara pasif dapat menghasilkan pembenaran terhadap ketidakadilan. Kesabaran dalam perspektif etis tidak menghapus kewajiban memperbaiki keadaan. Orang yang kekurangan tetap mempunyai hak untuk memperoleh bantuan, bekerja, mencari penghidupan, menuntut keadilan, dan mengembangkan kemampuan. Karena itu, sabar tidak identik dengan diam. Ia adalah disiplin batin dalam menghadapi keadaan sambil tetap mempertahankan kemampuan bertindak secara rasional dan bermartabat.

Dimensi tersebut memperoleh penguatan dari ayat yang menggambarkan orang bertakwa sebagai mereka yang berinfak dalam keadaan lapang maupun sempit (Q.S. Āli 'Imrān 3: 134).[278] Nilai moral tidak diletakkan semata-mata pada kondisi yang tersedia, tetapi pada kualitas respons manusia terhadap kondisi tersebut. Seseorang yang

memiliki sedikit tetap dapat menjalankan tanggung jawab moral dalam skala kemampuannya. Ini menunjukkan bahwa keterbatasan sumber daya tidak secara otomatis menghapus agensi manusia.

Dalam tradisi hadis, terdapat pula penegasan mengenai qana'ah sebagai keadaan batin yang berkaitan dengan kecukupan. Nabi ﷺ menyebut keberuntungan orang yang mendapatkan rezeki yang mencukupi dan dianugerahi kemampuan merasa cukup dengan apa yang diberikan kepadanya.[279] Konsep ini tidak berarti bahwa manusia harus menolak usaha untuk memperbaiki kehidupan. Ia lebih tepat dibaca sebagai kritik terhadap struktur keinginan yang tidak pernah selesai. Kekurangan material menjadi jauh lebih berat ketika dikombinasikan dengan keyakinan bahwa nilai diri hanya dapat dipulihkan melalui kepemilikan yang lebih besar.

Di sinilah sabar dan qana'ah perlu dibedakan. Sabar berhubungan dengan kemampuan menanggung keadaan yang sulit tanpa kehilangan orientasi moral; qana'ah berhubungan dengan kemampuan merasakan kecukupan tanpa diperbudak oleh perbandingan dan keinginan berlebihan. Seseorang dapat bersabar tetapi belum mencapai qana'ah karena masih merasakan gejolak batin yang kuat terhadap apa yang tidak dimiliki. Sebaliknya, qana'ah yang matang memperkuat sabar karena seseorang tidak terus-menerus menilai kehidupannya berdasarkan apa yang berada di luar jangkauan.

Perspektif psikologi resiliensi memberikan bahasa komplementer untuk memahami dinamika tersebut. Masten memandang resiliensi sebagai proses adaptasi yang dapat muncul melalui sistem perkembangan dan dukungan yang bersifat umum.[280] Dari sudut pandang ini, ketahanan bukan sifat magis yang hanya dimiliki individu

tertentu. Kemampuan menghadapi kekurangan dapat diperkuat melalui relasi yang suportif, kapasitas regulasi diri, kompetensi, struktur sosial, serta lingkungan yang memungkinkan individu tetap berfungsi. Pendekatan ini membantu memperluas konsep sabar agar tidak dibatasi pada kualitas individual semata.

Ada implikasi etis yang penting. Jika seseorang mengalami kekurangan karena struktur sosial yang tidak adil, tidak memadai apabila seluruh beban penyelesaian masalah diletakkan pada "kesabaran" individu. Konsep sabar yang terlepas dari keadilan dapat berubah menjadi instrumen legitimasi terhadap penderitaan. Dalam kerangka Islam, kesabaran individual harus ditempatkan berdampingan dengan kewajiban sosial untuk menolong, berbagi, menegakkan keadilan, dan mencegah kerusakan. Karena itu, kesabaran tidak boleh digunakan untuk menghapus pertanyaan mengenai sebab-sebab sosial dari kekurangan.

Perbandingan dengan Frankl memperlihatkan dimensi lain. Viktor E. Frankl, melalui refleksi atas pengalaman ekstrem dan pengembangan logoterapi, menempatkan pencarian makna sebagai unsur penting dalam kemampuan manusia menghadapi penderitaan.[281] Perspektif ini tidak dapat disamakan dengan konsep sabar Islam karena fondasi teologisnya berbeda. Namun, keduanya bertemu dalam satu persoalan penting: penderitaan menjadi semakin menghancurkan ketika manusia kehilangan horizon makna. Dalam kerangka Islam, makna tersebut memperoleh orientasi transenden melalui hubungan dengan Allah, tanggung jawab moral, dan kehidupan akhirat.

Sabar dalam kekurangan karena itu bukan sekadar kemampuan mempertahankan ketenangan. Ia merupakan proses mempertahankan

integritas diri ketika kondisi eksternal mengurangi pilihan. Manusia yang sabar tidak membiarkan kekurangan mengubahnya menjadi putus asa, iri, zalim, atau kehilangan martabat. Ia dapat mengakui kesulitan tanpa menjadikannya identitas permanen. Perbedaan antara "saya sedang mengalami kekurangan" dan "saya adalah orang yang tidak bernilai karena kekurangan" sangat penting dalam pembentukan ketahanan psikologis dan spiritual.

Ibn al-Qayyim membantu memperdalam persoalan tersebut dengan menempatkan sabar dalam perjalanan spiritual manusia. Kesabaran tidak berdiri sebagai mekanisme bertahan semata, melainkan berhubungan dengan keterarahan hati kepada Allah.[282] Artinya, keadaan eksternal tidak menjadi satu-satunya pusat kesadaran. Ketika sumber daya material menyusut, sumber orientasi batin tidak harus ikut menyusut. Di sinilah dimensi spiritual memberikan kemungkinan yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh model adaptasi psikologis.

Pembacaan komparatif tersebut mengarah pada proposisi bahwa sabar dalam kekurangan harus dibangun di atas dua gerak yang berjalan bersamaan: penerimaan terhadap realitas yang tidak dapat segera diubah dan ikhtiar terhadap realitas yang masih mungkin diperbaiki. Jika hanya ada penerimaan tanpa ikhtiar, sabar berisiko berubah menjadi pasivitas. Jika hanya ada ikhtiar tanpa penerimaan, manusia mudah terjebak dalam kecemasan dan frustrasi terhadap hasil. Kesabaran yang matang menjaga keseimbangan antara keduanya.

Kekurangan pada akhirnya menjadi ujian terhadap cara manusia mendefinisikan kecukupan. Jika kecukupan selalu ditentukan oleh perbandingan sosial, maka peningkatan materi tidak menjamin

ketenteraman. Jika kecukupan dipahami sebagai keselarasan antara kebutuhan yang wajar, kemampuan yang tersedia, rasa syukur, dan orientasi nilai, manusia memiliki ruang yang lebih luas untuk mempertahankan martabat di tengah keterbatasan. Di sinilah qana'ah tidak menjadi pengganti perjuangan, melainkan fondasi batin agar perjuangan tidak dikendalikan oleh kerakusan dan keputusasaan.

Sabar terhadap Kehilangan

Kehilangan mempunyai struktur pengalaman yang berbeda dari sekadar kekurangan. Kekurangan menunjukkan bahwa sesuatu tidak tersedia secara memadai, sedangkan kehilangan menunjukkan bahwa sesuatu yang sebelumnya hadir kemudian tidak lagi dapat dipertahankan dalam bentuk yang sama. Perbedaan ini menjadikan kehilangan sangat dekat dengan pengalaman duka. Manusia tidak hanya menghadapi keadaan baru, tetapi juga harus menata ulang hubungan dirinya dengan masa lalu. Dalam kehilangan, kesabaran bekerja pada wilayah temporal: ia membantu manusia hidup setelah sesuatu yang bermakna tidak lagi hadir sebagaimana sebelumnya.

Al-Qur’an menempatkan kehilangan harta, jiwa, dan hasil kehidupan dalam rangkaian ujian yang secara eksplisit diikuti dengan perintah menyampaikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (Q.S. al-Baqarah 2: 155).[283] Ayat tersebut penting karena memperlihatkan bahwa kehilangan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang secara normatif diakui, bukan pengalaman yang harus disembunyikan dari kesadaran religius. Respons terhadap kehilangan bukan tuntutan untuk menghapus kesedihan, tetapi pembentukan kemampuan untuk tetap terarah di tengah kesedihan.

Hadis Nabi ﷺ tentang kesabaran pada benturan pertama musibah memberikan dimensi temporal yang sangat kuat. Dalam riwayat al-Bukhārī, Nabi ﷺ menegaskan bahwa kesabaran berkaitan dengan saat awal terjadinya musibah.[284] Pernyataan tersebut tidak berarti bahwa duka setelahnya tidak lagi memerlukan kesabaran. Maknanya lebih tepat dipahami sebagai penekanan bahwa respons awal memiliki arti penting bagi arah pengelolaan musibah. Ketika kejutan pertama menghasilkan perilaku yang destruktif, proses berikutnya menjadi lebih berat. Sebaliknya, kemampuan menahan impuls awal membuka ruang bagi refleksi.

Kehilangan juga menuntut rekonstruksi identitas. Banyak objek kehilangan tidak hanya mempunyai fungsi instrumental, tetapi menjadi bagian dari narasi kehidupan: pekerjaan dapat terkait dengan identitas profesional; rumah dengan rasa aman; harta dengan simbol keberhasilan; hubungan dengan rasa dicintai; kesehatan dengan kemampuan menjalankan peran. Karena itu, kehilangan sering menghasilkan pertanyaan yang lebih dalam daripada "Apa yang hilang?" Pertanyaan yang muncul dapat berupa "Siapa saya setelah kehilangan ini?" Sabar menjadi penting karena membantu manusia melewati fase ketika struktur identitas lama belum sepenuhnya tergantikan oleh struktur baru.

Perspektif Frankl membantu memperluas pemahaman tersebut. *Man's Search for Meaning* memperlihatkan perhatian Frankl terhadap kemampuan manusia menemukan makna bahkan dalam kondisi penderitaan yang ekstrem.[285] Penggunaan Frankl di sini harus dilakukan secara proporsional. Tidak semua kehilangan harus diberi makna secara cepat, dan tidak semua penderitaan dapat dijelaskan sebagai sarana

pertumbuhan. Pemaksaan makna justru dapat mengabaikan kenyataan duka. Kontribusi Frankl lebih berguna jika ditempatkan pada tahap berikutnya: setelah manusia mengakui kehilangan, ia dapat secara bertahap mencari orientasi baru yang memungkinkan kehidupan dilanjutkan.

Dalam tradisi Islam, kesabaran terhadap kehilangan tidak terlepas dari pandangan tentang kepemilikan yang bersifat sementara. Manusia tidak diposisikan sebagai pemilik mutlak seluruh yang berada dalam kehidupannya. Kesadaran tersebut mengubah makna kehilangan tanpa menghapus rasa sakitnya. Jika sesuatu dipahami sebagai amanah, kehilangan tidak menjadi bukti bahwa kehidupan telah gagal total. Ia menjadi pengalaman pengembalian sesuatu yang sebelumnya dipercayakan untuk sementara. Kerangka ini mempunyai konsekuensi spiritual yang kuat, tetapi tetap harus disampaikan secara hati-hati agar tidak berubah menjadi simplifikasi terhadap pengalaman psikologis orang yang berduka.

Al-Ghazālī menempatkan keridaan terhadap ketetapan ilahi dalam pembahasan spiritualnya sebagai persoalan tingkat kematangan batin.[286] Dari perspektif tersebut, menerima ketetapan bukan berarti menyukai rasa sakit sebagai rasa sakit. Perbedaan ini penting. Seseorang dapat tidak menyukai kehilangan sekaligus berusaha menerima bahwa kehilangan tersebut telah terjadi. Ridha bukan penghapusan preferensi manusia, melainkan perubahan hubungan antara preferensi dan realitas. Manusia berhenti menuntut agar kenyataan masa lalu dikembalikan dan mulai mengarahkan energi kepada bagaimana kehidupan dapat dijalani secara benar setelah perubahan tersebut.

Ibn al-Qayyim memberikan tekanan pada dimensi hubungan antara sabar, tawakal, dan orientasi hati kepada Allah.[287] Kerangka ini memungkinkan kehilangan dipahami bukan hanya sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai ujian terhadap tempat ketergantungan manusia. Ketika objek duniawi yang selama ini menjadi sumber rasa aman hilang, manusia berhadapan dengan pertanyaan mengenai apa yang sebenarnya menjadi fondasi terdalam bagi ketenangannya. Kehilangan karena itu dapat membuka dimensi eksistensial yang sebelumnya tersembunyi di balik stabilitas kehidupan.

Namun, konstruksi spiritual tersebut tidak boleh digunakan untuk meniadakan kebutuhan akan proses berduka. Kesedihan, tangisan, kerinduan, dan ingatan terhadap yang hilang merupakan bagian dari pengalaman manusia. Kesabaran tidak menuntut seseorang menjadi emosionalnya steril. Hadis tentang kesabaran pada awal musibah justru menunjukkan bahwa Islam mengakui adanya benturan emosional yang nyata. Yang menjadi perhatian adalah arah respons manusia terhadap benturan tersebut.

Dalam perspektif psikologi resiliensi, kemampuan bangkit setelah kehilangan tidak dapat dijelaskan hanya melalui kekuatan individual. Masten menekankan pentingnya sistem adaptif yang menopang perkembangan dan kemampuan menghadapi kesulitan.[288] Implikasinya bagi pembahasan kehilangan cukup jelas: dukungan keluarga, komunitas, rutinitas, kompetensi, dan lingkungan sosial dapat menjadi bagian dari proses pemulihan. Sabar karena itu tidak seharusnya diprivatisasi menjadi kewajiban psikologis individu semata. Lingkungan sosial mempunyai tanggung jawab untuk menyediakan ruang yang memungkinkan seseorang menjalani proses kehilangan secara

manusiawi. Kehilangan juga dapat menghasilkan dua arah perkembangan yang berbeda. Ia dapat mempersempit horizon kehidupan sehingga manusia terjebak dalam nostalgia, kemarahan, dan keputusasaan. Namun, ia juga dapat memaksa manusia menyadari kefanaan sesuatu yang sebelumnya dianggap permanen. Kesadaran tentang kefanaan bukan alasan untuk tidak mencintai, melainkan alasan untuk mencintai dengan lebih sadar. Apa yang sementara tidak menjadi tidak bermakna hanya karena ia sementara. Justru kesementaraan membuat manusia dituntut memperlakukan waktu dan relasi dengan tanggung jawab.

Pembacaan komparatif antara tradisi spiritual Islam dan literatur resiliensi menunjukkan bahwa kehilangan membutuhkan lebih dari sekadar "kekuatan mental". Ia membutuhkan rekonstruksi makna, regulasi emosi, dukungan relasional, dan orientasi nilai. Tradisi Islam memberikan tambahan penting berupa dimensi tawakal dan hubungan transenden dengan Allah; psikologi membantu menjelaskan proses adaptasi manusia secara empiris; refleksi filosofis membantu mempertanyakan bagaimana manusia mempertahankan makna ketika struktur kehidupannya berubah Dari sintesis tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa sabar terhadap kehilangan adalah kemampuan untuk menerima ketidakberulangan suatu keadaan tanpa menyerahkan masa depan kepada masa lalu. Kalimat ini tidak berarti bahwa kenangan harus dihapus atau hubungan emosional harus diputus. Yang berubah adalah status kehilangan dalam struktur kehidupan. Kehilangan tetap menjadi bagian dari sejarah seseorang, tetapi tidak harus menjadi satu-satunya pusat identitasnya. Kesabaran memungkinkan masa lalu dihormati tanpa masa depan dikorbankan.

Sabar terhadap Kematian

Kematian merupakan bentuk kehilangan yang paling radikal karena tidak hanya mengubah keadaan kehidupan, tetapi mengakhiri kemungkinan relasional manusia di dunia terhadap orang yang telah meninggal. Karena itu, sabar terhadap kematian tidak dapat direduksi menjadi salah satu bentuk sabar biasa. Ia menyentuh persoalan kefanaan, keterbatasan kontrol, makna kehidupan, dan hubungan manusia dengan waktu. Kematian memaksa manusia berhadapan dengan kenyataan bahwa tidak semua yang dicintai dapat dipertahankan dan tidak semua relasi dapat diteruskan dalam bentuk yang sama.

Al-Qur'an menempatkan kehilangan jiwa dalam rangkaian ujian manusia dan mengarahkan perhatian kepada kesabaran (Q.S. al-Baqarah 2: 155).[289] Ayat ini penting karena kematian tidak disajikan sebagai anomali yang berada di luar struktur kehidupan manusia. Ia berada dalam horizon kefanaan yang harus dihadapi manusia. Kesadaran tersebut tidak dimaksudkan untuk menghilangkan duka, tetapi untuk membangun kerangka ontologis bahwa kehidupan dunia memang tidak bersifat permanen.

Hadis Nabi ﷺ tentang kesabaran pada benturan pertama musibah memperoleh makna khusus dalam konteks kematian.[290] Kematian sering membawa kejutan emosional yang mengganggu kemampuan berpikir secara tertata. Seseorang dapat mengalami ketidakpercayaan, kemarahan, kesedihan, rasa bersalah, atau kekosongan. Kesabaran pada tahap ini tidak berarti tidak merasakan emosi tersebut. Ia berarti tidak membiarkan guncangan pertama menghancurkan orientasi moral dan spiritual. Perspektif Islam tentang kematian juga tidak identik

dengan gagasan bahwa kematian adalah semata-mata akhir biologis. Kehidupan manusia ditempatkan dalam horizon pertanggungjawaban yang lebih luas. Karena itu, kematian mengubah pertanyaan dari "Mengapa kehidupan ini harus berakhir?" menjadi pertanyaan yang lebih fundamental tentang bagaimana kehidupan seharusnya dijalani sebelum berakhir. Orientasi semacam ini memberikan struktur teleologis terhadap kesabaran. Manusia tidak hanya diminta bertahan dari kehilangan, tetapi mengingat bahwa kehidupannya sendiri terbatas.

Di sinilah sabar terhadap kematian berkaitan erat dengan kesadaran temporal. Manusia cenderung menjalani kehidupan seolah-olah masa depan selalu tersedia. Kematian membongkar ilusi tersebut. Ia menunjukkan bahwa waktu bukan sumber daya yang dapat diakumulasi tanpa batas. Kesadaran tentang kefanaan dapat menjadi sumber kecemasan, tetapi juga dapat mengubah prioritas. Hubungan yang sebelumnya ditunda dapat dipandang lebih penting; konflik yang tidak substantif dapat kehilangan daya tarik; pencarian status dapat dinilai ulang; dan kehidupan dapat diarahkan kepada sesuatu yang dianggap lebih fundamental.

Frankl menyediakan perspektif komparatif yang berguna dalam persoalan ini. Dalam *Man's Search for Meaning*, penderitaan dan keterbatasan manusia dihubungkan dengan pencarian makna.[291] Relevansi Frankl bagi pembahasan kematian bukan terletak pada penyamaan logoterapi dengan teologi Islam, melainkan pada pertanyaan bersama mengenai bagaimana manusia mempertahankan orientasi ketika kontrol terhadap keadaan sangat terbatas. Dalam kerangka Islam, pertanyaan tentang makna memperoleh jawaban yang

terhubung dengan penghambaan kepada Allah, tanggung jawab moral, dan kehidupan akhirat.

Stoisisme juga mengembangkan refleksi mengenai kematian sebagai bagian dari latihan filosofis. William B. Irvine mencatat bahwa tradisi Stoik memberikan perhatian pada kematian, kehilangan, dan cara menghadapi perubahan hidup sebagai bagian dari disiplin filosofis.[292] Kesamaan dengan perspektif Islam terdapat pada upaya membebaskan manusia dari ilusi bahwa ia mempunyai kontrol mutlak atas kehidupan. Perbedaannya terletak pada fondasi metafisis dan tujuan akhir. Stoik mengembangkan ketenangan melalui latihan rasional dan penerimaan terhadap tatanan realitas, sementara Islam menghubungkan penerimaan tersebut dengan ketundukan kepada Allah dan pertanggungjawaban eskatologis.

Al-Ghazālī membawa persoalan kematian ke dalam pendidikan spiritual yang lebih luas. Pembahasan mengenai kecintaan kepada Allah, kerinduan kepada-Nya, dan keridaan terhadap ketetapan ilahi memperlihatkan bahwa kematian dapat dipahami dalam horizon perjalanan spiritual, bukan sekadar kejadian biologis.[293] Namun, interpretasi ini harus ditempatkan secara proporsional. Tidak semua pengalaman duka dapat langsung ditransformasikan menjadi pengalaman mistik. Ada proses psikologis yang harus dilalui, dan pemaksaan bahasa spiritual pada saat seseorang masih berada dalam guncangan dapat menjadi bentuk ketidakpekaan.

Kesabaran terhadap kematian karena itu perlu dibedakan antara kematian diri sendiri dan kematian orang yang dicintai. Kematian diri sendiri memunculkan kesadaran tentang keterbatasan eksistensi personal dan pertanggungjawaban. Kematian orang lain menimbulkan

kekosongan relasional. Dalam kedua keadaan, kesabaran bekerja secara berbeda. Pada kematian diri sendiri, sabar mengarahkan manusia kepada kesiapan moral dan spiritual. Pada kematian orang lain, sabar membantu seseorang menata duka tanpa menolak realitas kehilangan.

Ibn al-Qayyim menempatkan sabar sebagai bagian dari pembentukan batin yang berhubungan dengan tawakal dan penghambaan.[294] Dalam konteks kematian, hal tersebut berarti bahwa ketergantungan manusia kepada Allah diuji ketika sesuatu yang paling dicintainya tidak lagi berada dalam jangkauan duniawi. Kehilangan orang yang dicintai sering mengungkap tingkat keterikatan manusia yang sebelumnya tidak disadari. Kesabaran membantu mengubah keterikatan yang berpotensi menghancurkan menjadi cinta yang tetap bermakna tetapi ditempatkan dalam kesadaran tentang kefanaan.

Perspektif resiliensi menambahkan dimensi sosial yang tidak boleh diabaikan. Proses beradaptasi terhadap kehilangan sangat dipengaruhi oleh sistem relasi dan lingkungan kehidupan.[295] Karena itu, masyarakat yang baik tidak cukup mengatakan kepada orang yang berduka agar "bersabar". Ia perlu menciptakan ruang sosial bagi duka: hadir, mendengarkan, membantu kebutuhan praktis, dan menghormati ritme pemulihan. Seruan terhadap sabar kehilangan makna etis apabila digunakan untuk mengakhiri proses pendampingan.

Kesabaran terhadap kematian juga tidak identik dengan ketiadaan tangisan. Tangisan adalah ekspresi kehilangan, sementara sabar berkaitan dengan orientasi respons. Perbedaan tersebut penting agar konsep sabar tidak berubah menjadi standar emosional yang tidak manusiawi. Orang yang berduka dapat menangis dan tetap sabar; ia dapat merasakan kerinduan dan tetap sabar; ia dapat mengalami

kesedihan yang mendalam dan tetap mempertahankan iman serta tanggung jawabnya. Sabar justru tampak ketika kesedihan tidak menghapus seluruh kapasitas manusia untuk melanjutkan kehidupan.

Pembacaan komparatif antara Islam, psikologi resiliensi, Frankl, dan Stoisisme menunjukkan adanya titik temu pada pengakuan terhadap keterbatasan kontrol manusia, tetapi masing-masing tradisi memberi orientasi berbeda. Psikologi berfokus pada proses adaptasi; Frankl pada makna; Stoisisme pada disiplin terhadap penilaian dan kontrol; Islam pada penghambaan, ketundukan kepada Allah, dan orientasi akhirat. Keempat perspektif tersebut tidak perlu dilebur menjadi satu teori. Justru perbedaannya memperlihatkan bahwa pengalaman kematian memiliki dimensi psikologis, filosofis, sosial, dan teologis yang tidak dapat dijelaskan oleh satu bahasa saja.

Proposisi yang dapat dikembangkan adalah bahwa sabar terhadap kematian merupakan kemampuan untuk menerima kefanaan tanpa kehilangan orientasi terhadap kehidupan. Penerimaan terhadap kematian bukan penolakan terhadap kehidupan, melainkan kesadaran yang membuat kehidupan dijalani dengan lebih bertanggung jawab. Kematian mengajarkan batas; sabar mengajarkan bagaimana hidup secara benar di dalam batas tersebut.

Qana'ah dan Resilience

Qana'ah dan *resilience* berasal dari dua tradisi konseptual yang berbeda. Qana'ah berakar dalam etika dan spiritualitas Islam, sedangkan *resilience* berkembang terutama dalam psikologi dan ilmu sosial untuk menjelaskan kemampuan atau proses adaptasi ketika individu menghadapi risiko, tekanan, atau adversitas. Keduanya tidak

boleh diperlakukan sebagai sinonim. Qana'ah terutama menyangkut kualitas hubungan batin manusia terhadap apa yang diberikan dan tidak diberikan kepadanya; *resilience* terutama menjelaskan kapasitas adaptif manusia dalam mempertahankan atau memulihkan fungsi ketika menghadapi kesulitan. Dialog keduanya menjadi produktif justru karena perbedaan tersebut dipertahankan.

Hadis Nabi ﷺ yang diriwayatkan Muslim menyebut keberuntungan orang yang mendapatkan kecukupan dan dianugerahi kemampuan merasa cukup dengan pemberian Allah.[296] Qana'ah dalam kerangka ini tidak sekadar menunjukkan kepuasan terhadap jumlah tertentu. Ia mengandung perubahan orientasi: manusia tidak lagi menjadikan penambahan tanpa batas sebagai prasyarat ketenteraman. Kekayaan batin dalam hadis lain juga dikaitkan dengan kecukupan jiwa, bukan banyaknya harta.[297] Dua riwayat tersebut membentuk dasar tekstual yang kuat untuk memahami qana'ah sebagai keadaan batin.

Sementara itu, Masten menunjukkan bahwa resiliensi dalam perkembangan manusia dapat muncul melalui proses adaptif yang relatif biasa, bukan semata-mata melalui kualitas luar biasa.[298] Gagasan tersebut penting karena menggeser pemahaman resiliensi dari "ketangguhan personal" menuju proses interaksi antara individu dan lingkungan. Resiliensi bukan hanya apa yang dimiliki seseorang, tetapi juga apa yang tersedia di sekelilingnya: hubungan yang mendukung, kompetensi, institusi, rutinitas, kesempatan, dan sistem perlindungan.

Perbedaan ini memperlihatkan bahwa qana'ah dan resiliensi bekerja pada dua lapisan yang berbeda. Resiliensi menjawab pertanyaan: bagaimana manusia dapat tetap berfungsi atau menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan? Qana'ah menjawab

pertanyaan yang lebih normatif: bagaimana manusia dapat tetap memiliki rasa cukup dan keteraturan batin ketika keadaan tidak memenuhi seluruh keinginannya? Jika resiliensi berhubungan dengan kemampuan adaptasi, qana'ah berhubungan dengan kualitas orientasi terhadap objek adaptasi.

Al-Qur'an memberikan landasan yang relevan dengan menyatakan bahwa harta dan anak merupakan ujian (Q.S. al-Taghābun 64: 15).[299] Ayat ini memperluas pembahasan karena menunjukkan bahwa ketahanan manusia diuji bukan hanya dalam kesulitan, tetapi juga dalam keberlimpahan. Resiliensi dalam pengertian luas tidak dapat dibatasi pada kemampuan bangkit setelah jatuh. Manusia juga perlu memiliki kemampuan mempertahankan integritas ketika memperoleh kekuasaan, harta, status, dan kesempatan. Qana'ah menyediakan salah satu mekanisme moral untuk mencegah keberhasilan eksternal berubah menjadi ketergantungan batin.

Al-Ghazālī membantu menjelaskan mengapa rasa cukup harus dibangun sebagai disiplin, bukan sekadar perasaan spontan. Pembinaan jiwa dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* memperlihatkan perhatian terhadap kecenderungan manusia kepada harta, kedudukan, kenikmatan, dan dunia.[300] Qana'ah dalam kerangka tersebut dapat dipahami sebagai bagian dari pendidikan kehendak. Manusia belajar bahwa tidak setiap dorongan harus dipenuhi dan tidak setiap kekurangan harus dipandang sebagai ancaman terhadap harga diri.

Ibn al-Qayyim memperluas dimensi ini melalui kerangka perjalanan spiritual yang menghubungkan keadaan hati dengan penghambaan kepada Allah.[301] Dari perspektif ini, resiliensi yang hanya menghasilkan kemampuan "kembali berfungsi" belum tentu cukup untuk

menghasilkan kematangan spiritual. Seseorang dapat sangat adaptif terhadap tekanan tetapi sekaligus menjadi lebih materialistis, agresif, atau kompetitif. Adaptasi secara psikologis tidak otomatis identik dengan pertumbuhan secara moral. Qana'ah menambahkan pertanyaan tentang arah adaptasi: menjadi seperti apakah manusia setelah berhasil melewati kesulitan?

Di sinilah konsep *post-adversity growth* secara konseptual dapat didekati tanpa menganggap setiap penderitaan pasti menghasilkan pertumbuhan. Tidak semua orang yang mengalami kesulitan menjadi lebih matang, dan tidak semua penderitaan perlu diberi nilai positif. Akan tetapi, pengalaman sulit dapat menjadi ruang evaluasi terhadap prioritas. Qana'ah membantu proses tersebut dengan menggeser pusat penilaian dari akumulasi kepada kecukupan, dari perbandingan kepada syukur, dan dari kontrol hasil kepada kualitas respons.

Perbandingan dengan Frankl memperlihatkan bahwa makna merupakan dimensi penting dalam kemampuan manusia menghadapi penderitaan.[302] Namun, qana'ah menawarkan sesuatu yang berbeda. Frankl terutama membantu menjelaskan bagaimana manusia dapat mempertahankan orientasi makna ketika keadaan menjadi sangat sulit; qana'ah membantu menjelaskan bagaimana manusia dapat mengurangi ketergantungan makna kepada perolehan material bahkan sebelum krisis terjadi. Dengan demikian, qana'ah dapat dipahami sebagai kapasitas preventif, sedangkan resiliensi sering kali tampak secara jelas ketika krisis telah terjadi.

Stoisisme kembali menyediakan perspektif perbandingan. Pembahasan mengenai ketenangan, pengendalian hasrat, dan pembedaan antara apa yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat

dikendalikan memperlihatkan bahwa problem ketidakpuasan merupakan persoalan lintas tradisi.[303] Namun, qana'ah tidak dapat direduksi menjadi Stoisisme Islam. Dalam Islam, rasa cukup bukan hanya hasil latihan rasional terhadap preferensi, tetapi berkaitan dengan pengakuan terhadap Allah sebagai pemberi rezeki dan sumber orientasi kehidupan. Dimensi teologis ini mengubah dasar epistemik dan tujuan praksis qana'ah.

Konstruksi konseptual yang dapat dikembangkan dari dialog tersebut ialah bahwa qana'ah dapat berfungsi sebagai salah satu sumber internal bagi resiliensi. Ketika seseorang tidak menggantungkan seluruh nilai dirinya pada objek tertentu, kehilangan objek tersebut tidak otomatis menghancurkan identitasnya. Orang yang qana'ah tetap dapat berduka, kecewa, dan berjuang, tetapi ia mempunyai ruang batin yang lebih luas untuk menerima perubahan. Resiliensi dengan demikian bukan hanya kemampuan “bangkit kembali”, melainkan kemampuan mempertahankan pusat orientasi ketika lingkungan berubah.

Model tersebut juga mempunyai konsekuensi sosial. Jika qana'ah dipahami sebagai rasa cukup yang matang, ia tidak boleh digunakan untuk menormalisasi kemiskinan struktural. Rasa cukup secara spiritual tidak menghapus hak manusia terhadap kehidupan yang layak. Sebaliknya, qana'ah dapat membatasi keserakahan pihak yang memiliki sumber daya lebih besar. Karena itu, qana'ah memiliki dua arah etis: menenangkan hati orang yang memiliki sedikit dan menahan kerakusan orang yang memiliki banyak.

Resiliensi juga tidak boleh dipahami sebagai kemampuan individu untuk selalu menanggung segala sesuatu sendirian. Masten justru menekankan sistem adaptasi yang menopang perkembangan.[304]

Perspektif ini dapat berdialog dengan etika sosial Islam yang menempatkan solidaritas dan kepedulian sebagai bagian dari kehidupan moral. Individu yang qana'ah tetap membutuhkan komunitas; komunitas yang sehat juga perlu mencegah individu jatuh ke dalam keterasingan. Ketahanan manusia selalu mempunyai dimensi relasional.

Dari sintesis tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan dimensi normatif-spiritual yang dapat memperkuat resiliensi dengan mengurangi ketergantungan identitas kepada hasil eksternal. Ia tidak menggantikan kemampuan psikologis, dukungan sosial, maupun pemecahan masalah. Sebaliknya, ia dapat menjadi orientasi yang membantu kemampuan-kemampuan tersebut digunakan secara lebih proporsional. Resiliensi tanpa orientasi nilai dapat menjadi sekadar kemampuan bertahan; qana'ah tanpa kemampuan adaptasi dapat berubah menjadi pasivitas. Pertemuan keduanya membuka konstruksi manusia yang mampu menerima keterbatasan tanpa kehilangan kapasitas bertindak.

Model Pembentukan Manusia Sabar

Model pembentukan manusia sabar perlu dimulai dari pengakuan bahwa kesabaran bukan kualitas yang muncul secara otomatis ketika seseorang mengetahui bahwa sabar merupakan kebajikan. Pengetahuan normatif hanya menyediakan orientasi awal. Kesabaran harus dibentuk melalui proses ketika manusia berhadapan dengan keinginan, hambatan, konflik batin, evaluasi diri, dan perubahan orientasi. Karena itu, model pembentukan manusia sabar tidak seharusnya dipahami sebagai prosedur mekanis yang menjamin setiap

individu mencapai keadaan spiritual tertentu. Ia lebih tepat dipahami sebagai konstruksi konseptual yang menjelaskan kemungkinan transformasi batin.

Rangkaian yang dikembangkan di sini adalah: **Keinginan → Hambatan → Konflik Batin → Muhasabah → Qana'ah → Sabar → Ridha**. Urutan tersebut tidak dimaksudkan sebagai hukum psikologis universal. Ia merupakan model normatif-analitis untuk menggambarkan bagaimana pengalaman frustrasi dapat diolah menjadi pembentukan karakter. Keinginan menjadi titik awal karena manusia selalu mempunyai orientasi kepada sesuatu. Hambatan menghadirkan ketidaksesuaian. Konflik batin membuka kebutuhan akan evaluasi. Muhasabah menyediakan ruang reflektif. Qana'ah mengatur kembali relasi dengan keinginan. Sabar mengubah respons terhadap keadaan. Ridha menunjukkan bentuk kematangan penerimaan terhadap ketetapan Allah.

Tahap pertama, keinginan, tidak boleh diperlakukan sebagai sumber masalah pada dirinya. Tanpa keinginan, manusia sulit membentuk tujuan. Problem dimulai ketika keinginan kehilangan proporsi dan berubah menjadi tuntutan absolut. Pada tahap ini diperlukan pembedaan antara tujuan dan keterikatan. Tujuan dapat mengarahkan tindakan; keterikatan menjadikan hasil tertentu sebagai syarat ketenteraman. Model pembentukan sabar karena itu tidak bertujuan menghapus kehendak manusia, tetapi mendidik kehendak agar mampu bekerja tanpa menjadi budak hasil.

Tahap kedua adalah hambatan. Hambatan dapat berasal dari keadaan eksternal, keterbatasan sumber daya, keputusan orang lain, perubahan kondisi, atau kenyataan yang tidak dapat dikendalikan.

Hambatan memiliki fungsi epistemik karena memaksa manusia mengetahui batas kemampuan dirinya. Seseorang dapat merasa mampu mengendalikan banyak hal selama keadaan berjalan sesuai rencana. Ketika hambatan muncul, batas tersebut menjadi terlihat. Dalam pengertian ini, hambatan bukan hanya gangguan terhadap tujuan; ia juga merupakan cermin yang memperlihatkan struktur kehendak manusia.

Al-Qur'an memberikan kerangka bahwa manusia akan menghadapi ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil kehidupan sebagai bentuk ujian (Q.S. al-Baqarah 2: 155).[305] Ayat tersebut memperlihatkan bahwa hambatan bukan kejadian yang harus dianggap mustahil dalam kehidupan beriman. Justru kemampuan menghadapi hambatan merupakan bagian dari proses pembentukan manusia. Perintah memohon pertolongan melalui sabar dan salat (Q.S. al-Baqarah 2: 153) kemudian memberikan orientasi respons terhadap kondisi tersebut.[306]

Tahap ketiga, konflik batin, merupakan titik kritis dalam model. Hambatan tidak otomatis menghasilkan sabar. Di antara hambatan dan sabar terdapat pergulatan internal. Manusia dapat marah, kecewa, takut, iri, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, atau mempertanyakan keadilan keadaan. Konflik batin menjadi persoalan ketika emosi tersebut mengambil alih penilaian. Namun, konflik batin juga dapat menjadi titik awal pertumbuhan apabila manusia mampu menggunakannya sebagai bahan refleksi. Karena itu, konflik tidak selalu merupakan kegagalan spiritual; ia dapat menjadi ruang tempat kesadaran baru muncul. Tahap keempat adalah muhasabah. Muhasabah merupakan proses mengarahkan perhatian kepada diri

sendiri untuk memeriksa keinginan, asumsi, respons, dan orientasi nilai. Dalam model ini, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme transformasi. Tanpa muhasabah, pengalaman hambatan hanya menghasilkan pengulangan reaksi. Seseorang dapat mengalami kegagalan yang sama berkali-kali tanpa mengalami perubahan karena ia hanya menilai keadaan eksternal dan tidak pernah memeriksa struktur keinginannya sendiri.

Dimensi reflektif tersebut mempunyai hubungan dengan gagasan introspeksi dalam Stoisisme. Irvine menjelaskan praktik Stoik yang menempatkan pengamatan terhadap kehidupan diri sendiri sebagai bagian dari pembentukan kebijaksanaan praktis.[307] Namun, muhasabah dalam tradisi Islam memiliki horizon yang lebih luas. Ia bukan hanya evaluasi efektivitas perilaku, tetapi juga evaluasi moral dan spiritual: apa yang diinginkan, mengapa sesuatu diinginkan, apakah keinginan tersebut halal dan proporsional, bagaimana respons terhadap kegagalan, serta apakah orientasi kehidupan tetap tertuju kepada Allah.

Tahap kelima adalah qana'ah. Setelah refleksi, manusia tidak langsung menjadi sabar. Ia perlu mengubah relasinya terhadap objek keinginan. Qana'ah menyediakan mekanisme perubahan tersebut. Hadis Sahih Muslim tentang kecukupan dan rasa cukup menunjukkan bahwa keberuntungan tidak semata-mata bergantung pada besarnya perolehan.[308] Kekayaan batin juga ditegaskan dalam hadis Sahih al-Bukhārī sebagai kecukupan jiwa.[309] Dua landasan ini memungkinkan qana'ah dipahami sebagai proses membangun titik keseimbangan internal. Qana'ah tidak berarti berhenti berusaha. Inilah salah satu titik yang harus dijaga agar model tidak bergeser menjadi fatalisme. Orang

yang qana'ah dapat tetap memiliki keinginan untuk memperoleh keadaan yang lebih baik. Perbedaannya terletak pada posisi hasil dalam struktur batin. Hasil merupakan tujuan ikhtiar, tetapi bukan penguasa identitas. Ketika hasil tidak sesuai harapan, manusia yang qana'ah mempunyai kemampuan untuk mengatakan bahwa keadaan tersebut tidak menghapus nilai dirinya dan tidak menghilangkan seluruh kemungkinan hidup.

Tahap keenam adalah sabar. Dalam model ini, sabar bukan titik awal, tetapi hasil dari proses pengolahan batin yang telah berlangsung. Ia muncul ketika manusia mampu menahan respons impulsif, mempertahankan orientasi nilai, dan tetap melakukan tindakan yang benar meskipun hasil yang diharapkan belum atau tidak diperoleh. Al-Qur'an menghubungkan sabar dengan pertolongan Allah (Q.S. al-Baqarah 2: 153), sedangkan hadis tentang musibah menekankan pentingnya kesabaran sejak benturan awal.[310][311] Sabar dengan demikian merupakan kualitas aktif: ia mempertahankan keteraturan diri di tengah ketidakpastian.

Tahap ketujuh adalah ridha. Ridha perlu ditempatkan setelah sabar bukan karena setiap orang yang sabar pasti mencapai ridha, tetapi karena secara konseptual ridha menggambarkan tingkat penerimaan yang lebih dalam. Sabar masih mengandung kemungkinan adanya ketegangan antara apa yang diinginkan dan apa yang terjadi. Ridha menunjukkan bahwa ketegangan tersebut telah mengalami transformasi melalui penerimaan terhadap ketetapan Allah. Al-Ghazālī menempatkan pembahasan tentang keridaan terhadap ketetapan ilahi dalam kerangka pendidikan spiritual.[312] Konsep ini tidak berarti bahwa manusia harus menganggap semua rasa sakit sebagai sesuatu yang

menyenangkan. Ridha lebih tepat dipahami sebagai penerimaan terhadap realitas ketetapan Allah tanpa menjadikan penolakan batin sebagai pusat kehidupan.

Ibn al-Qayyim memberikan dukungan penting bagi hubungan antara sabar dan perjalanan spiritual. *Madārij al-sālikīn* menempatkan berbagai keadaan batin dalam perjalanan penghambaan dan menempatkan sabar sebagai salah satu unsur penting dalam proses tersebut.[313] Kerangka ini membantu menjelaskan mengapa sabar tidak dapat dipisahkan dari struktur kepribadian. Sabar bukan respons lokal terhadap satu masalah; ia menjadi bagian dari cara seseorang mengelola hubungan antara kehendak, kenyataan, dan Allah.

Jika model tersebut dibaca bersama teori resiliensi Masten, terdapat kemungkinan dialog yang produktif.[314] Masten menekankan proses adaptasi dan sistem perlindungan, sementara model ini menambahkan proses reflektif dan normatif. Resiliensi menjelaskan bagaimana manusia dapat mempertahankan fungsi di tengah tekanan; muhasabah dan qana'ah menjelaskan bagaimana pengalaman tekanan dapat sekaligus mengubah orientasi batin. Perbedaan tersebut penting karena seseorang dapat kembali berfungsi secara psikologis tanpa mengalami perubahan nilai. Model pembentukan manusia sabar berusaha memasukkan dimensi transformasi tersebut.

Frankl menambahkan bahwa pencarian makna dapat membantu manusia menghadapi penderitaan dan keterbatasan.[315] Dalam model ini, makna tidak ditempatkan sebagai tahap tersendiri karena ia melintasi seluruh proses. Keinginan membutuhkan makna; hambatan menguji makna; konflik batin mempertanyakan makna; muhasabah mengklarifikasi makna; qana'ah membebaskan makna dari

ketergantungan kepada kepemilikan; sabar mempertahankan makna; dan ridha menempatkan seluruh proses dalam horizon ketundukan kepada Allah. Dengan demikian, makna menjadi benang yang menghubungkan seluruh tahap.

Model ini juga mempunyai dimensi sosial. Manusia tidak membentuk kesabaran dalam ruang kosong. Keluarga, pendidikan, komunitas keagamaan, lingkungan kerja, dan struktur sosial dapat memperkuat atau melemahkan proses tersebut. Jika seseorang selalu dihargai berdasarkan prestasi material, ia akan lebih sulit membangun qana'ah. Jika kegagalan selalu dipermalukan, konflik batin dapat berkembang menjadi rasa malu yang destruktif. Jika lingkungan menyediakan ruang refleksi, dukungan, dan nilai yang stabil, proses transformasi lebih mungkin berlangsung. Perspektif resiliensi memperkuat kebutuhan untuk memahami pembentukan manusia sebagai proses yang melibatkan individu dan lingkungan.[316]

Model ini juga harus menghindari linearitas yang terlalu kaku. Kehidupan manusia tidak bergerak sekali dari keinginan menuju ridha lalu selesai. Seseorang yang pernah mencapai qana'ah dapat kembali mengalami keserakahan; seseorang yang telah sabar dapat kembali marah; seseorang yang pernah merasa ridha dapat kembali mengalami keguncangan ketika menghadapi kehilangan baru. Karena itu, model lebih tepat dipahami sebagai spiral daripada garis lurus. Setiap pengalaman baru dapat membawa manusia kembali kepada tahap sebelumnya, tetapi dengan kemungkinan kesadaran yang lebih matang.

Dari perspektif pendidikan karakter, model tersebut mempunyai implikasi penting. Manusia sabar tidak dapat dibentuk hanya melalui nasihat tentang keutamaan sabar. Ia perlu diberi pengalaman reflektif

yang memungkinkan dirinya mengenali keinginan, menghadapi batas, mengelola konflik, melakukan muhasabah, dan membangun rasa cukup. Pendidikan sabar karena itu tidak identik dengan pendidikan kepatuhan. Ia merupakan pendidikan kehendak, emosi, penilaian, dan orientasi nilai.

Konstruksi konseptual akhirnya dapat dirumuskan sebagai berikut: **keinginan menyediakan arah; hambatan memperlihatkan batas; konflik batin membuka kesadaran; muhasabah menguji orientasi; qana'ah menata kembali keinginan; sabar mengatur respons; ridha menyelaraskan penerimaan dengan ketundukan kepada Allah.** Rangkaian ini tidak menghapus penderitaan dan tidak menjamin semua masalah selesai. Fungsi utamanya adalah menjelaskan bagaimana pengalaman yang sama—kehilangan, kekurangan, kegagalan, atau kelimpahan—dapat menghasilkan respons yang berbeda tergantung pada kualitas pengolahan batin.

Dalam kerangka tersebut, manusia sabar bukan manusia yang tidak memiliki keinginan, tidak mengalami konflik, atau tidak merasa sakit. Ia adalah manusia yang mampu membawa keinginan ke bawah kesadaran tentang batas, membawa konflik ke dalam muhasabah, membawa muhasabah menuju qana'ah, membawa qana'ah menjadi disiplin sabar, dan membawa sabar menuju penerimaan yang semakin matang. Kesabaran akhirnya bukan sekadar kemampuan bertahan terhadap kehidupan, melainkan cara membentuk manusia agar tidak kehilangan dirinya ketika kehidupan tidak berjalan sesuai kehendaknya.

KEINGINAN, HARTA, DAN BATAS KECUKUPAN

Fiqih dan Kehendak Manusia

Fiqih pada dasarnya tidak hanya berurusan dengan klasifikasi perbuatan manusia ke dalam kategori wajib, sunnah, mubah, makruh, dan haram. Di balik konstruksi hukum tersebut terdapat persoalan yang lebih mendasar, yaitu bagaimana kehendak manusia ditempatkan dalam tata normatif syariat. Manusia memiliki kemampuan memilih, menginginkan, menilai, mengejar, menahan, dan mengubah orientasi tindakannya. Karena itu, fiqih tidak tepat dipahami semata-mata sebagai perangkat pembatas kehendak, melainkan sebagai kerangka yang mengarahkan kehendak agar bergerak dalam ruang yang dianggap sah, maslahat, dan bertanggung jawab.

Dalam perspektif usul al-fiqh, perbuatan manusia menjadi objek penilaian hukum melalui hubungan antara kehendak pelaku, tindakan yang diwujudkan, keadaan yang melingkupinya, serta ketentuan normatif yang relevan. Al-Ghazālī menempatkan pembahasan hukum syariat dalam hubungan yang erat dengan *aḥkām*, dalil-dalil, dan cara memperoleh hukum dari sumbernya.[317] Kerangka tersebut penting bagi pembahasan qana'ah karena menunjukkan bahwa hukum Islam tidak berdiri di luar kehidupan manusia sebagai seperangkat larangan yang abstrak. Ia bekerja pada tindakan konkret yang lahir dari pilihan manusia, termasuk pilihan memperoleh harta, menggunakan harta, memenuhi kebutuhan, dan mengejar keinginan.

Persoalan menjadi lebih kompleks ketika kehendak manusia diarahkan kepada sesuatu yang secara hukum tidak dilarang, tetapi secara etis dapat kehilangan proporsi. Di sinilah perbedaan antara

legalitas formal dan kualitas moral tindakan menjadi penting. Seseorang dapat memperoleh barang melalui transaksi yang sah, tetapi penggunaannya belum tentu berada dalam batas kemaslahatan. Sebaliknya, tindakan menahan pengeluaran tidak selalu menunjukkan kebajikan apabila penahanan tersebut menyebabkan terabaikannya kebutuhan yang secara syar‘i dan sosial harus dipenuhi. Fiqih yang dibaca secara integral karena itu tidak cukup berhenti pada pertanyaan “boleh atau tidak boleh”, melainkan perlu bergerak menuju pertanyaan mengenai tujuan, proporsi, dampak, dan tanggung jawab.

Al-Qur’an memberikan landasan penting bagi cara membaca kehendak tersebut melalui konsep *istikhlāf*. Harta yang berada dalam penguasaan manusia disebut sebagai sesuatu yang Allah menjadikan manusia sebagai pihak yang diberi amanah pengelolaan (Q.S. al-Ḥadīd 57: 7).[318] Pernyataan ini tidak menghapus pengakuan terhadap kepemilikan individual, tetapi menggeser cara memahaminya: kepemilikan tidak menjadi legitimasi absolut untuk menggunakan segala sesuatu tanpa pertimbangan moral. Kehendak pemilik dibatasi oleh struktur tanggung jawab yang lebih luas.

Pada titik ini, qana'ah tidak seharusnya direduksi menjadi sikap psikologis untuk merasa puas dengan keadaan. Dalam konstruksi fiqih qana'ah, kepuasan batin memperoleh makna normatif ketika ia membantu manusia mengendalikan kehendaknya sehingga tidak menjadikan keinginan sebagai satu-satunya ukuran tindakan. Kehendak tetap diakui, tetapi tidak dibiarkan menjadi pusat orientasi kehidupan. Manusia boleh menginginkan kemajuan ekonomi, rumah yang layak, pakaian yang baik, pendidikan yang berkualitas, perjalanan, teknologi, dan berbagai bentuk kenyamanan. Persoalannya bukan keberadaan

keinginan, melainkan kemampuan membedakan antara apa yang dibutuhkan, apa yang bermanfaat, apa yang dibenarkan, dan apa yang sekadar didorong oleh dorongan tanpa batas.

Perbedaan ini memiliki konsekuensi penting terhadap cara memahami kebebasan. Dalam teori modern, kebebasan sering dibicarakan sebagai kapasitas manusia untuk memilih dan mengaktualisasikan kehidupan yang dinilainya berharga. Amartya Sen, misalnya, menghubungkan pembangunan dengan perluasan kebebasan substantif manusia, bukan semata-mata peningkatan pendapatan atau kekayaan.[319] Perspektif tersebut dapat berdialog dengan fiqih tanpa harus disamakan dengannya. Jika Sen membantu memperlihatkan bahwa kepemilikan sarana ekonomi tidak identik dengan kemampuan menjalani kehidupan yang bernilai, fiqih menambahkan dimensi normatif bahwa kemampuan memilih juga berada dalam jaringan kewajiban terhadap Tuhan, diri sendiri, dan masyarakat.

Dari perspektif lain, Erich Fromm membedakan orientasi kehidupan yang berpusat pada "memiliki" dengan orientasi "menjadi".[320] Pembedaan tersebut tidak identik dengan qana'ah, sebab berasal dari kerangka antropologis dan psikologis yang berbeda. Namun secara komparatif terdapat titik dialog yang produktif: ketika identitas manusia semakin ditentukan oleh apa yang dimiliki, kehendak cenderung mengalami ekspansi yang sulit dihentikan. Barang tidak lagi semata-mata digunakan; ia menjadi simbol status, keamanan, keberhasilan, bahkan harga diri. Dalam keadaan demikian, kebutuhan material dapat berubah menjadi kebutuhan simbolik yang terus memproduksi keinginan baru.

Fiqih qana'ah dapat ditempatkan sebagai upaya mengembalikan kehendak kepada ukuran yang lebih reflektif. Ukuran tersebut tidak berarti asketisme mutlak dan tidak pula identik dengan penolakan terhadap kemajuan material. Justru, keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan pengendalian keinginan memungkinkan harta menjalankan fungsi yang lebih luas. Harta dapat menopang kehidupan, pendidikan, kesehatan, keluarga, ibadah, solidaritas sosial, dan produktivitas. Yang dipersoalkan adalah ketika sarana berubah menjadi tujuan dan ketika kehendak memperoleh otonomi moral yang seolah-olah tidak mengenal batas.

Pembacaan terhadap Q.S. al-Furqān 25: 67 memperjelas prinsip tersebut. Al-Qur'an menggambarkan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih sebagai mereka yang ketika membelanjakan harta tidak berlebihan dan tidak pula kikir, tetapi berada di antara keduanya secara wajar.[321] Struktur ayat ini penting karena menolak dua ekstrem sekaligus. Isrāf bukan satu-satunya penyimpangan; *iqtār* atau kekikiran juga tidak dijadikan model. Kecukupan karena itu tidak identik dengan pengurangan konsumsi sebanyak mungkin, melainkan dengan kemampuan menempatkan pengeluaran pada proporsi yang sesuai dengan kebutuhan, tanggung jawab, dan tujuan penggunaannya.

Dari kerangka tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa kehendak manusia dalam fiqih qana'ah bersifat *terarah*, bukan *dihapus*. Manusia tetap memiliki aspirasi ekonomi, keinginan memperbaiki kualitas hidup, dan dorongan menikmati karunia material. Akan tetapi, kebebasan kehendak memperoleh kualitas etis ketika ia disertai kemampuan menilai batas. Qana'ah dengan demikian bukan negasi terhadap kehendak, melainkan disiplin terhadap kehendak.

Konsekuensi konseptualnya cukup mendalam. Apabila kehendak dipandang sebagai unsur antropologis yang tidak mungkin dihilangkan, maka pendekatan terhadap qana'ah tidak dapat hanya berupa larangan. Pendidikan qana'ah harus membangun kemampuan membedakan antara keinginan yang produktif dan keinginan yang menguasai manusia. Fiqih menyediakan batas normatif mengenai halal dan haram; etika menyediakan refleksi tentang kepantasan dan tanggung jawab; tasawuf mengarahkan perhatian kepada kondisi batin; sedangkan ilmu sosial dan psikologi membantu memahami mekanisme yang membuat keinginan terus berkembang. Pertemuan dimensi-dimensi tersebut menghasilkan pemahaman yang lebih memadai tentang qana'ah sebagai disiplin kehendak.

Dalam kerangka inilah fiqih qana'ah memperoleh relevansi sebagai konstruksi pemikiran mengenai hubungan manusia dengan harta. Persoalannya bukan sekadar berapa banyak yang dimiliki seseorang, tetapi bagaimana kepemilikan itu membentuk kehendak, bagaimana kehendak mengarahkan konsumsi, dan bagaimana konsumsi memengaruhi hubungan manusia dengan dirinya, orang lain, serta tujuan hidupnya. Qana'ah menjadi prinsip penghubung antara hukum, etika, spiritualitas, dan praktik ekonomi.

Kepemilikan Harta dalam Islam

Pembahasan mengenai qana'ah tidak dapat dipisahkan dari persoalan kepemilikan. Seseorang tidak mungkin diminta mengatur hubungan dengan harta apabila terlebih dahulu tidak dijelaskan bagaimana Islam memandang status harta dan kedudukan manusia terhadapnya. Dalam kerangka Islam, harta bukan realitas yang harus

ditolak, tetapi juga bukan pusat eksistensi yang memberikan legitimasi tanpa batas kepada pemiliknya. Ia merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memiliki dimensi ekonomi sekaligus moral.

Qur'an menampilkan hubungan manusia dengan harta melalui konsep *istikhlāf*. Manusia diperintahkan untuk menginfakkan sebagian dari apa yang Allah jadikan mereka sebagai pihak yang diberi kuasa mengelolanya (Q.S. al-Ḥadīd 57: 7).[322] Secara konseptual, ayat tersebut memberi dasar bagi pembedaan antara penguasaan aktual dan kepemilikan metafisis. Manusia dapat memiliki, menguasai, menggunakan, mengalihkan, dan mengembangkan harta dalam kehidupan sosial, tetapi keberadaan harta pada tingkat ontologis tidak terlepas dari sumber penciptaan dan pemberian Allah.

Prinsip ini tidak berarti bahwa Islam meniadakan kepemilikan privat. Sebaliknya, keberadaan hak milik individual diakui dalam banyak ketentuan muamalah. Larangan mengambil harta orang lain secara batil dan pengakuan terhadap transaksi yang berlangsung atas dasar kerelaan menunjukkan bahwa hak terhadap harta memiliki konsekuensi hukum yang nyata (Q.S. al-Nisā' 4: 29).[323] Dengan demikian, konsep *istikhlāf* tidak boleh digunakan untuk menghapus kepemilikan individual, tetapi lebih tepat untuk memberikan orientasi moral terhadap penggunaan hak tersebut.

Di sinilah letak perbedaan antara kepemilikan sebagai hak dan kepemilikan sebagai orientasi hidup. Hak kepemilikan memberi seseorang kewenangan tertentu atas benda atau kekayaan. Akan tetapi, kewenangan hukum tidak dengan sendirinya menjadikan segala bentuk penggunaan harta bernilai sama secara etis. Pemilik rumah dapat menggunakan rumahnya untuk tempat tinggal, menyewakannya,

menjualnya, atau mengalihkannya dalam transaksi yang sah. Namun penggunaan tersebut tetap dapat dinilai dari aspek lain, terutama apabila berhubungan dengan hak pihak lain, kewajiban keluarga, larangan syariat, atau dampak sosial.

Kerangka maqāṣid al-sharī'ah membantu memperluas analisis ini. Mohammad Hashim Kamali menjelaskan maqāṣid sebagai tujuan dan maksud yang lebih tinggi dari hukum Islam, termasuk perhatian terhadap kemaslahatan individu dan masyarakat.[324] Muhammad Umer Chapra juga menempatkan harta sebagai salah satu unsur yang penting bagi kesejahteraan manusia, tetapi menegaskan bahwa kesejahteraan dalam visi Islam tidak dapat direduksi menjadi pertumbuhan ekonomi semata.[325] Kedua perspektif tersebut memberikan dasar untuk memahami harta sebagai instrumen kehidupan manusia yang harus ditempatkan dalam keseluruhan tujuan syariat.

Pemikiran al-Ghazālī memberikan lapisan lain yang lebih dekat dengan etika spiritual. Dalam *Iḥyā' ʿUlūm al-Dīn*, pembahasan mengenai kehidupan dunia tidak dilepaskan dari persoalan penyakit hati, orientasi terhadap dunia, serta cara manusia menggunakan nikmat yang dimilikinya.[326] Kekayaan karena itu tidak otomatis menjadi kebajikan dan kemiskinan tidak otomatis menjadi keutamaan. Nilai moral harta bergantung pada relasinya dengan tujuan hidup dan cara harta tersebut diperoleh serta digunakan.

Pembedaan ini penting agar qana'ah tidak berkembang menjadi romantisasi kemiskinan. Jika qana'ah dipahami sebagai larangan terhadap kepemilikan, maka ia akan bertentangan dengan kompleksitas hukum muamalah yang justru memberikan ruang bagi perdagangan, kerja, pengelolaan kekayaan, dan kepemilikan. Qana'ah lebih tepat

dipahami sebagai keteraturan hubungan manusia dengan harta: harta berada dalam penguasaan manusia, tetapi tidak boleh menguasai orientasi batinnya.

Pada tingkat sosial, kepemilikan juga mengandung dimensi distribusi. Harta yang terkonsentrasi secara ekstrem dapat melahirkan persoalan akses, kesempatan, dan solidaritas. Islam merespons persoalan tersebut melalui berbagai instrumen seperti zakat, infak, sedekah, waris, larangan transaksi batil, dan pengaturan muamalah. Instrumen-instrumen tersebut memperlihatkan bahwa kebebasan ekonomi tidak dirancang sebagai kebebasan yang terisolasi dari kepentingan sosial.

Di sinilah qana'ah mempunyai fungsi yang berbeda dari sekadar pengendalian konsumsi. Qana'ah juga dapat mengubah cara seseorang memandang surplus. Ketika kebutuhan pribadi telah terpenuhi secara layak, kelebihan tidak harus selalu dikonversikan menjadi konsumsi tambahan. Ia dapat dialihkan kepada investasi produktif, pendidikan, pemeliharaan keluarga, kegiatan sosial, atau kepentingan publik. Dengan cara demikian, qana'ah tidak identik dengan stagnasi ekonomi; ia dapat menjadi prinsip yang mengubah surplus konsumsi menjadi surplus kemanfaatan.

Pembacaan ini juga membuka ruang dialog dengan Sen. Jika kesejahteraan tidak cukup diukur melalui akumulasi barang dan pendapatan, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan kapabilitas, maka kualitas penggunaan harta menjadi penting.[327] Namun fiqih memberikan tambahan normatif yang tidak identik dengan pendekatan kapabilitas: tidak semua pilihan yang memperluas kapasitas seseorang otomatis dapat dianggap baik jika pilihan tersebut melanggar batas

halal-haram atau menimbulkan kerusakan yang secara normatif dilarang.

Kepemilikan harta dalam Islam dengan demikian dapat dikonstruksi melalui tiga lapis hubungan. Pertama, terdapat hak individual yang memberikan kepastian hukum kepada pemilik. Kedua, terdapat tanggung jawab moral yang mengharuskan pemilik mempertimbangkan sumber dan penggunaan harta. Ketiga, terdapat orientasi sosial dan spiritual yang menempatkan harta sebagai sarana untuk mencapai kemaslahatan yang lebih luas. Qana'ah berfungsi terutama pada lapis kedua dan ketiga: ia menjaga agar hak milik tidak berubah menjadi absolutisasi kepemilikan.

Konstruksi tersebut memungkinkan pembahasan harta bergerak melampaui oposisi sederhana antara kaya dan miskin. Persoalan fiqih qana'ah bukan apakah seseorang memiliki banyak atau sedikit, melainkan apakah harta menempati posisi yang proporsional dalam kehidupan. Kekayaan yang dikelola secara bertanggung jawab dapat menjadi sarana kebajikan; kekayaan yang menjadikan manusia tunduk kepada dorongan akumulasi tanpa batas dapat berubah menjadi beban moral. Karena itu, ukuran qana'ah tidak terutama terletak pada jumlah harta, melainkan pada kualitas relasi manusia terhadap harta tersebut.

Halal dan Haram

Kategori halal dan haram merupakan salah satu fondasi paling penting dalam fiqih qana'ah karena keduanya menentukan batas awal sebelum pembicaraan mengenai jumlah, kualitas, atau intensitas konsumsi. Seseorang tidak dapat menjadikan qana'ah sebagai alasan untuk mengonsumsi sesuatu yang haram, sebagaimana ia juga tidak

dapat menjadikan kelimpahan harta sebagai alasan untuk mengabaikan batas syariat. Dalam struktur normatif Islam, pertanyaan mengenai "berapa banyak" baru memiliki makna setelah pertanyaan mengenai "apa yang boleh" dan "dengan cara apa sesuatu diperoleh" dijawab.

Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk memakan apa yang halal dan baik (Q.S. al-Baqarah 2: 168).[328] Formulasi *ḥalālan ṭayyiban* penting karena menunjukkan bahwa kebolehan dan kualitas merupakan dua dimensi yang saling berhubungan tetapi tidak identik. Sesuatu dapat memiliki status legal tertentu, sementara pertimbangan *ṭayyib* mengarahkan perhatian pada kualitas, kelayakan, dan manfaat. Dalam konteks konsumsi, konstruksi tersebut mencegah reduksi halal menjadi sekadar label formal.

Q.S. al-Mā'idah 5: 88 kembali menggabungkan konsumsi dengan dua unsur yang sama: halal dan baik, disertai perintah untuk bertakwa.[329] Dengan demikian, konsumsi ditempatkan dalam hubungan antara legalitas, kualitas, dan kesadaran moral. Kerangka tersebut memperlihatkan bahwa fiqih konsumsi tidak berhenti pada pemeriksaan benda, tetapi juga berkaitan dengan cara manusia mengambil keputusan.

Persoalan ini menjadi lebih rumit dalam kehidupan modern karena rantai produksi dan distribusi sering kali panjang. Konsumen tidak selalu mengetahui secara langsung asal bahan, proses produksi, kondisi tenaga kerja, atau konsekuensi ekologis suatu barang. Karena itu, pemaknaan *ṭayyib* perlu dilakukan secara hati-hati. Ia tidak boleh diperluas secara sembarangan menjadi klaim hukum baru tanpa dasar, tetapi juga tidak layak dipersempit menjadi sekadar karakter sensoris

suatu produk. Di sinilah diperlukan dialog antara fiqih, etika, ekonomi, ilmu pangan, dan ilmu sosial.

Fiqih memberikan kepastian mengenai batas hukum, sedangkan etika membantu membaca kualitas pilihan dalam ruang yang secara formal dibolehkan. Distingsi ini penting karena wilayah halal tidak identik dengan wilayah konsumsi tanpa batas. Sesuatu yang halal tidak otomatis menjadi kebutuhan. Sesuatu yang halal juga tidak otomatis menjadi pilihan paling bijaksana pada setiap situasi. Qana'ah bekerja di ruang antara kebolehan hukum dan kebijaksanaan penggunaan.

Prinsip tersebut juga menjelaskan mengapa konsep halal tidak dapat dipisahkan dari konsep haram secara sederhana sebagai dua daftar benda. Halal dan haram berhubungan dengan struktur tindakan. Harta yang diperoleh melalui transaksi yang tidak sah memiliki persoalan pada sumber perolehannya; barang yang halal dapat menjadi bagian dari tindakan tercela jika penggunaannya melanggar hak; dan pengeluaran untuk sesuatu yang pada dirinya mubah dapat menjadi problematis ketika mengakibatkan pengabaian kewajiban. Dengan demikian, status objek dan kualitas tindakan harus dibedakan secara analitis.

Al-Ghazālī menawarkan kerangka yang relevan untuk memahami dimensi tersebut melalui integrasi antara hukum lahiriah dan pembinaan batin. Dalam *Iḥyā’ ʿUlūm al-Dīn*, hukum dan etika tidak ditempatkan sebagai dua wilayah yang sepenuhnya terpisah. Perhatian terhadap niat, penyakit hati, kecenderungan terhadap dunia, dan disiplin diri memperlihatkan bahwa tindakan ekonomi memiliki dimensi spiritual.[330] Pemikiran tersebut membantu menjelaskan mengapa

qana'ah tidak cukup diwujudkan melalui kepatuhan formal terhadap daftar halal dan haram.

Pada sisi lain, teori maqāṣid memberikan dasar untuk menghindari pembacaan hukum yang terfragmentasi. Kamali menekankan bahwa maqāṣid berkaitan dengan tujuan dan kemaslahatan yang menjadi orientasi hukum.[331] Kerangka ini memungkinkan halal dan haram dibaca sebagai bagian dari sistem yang lebih luas, bukan sebagai kategori yang terlepas dari tujuan perlindungan manusia dan kehidupan sosial.

Perbedaan antara legalitas dan etika juga tampak dalam persoalan konsumsi. Dua orang dapat membeli barang yang sama melalui transaksi yang sama-sama sah, tetapi orientasi penggunaannya berbeda. Orang pertama membeli karena benar-benar membutuhkan barang tersebut; orang kedua membelinya terutama untuk mempertahankan citra sosial yang tidak pernah merasa cukup. Dari sudut status objek, keduanya mungkin tidak berbeda. Dari perspektif etika qana'ah, keduanya dapat memiliki persoalan yang berbeda karena struktur kehendaknya berbeda.

Hal ini tidak berarti bahwa semua konsumsi berbasis keinginan harus dianggap tercela. Kehendak manusia memiliki fungsi positif. Keinginan terhadap rumah yang lebih baik dapat mendorong kerja; keinginan memperoleh pendidikan dapat meningkatkan kapasitas; keinginan menikmati makanan yang baik dapat menjadi bentuk apresiasi terhadap nikmat. Problem muncul ketika keinginan kehilangan hubungan dengan kemaslahatan dan berubah menjadi dorongan yang tidak memiliki titik kecukupan. Qana'ah karena itu dapat dipahami sebagai mekanisme internal yang melengkapi batas eksternal

halal-haram. Halal-haram menentukan ruang legalitas; qana'ah menentukan cara manusia bergerak di dalam ruang tersebut. Ia tidak menciptakan hukum baru, tetapi membentuk sikap terhadap pilihan yang tersedia. Dalam bahasa konseptual, halal-haram memberikan *boundary of permissibility*, sedangkan qana'ah memberikan *discipline of selection*.

Sintesis ini penting bagi konstruksi fiqih qana'ah. Jika halal-haram hanya dibaca sebagai batas legal, pembahasan konsumsi berpotensi jatuh ke legalisme. Jika qana'ah hanya dibaca sebagai sikap batin, ia berisiko kehilangan kekuatan normatif fiqih. Pertemuan keduanya memungkinkan terbentuknya etika konsumsi yang memandang kebolehan sebagai titik awal, bukan titik akhir penilaian.

Isrāf

Isrāf merupakan salah satu konsep kunci dalam membangun batas konsumsi karena istilah tersebut memperlihatkan bahwa problem ekonomi dalam Islam tidak hanya terletak pada sumber harta, tetapi juga pada cara harta digunakan. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk makan dan minum sekaligus melarang isrāf (Q.S. al-A'rāf 7: 31).[332] Struktur perintah tersebut sangat penting: Islam tidak memulai dari penolakan terhadap konsumsi. Makan dan minum diakui sebagai kebutuhan yang sah; yang dibatasi adalah tindakan melampaui batas.

Larangan isrāf karena itu tidak tepat dibaca sebagai seruan menuju pengurangan konsumsi secara absolut. Ayat tersebut justru menunjukkan adanya ruang antara pemenuhan kebutuhan dan pelampauan batas. Tafsir al-Ṭabarī memperlihatkan bahwa pembacaan terhadap ayat ini dalam tradisi tafsir berkaitan dengan persoalan

melampaui batas dalam apa yang dihalalkan maupun mengubah batas-batas yang telah ditetapkan syariat.[333] Ibn Kathīr juga merekam beragam penjelasan ulama awal mengenai makna isrāf, termasuk kaitannya dengan makanan, minuman, dan pelampauan batas.[334]

Keragaman tafsir tersebut menunjukkan bahwa isrāf merupakan konsep yang secara kontekstual harus dibaca dengan memperhatikan objek dan keadaan. Tidak semua pengeluaran dalam jumlah besar dapat otomatis disebut isrāf. Sebaliknya, pengeluaran kecil dapat mengandung isrāf apabila dilakukan secara terus-menerus untuk sesuatu yang tidak memiliki manfaat yang sebanding. Ukuran kuantitatif semata karena itu tidak cukup.

Salah satu konsekuensi penting dari pendekatan tersebut ialah perlunya membedakan antara *abundance* dan *excess*. Kelimpahan tidak identik dengan kelebihan yang tercela. Seseorang dapat memiliki kemampuan ekonomi yang besar dan tetap hidup dalam proporsi yang baik. Sebaliknya, seseorang dengan sumber daya terbatas dapat berperilaku isrāf apabila membelanjakan penghasilannya secara tidak proporsional. Isrāf lebih tepat dipahami sebagai hubungan antara pengeluaran, tujuan, kemampuan, kebutuhan, dan akibat.

Perspektif tersebut sejalan dengan Q.S. al-Furqān 25: 67 yang menempatkan isrāf berhadapan dengan *iqtār* atau kekikiran.[335] Ayat ini memperlihatkan bahwa etika Islam tidak memilih salah satu ekstrem. Pengeluaran yang berlebihan merupakan masalah, tetapi penahanan yang berlebihan juga dapat menjadi masalah. Konsep *qiwām* atau kewajaran di antara keduanya memberikan dasar bagi konstruksi i'tidāl sebagai prinsip pengaturan konsumsi. Al-Ghazālī membantu memperdalam analisis melalui perhatian terhadap nafsu dan

pembentukan karakter. Dalam perspektif etika al-Ghazālī, manusia tidak cukup hanya mengetahui batas; ia perlu melatih dirinya agar tidak dikuasai oleh dorongan yang terus meminta pemuasan.[336] Karena itu, isrāf tidak semata-mata merupakan kesalahan kalkulasi ekonomi. Ia dapat mencerminkan persoalan relasi antara manusia dan keinginannya.

Di sinilah relevansi psikologi dan teori konsumsi modern menjadi penting. Fromm, melalui pembedaan antara orientasi “memiliki” dan “menjadi”, memperlihatkan bagaimana benda dapat menjadi bagian dari identitas eksistensial seseorang.[337] Pembacaan tersebut tidak boleh disamakan dengan kategori isrāf dalam fiqih, tetapi memberikan alat analitis untuk memahami mengapa kebutuhan material dapat berkembang menjadi dorongan akumulatif yang sulit mencapai titik kecukupan.

Dalam masyarakat konsumsi, isrāf juga dapat muncul tanpa pengalaman subjektif bahwa seseorang sedang berlebihan. Iklan, media sosial, desain produk, kredit konsumtif, dan budaya pembaruan barang dapat membuat konsumsi terus meningkat sementara standar “cukup” bergerak mengikuti standar baru. Persoalan qana'ah menjadi semakin kompleks karena batas keinginan tidak lagi dibentuk hanya oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh lingkungan simbolik.

Karena itu, fiqih qana'ah perlu menghindari definisi isrāf yang terlalu sempit. Isrāf bukan sekadar makanan yang tersisa di piring, pakaian yang terlalu mahal, atau rumah yang terlalu besar. Semua contoh tersebut mungkin relevan dalam keadaan tertentu, tetapi konsepnya lebih fundamental: isrāf menunjuk pada pelampauan batas yang seharusnya menjaga keseimbangan antara penggunaan sumber

daya dan tujuan yang hendak dicapai. Konstruksi tersebut menghasilkan setidaknya empat pertanyaan evaluatif. Pertama, apakah barang atau jasa yang digunakan halal? Kedua, apakah penggunaannya memenuhi kebutuhan atau kemaslahatan yang dapat dibenarkan? Ketiga, apakah intensitas atau jumlah penggunaannya proporsional dengan keadaan? Keempat, apakah penggunaan tersebut menimbulkan pengabaian terhadap kewajiban lain? Keempat pertanyaan ini bukan formula hukum yang menggantikan fiqih, tetapi kerangka analitis untuk memahami dimensi etis isrāf.

Isrāf juga harus dibedakan dari kenikmatan. Islam tidak menuntut manusia menghapus kesenangan dari kehidupannya. Kenikmatan yang halal dapat menjadi bagian dari kehidupan yang baik. Problemnya muncul ketika kenikmatan menjadi orientasi yang menggeser kewajiban, menciptakan kerusakan, atau membentuk ketergantungan terhadap konsumsi. Dengan demikian, qana'ah tidak berarti hidup tanpa kenikmatan, melainkan kemampuan menikmati tanpa kehilangan kendali.

Pembacaan ini menempatkan isrāf sebagai kategori yang menghubungkan fiqih dan etika. Ia memiliki dimensi hukum, tetapi juga memiliki dimensi pembentukan karakter. Larangan formal saja tidak cukup apabila manusia terus mencari cara baru untuk membenarkan keinginannya. Sebaliknya, pembinaan batin tanpa batas normatif juga tidak cukup. Qana'ah bekerja sebagai jembatan antara keduanya.

Tabdhīr

Tabdhīr memiliki kedekatan dengan isrāf, tetapi keduanya tidak sebaiknya dilebur menjadi satu kategori. Pembedaan konseptual antara

keduanya diperlukan agar fiqih qana'ah tidak kehilangan ketepatan analitis. Jika isrāf terutama mengarah pada pelampauan batas, tabdhīr menyoroti dimensi pemborosan atau penghamburan sumber daya. Perbedaannya mungkin beririsan dalam praktik, tetapi fokus moralnya tidak sepenuhnya sama.

Al-Qur'an mengaitkan larangan tabdhīr dengan perintah memberikan hak kepada kerabat, orang miskin, dan *ibn al-sabīl* (Q.S. al-Isrā' 17: 26).[338] Hubungan sintaksis tersebut penting. Larangan memboroskan harta muncul dalam rangkaian kewajiban sosial. Artinya, pemborosan tidak hanya dinilai dari kerugian pribadi, tetapi juga dari kegagalan mengarahkan sumber daya kepada pihak yang memiliki hak atau kebutuhan.

Ayat berikutnya bahkan memberikan kecaman yang sangat kuat terhadap para pemboros dengan menyebut mereka sebagai "saudara setan" (Q.S. al-Isrā' 17: 27).[339] Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tabdhīr memiliki bobot etis yang lebih dalam daripada sekadar ketidakefisienan ekonomi. Penghamburan harta menyentuh persoalan sikap manusia terhadap nikmat, tanggung jawab, dan hubungan sosial.

Namun, kekuatan normatif ayat tersebut tidak boleh diterjemahkan secara serampangan menjadi larangan terhadap setiap pengeluaran yang tidak menghasilkan keuntungan finansial. Tidak semua pengeluaran harus dinilai berdasarkan produktivitas ekonomi langsung. Pengeluaran untuk kesehatan, pendidikan, rekreasi yang wajar, relasi sosial, seni, atau kegiatan kemanusiaan dapat memiliki nilai meskipun tidak menghasilkan keuntungan material. Karena itu, "tidak produktif" secara ekonomi tidak identik dengan "tabdhīr" secara moral. Persoalan yang lebih tepat adalah apakah sumber daya digunakan tanpa tujuan

yang sah atau tanpa kemanfaatan yang sebanding dengan sumber daya yang dikorbankan. Dalam pengertian ini, tabdhīr dapat muncul ketika barang yang masih layak sengaja dibuang, uang dihabiskan untuk sesuatu yang tidak memiliki tujuan yang dapat dipertanggungjawabkan, atau sumber daya digunakan dengan cara yang secara sadar menghilangkan manfaat yang semestinya dapat diperoleh.

Tafsir al-Ṭabarī terhadap Q.S. al-Furqān 25: 67 juga memperlihatkan bahwa konsep pengeluaran dalam Al-Qur'an dibaca dalam kaitannya dengan proporsi dan tujuan.[340] Hal tersebut membantu membangun hubungan antara tabdhīr dan i'tidāl. Pemborosan bukan sekadar jumlah besar, tetapi kegagalan mencapai keseimbangan dalam penggunaan harta.

Dalam masyarakat modern, tabdhīr memperoleh bentuk baru melalui sistem konsumsi yang membuat pemborosan tampak normal. Barang dirancang untuk cepat diganti, makanan dibeli melebihi kebutuhan, perangkat teknologi diperbarui sebelum fungsi lama benar-benar berakhir, dan pengalaman konsumsi diproduksi sedemikian rupa sehingga "yang baru" dianggap selalu lebih bernilai daripada "yang masih memadai". Fenomena semacam itu memperlihatkan bahwa pemborosan tidak hanya lahir dari karakter individual, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh struktur ekonomi dan budaya.

Di sinilah pentingnya menghindari moralizing yang berlebihan terhadap individu. Apabila pemborosan dibentuk sebagian oleh sistem produksi, desain pasar, dan budaya konsumsi, maka qana'ah tidak cukup diajarkan sebagai disiplin personal. Ia juga membutuhkan kesadaran kritis terhadap lingkungan yang membentuk preferensi.

Manusia perlu belajar bertanya apakah keinginan tertentu sungguh muncul dari kebutuhannya atau merupakan hasil pembentukan preferensi yang terus-menerus.

Fromm memberikan perspektif pembanding yang berguna. Orientasi "memiliki" dapat membuat benda memiliki nilai bukan terutama karena fungsi penggunaannya, tetapi karena benda tersebut menjadi simbol status atau identitas.[341] Ketika nilai simbolik lebih dominan daripada nilai guna, kemungkinan terjadinya pemborosan meningkat karena barang tidak lagi dinilai berdasarkan kecukupan fungsional.

Akan tetapi, kerangka Fromm tidak dapat menggantikan konsep tabdhīr. Kategori tabdhīr memiliki akar normatif dalam wahyu dan berada dalam sistem hukum-etika Islam. Fromm membantu menjelaskan mekanisme psikososial yang mungkin menghasilkan perilaku boros, sedangkan Al-Qur'an memberikan horizon normatif untuk menilai tindakan tersebut. Perbedaan fungsi sumber harus dipertahankan agar sintesis tidak berubah menjadi pencampuran konsep.

Al-Ghazālī memberikan dimensi tambahan melalui pemahaman mengenai harta sebagai sarana, bukan tujuan final.[342] Dalam etika spiritualnya, keterikatan berlebihan terhadap dunia menjadi problem ketika ia menggeser orientasi manusia dari tujuan yang lebih tinggi. Karena itu, pemborosan dapat dibaca bukan hanya sebagai hilangnya barang atau uang, tetapi sebagai indikasi bahwa sumber daya telah kehilangan arah moral.

Tabdhīr juga memiliki dimensi keadilan antargenerasi. Sumber daya alam, energi, pangan, dan ruang hidup tidak sepenuhnya bersifat tanpa

batas. Penggunaan yang berlebihan dan penghilangan manfaat secara sia-sia dapat membebani kelompok lain dan generasi berikutnya. Dalam kerangka maqāṣid, perlindungan kemaslahatan tidak berhenti pada individu saat ini, tetapi berkaitan dengan keberlanjutan kehidupan manusia.[343]

Dari keseluruhan pembacaan tersebut, tabdhīr dapat dikonstruksikan sebagai kegagalan moral dalam mengarahkan sumber daya kepada penggunaan yang memiliki tujuan, manfaat, atau legitimasi yang memadai. Isrāf dan tabdhīr beririsan, tetapi titik tekan keduanya berbeda: isrāf menyoroti pelampauan batas, sedangkan tabdhīr menyoroti penghamburan. Pembedaan ini menjadi penting karena seseorang dapat melakukan tabdhīr bahkan tanpa konsumsi dalam jumlah besar—misalnya dengan membuang sesuatu yang sebenarnya masih bermanfaat.

Qana'ah kemudian hadir sebagai kemampuan menghentikan siklus konsumsi pada titik ketika tujuan yang sah telah tercapai. Ia mengubah pertanyaan dari “apa lagi yang dapat saya beli?” menjadi “apa yang sungguh diperlukan dan apa manfaat yang hendak dicapai?” Pergeseran pertanyaan tersebut merupakan perubahan orientasi, bukan sekadar pengurangan jumlah pengeluaran.

I'tidāl

I‘tidāl merupakan konsep yang memberi bentuk positif terhadap larangan isrāf dan tabdhīr. Jika isrāf menjelaskan pelampauan dan tabdhīr menjelaskan penghamburan, i‘tidāl menunjuk pada kualitas pengaturan yang memungkinkan manusia memenuhi kebutuhan tanpa kehilangan proporsi. Karena itu, i‘tidāl tidak seharusnya dipahami

sebagai titik tengah matematis antara dua angka, melainkan sebagai keadaan normatif ketika penggunaan sumber daya sesuai dengan tujuan, kemampuan, kebutuhan, dan tanggung jawab.

Q.S. al-Furqān 25: 67 memberikan fondasi penting bagi konstruksi tersebut dengan menggambarkan orang-orang yang dalam membelanjakan harta tidak berlebihan dan tidak pula kikir, tetapi berada di antara keduanya secara wajar.[344] Ayat ini sekaligus menolak dua asumsi yang sering muncul dalam pembahasan asketisme. Pertama, bahwa kebajikan selalu identik dengan pengurangan konsumsi. Kedua, bahwa kesejahteraan selalu identik dengan peningkatan konsumsi. Al-Qur'an justru menawarkan struktur keseimbangan.

I'tidāl karena itu tidak sama dengan kompromi. Kompromi dapat berarti mengambil posisi di tengah hanya karena ingin menghindari konflik antara dua ekstrem. I'tidāl memiliki dasar yang lebih substantif: pengeluaran harus diarahkan kepada kadar yang sesuai. Dalam satu keadaan, pengeluaran besar dapat menjadi wajar; dalam keadaan lain, pengeluaran yang sama dapat menjadi berlebihan. Membeli obat mahal untuk penyakit serius tidak dapat disamakan dengan membeli barang mewah hanya untuk memenuhi dorongan status, meskipun nominal keduanya kebetulan sama.

Dimensi kontekstual tersebut penting dalam fiqih qana'ah. Tidak ada satu angka universal yang dapat menentukan batas konsumsi semua manusia. Standar kebutuhan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, keluarga, pekerjaan, lingkungan, tanggung jawab sosial, dan kemampuan ekonomi. Karena itu, i'tidāl membutuhkan penilaian yang kontekstual tanpa kehilangan prinsip normatif.

Al-Ghazālī menawarkan kerangka yang dapat membantu melalui pembedaan tingkat kebutuhan dan perhatian terhadap tujuan penggunaan harta.[345] Pemikiran tersebut dapat dibaca sebagai upaya untuk menilai konsumsi bukan hanya dari kepuasan, tetapi dari kontribusinya terhadap kehidupan manusia dan tujuan ibadah. Dengan demikian, i'tidāl tidak berarti hidup dalam kondisi minimal, melainkan hidup dengan kemampuan membedakan prioritas.

Teori maqāṣid memperluas perspektif tersebut. Al-Shāṭibī mengembangkan pemikiran mengenai tujuan syariat dan kemaslahatan manusia sebagai bagian penting dalam memahami hukum.[346] Dalam konteks konsumsi, kerangka maqāṣid memungkinkan kebutuhan ditempatkan dalam hierarki kepentingan: ada kebutuhan yang berkaitan dengan keberlangsungan hidup, ada kebutuhan pendukung, dan ada kebutuhan penyempurna. Pembedaan tersebut membantu menghindari kesalahan ketika kebutuhan sekunder atau tersier diperlakukan seolah-olah sama mendesaknya dengan kebutuhan primer.

Namun, hierarki kebutuhan tidak boleh digunakan secara mekanis. Kehidupan manusia bersifat kompleks. Pendidikan, misalnya, dapat tampak sebagai kebutuhan sekunder pada satu tahap tetapi menjadi sangat mendasar dalam konteks tertentu. Demikian pula teknologi dapat menjadi kemewahan bagi seseorang, tetapi menjadi kebutuhan pekerjaan bagi orang lain. Karena itu, i'tidāl membutuhkan kemampuan membaca fungsi dan konteks, bukan sekadar menghafal kategori.

Perspektif Sen mengenai kapabilitas dapat memberikan dialog komparatif yang produktif. Jika kesejahteraan dinilai dari kemampuan nyata manusia menjalani kehidupan yang bernilai, maka suatu barang

memperoleh relevansi berdasarkan kontribusinya terhadap kemampuan tersebut.[347] Perspektif ini dapat memperkaya i'tidāl dengan menggeser perhatian dari jumlah barang kepada fungsi barang. Namun kerangka Sen tidak menetapkan batas halal-haram; batas tersebut tetap memerlukan sumber normatif Islam.

Pada dimensi psikologis, i'tidāl juga berkaitan dengan kemampuan menunda kepuasan. Keinginan yang sehat tidak harus segera dipenuhi. Kemampuan menunggu memungkinkan manusia membedakan antara kebutuhan mendesak dan keinginan sesaat. Qana'ah dalam hal ini tidak identik dengan penolakan terhadap keinginan, tetapi dengan kemampuan memberikan jarak reflektif antara munculnya keinginan dan tindakan pemenuhannya.

I'tidāl juga mengandung dimensi sosial. Pengeluaran seseorang tidak selalu memiliki konsekuensi yang berhenti pada dirinya. Konsumsi berlebihan dapat berhubungan dengan pemborosan sumber daya, tekanan ekonomi keluarga, atau pengabaian terhadap kewajiban sosial. Sebaliknya, penghematan ekstrem dapat mengakibatkan kualitas hidup keluarga menurun atau hak-hak tertentu terabaikan. Karena itu, i'tidāl harus memperhitungkan distribusi manfaat dan beban.

Keseimbangan tersebut tidak berarti setiap orang harus hidup dengan standar material yang sama. Islam tidak menghapus perbedaan kemampuan ekonomi. Yang lebih penting adalah proporsionalitas: orang yang memiliki kemampuan besar memiliki ruang konsumsi yang lebih luas, tetapi juga memiliki tanggung jawab yang lebih besar. Dengan kata lain, kapasitas ekonomi dapat memperluas pilihan, tetapi tidak menghapus kewajiban moral. Di sinilah i'tidāl menjadi konsep yang strategis bagi fiqih qana'ah. Qana'ah tanpa i'tidāl dapat berubah

menjadi pengekangan diri yang tidak proporsional; i'tidāl tanpa qana'ah dapat kehilangan daya batin karena manusia terus memperluas definisi kebutuhannya. Keduanya saling melengkapi: i'tidāl menyediakan ukuran proporsionalitas, sementara qana'ah menyediakan kemampuan batin untuk menerima titik kecukupan.

Dari sintesis tersebut dapat dikembangkan suatu proposisi bahwa i'tidāl merupakan prinsip pengalokasian sumber daya berdasarkan kecukupan fungsional, kepatutan normatif, dan tanggung jawab sosial. Prinsip ini tidak memusuhi kemakmuran, tetapi menolak kemakmuran yang kehilangan arah. Ia tidak memuliakan kemiskinan, tetapi juga tidak membenarkan konsumsi tanpa batas.

Dalam kerangka buku ini, i'tidāl menjadi titik penghubung antara pembahasan halal-haram, isrāf, tabdhīr, kebutuhan, dan keinginan. Ia memberikan dimensi positif bagi qana'ah: cukup bukan berarti sedikit, melainkan sesuai. Ukuran "sesuai" harus ditentukan melalui dialog antara hukum, tujuan syariat, keadaan manusia, dan tanggung jawab sosial.

Kebutuhan (Ḥājah) dan Keinginan (Raghbah)

Salah satu persoalan paling sulit dalam fiqih qana'ah ialah menentukan batas antara kebutuhan dan keinginan. Pembedaan tersebut tampak sederhana secara bahasa, tetapi menjadi kompleks ketika diterapkan pada kehidupan nyata. Manusia tidak hidup hanya dengan kebutuhan biologis yang mudah diidentifikasi. Ia juga membutuhkan pendidikan, relasi sosial, rasa aman, kenyamanan, penghargaan, kesempatan berkembang, dan berbagai sarana yang berubah menurut tempat dan zaman. Karena itu, qana'ah tidak dapat

dibangun melalui anggapan bahwa semua keinginan adalah buruk dan semua kebutuhan selalu bersifat objektif.

Dalam tradisi hukum Islam, konsep kebutuhan memperoleh posisi penting karena kondisi kebutuhan dapat memengaruhi penilaian hukum. Teori maqāṣid kemudian mengembangkan analisis kebutuhan ke dalam struktur yang lebih sistematis. Al-Shāṭibī membahas kepentingan manusia melalui kategori kebutuhan primer (*ḍarūriyyāt*), kebutuhan pelengkap (*ḥājiyyāt*), dan kebutuhan penyempurna (*taḥsīniyyāt*).[348] Klasifikasi tersebut penting bukan karena memberikan daftar kebutuhan yang berlaku secara mekanis, tetapi karena memperlihatkan bahwa kehidupan manusia memiliki tingkat kepentingan yang berbeda.

Kebutuhan primer berkaitan dengan kepentingan yang apabila tidak terpenuhi dapat mengancam keberlangsungan kehidupan atau tujuan dasar manusia. Kebutuhan pelengkap membantu menghilangkan kesulitan dan memungkinkan kehidupan berlangsung secara lebih layak. Adapun kebutuhan penyempurna berkaitan dengan kualitas, kepantasan, dan keindahan kehidupan. Struktur tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak mengakui hanya satu bentuk kebutuhan.

Al-Ghazālī juga memberikan perhatian besar terhadap kebutuhan dan kemaslahatan. Dalam kerangka pemikirannya, kebutuhan manusia tidak dipisahkan dari tujuan menjaga kehidupan, agama, akal, keturunan, dan harta.[349] Karena itu, kebutuhan tidak cukup ditentukan berdasarkan rasa ingin. Ia perlu dinilai berdasarkan fungsi dan kontribusinya terhadap kemaslahatan. Di sinilah *raghbah* atau keinginan membutuhkan analisis yang lebih hati-hati. Keinginan bukan

selalu sesuatu yang harus ditolak. Keinginan dapat menjadi sumber motivasi untuk belajar, bekerja, membangun keluarga, meningkatkan kualitas hidup, atau menciptakan inovasi. Yang menjadi problem ialah ketika keinginan memperoleh status epistemologis seolah-olah semua yang diinginkan pasti dibutuhkan. Pada saat itu, subjektivitas keinginan mulai menggantikan penilaian kebutuhan.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui pertanyaan sederhana: apakah ketiadaan suatu barang benar-benar menghalangi fungsi penting kehidupan, atau hanya mengurangi tingkat kenyamanan tertentu? Namun pertanyaan ini pun tidak selalu menghasilkan jawaban mutlak. Kebutuhan seseorang dapat berbeda menurut pekerjaan, usia, kesehatan, tanggung jawab keluarga, dan konteks sosial. Karena itu, pembahasan kebutuhan harus menggabungkan unsur objektif dan kontekstual.

Pendekatan kapabilitas Sen memberikan perspektif internasional yang relevan. Sen tidak mengidentikkan kesejahteraan dengan kepemilikan barang, melainkan menilai kemampuan manusia untuk mencapai *functionings* yang bernilai.[350] Perspektif ini membantu mengoreksi kecenderungan untuk menyamakan kebutuhan dengan barang. Yang dibutuhkan manusia sesungguhnya bukan barang itu sendiri, tetapi fungsi yang dapat diwujudkan melalui barang tersebut.

Misalnya, seseorang mungkin memerlukan kendaraan bukan karena kendaraan memiliki nilai intrinsik sebagai benda, tetapi karena kendaraan memungkinkan mobilitas untuk bekerja, mengakses pendidikan, atau merawat keluarga. Sebaliknya, membeli kendaraan kedua mungkin tidak memiliki fungsi tambahan yang sebanding dengan biaya yang dikeluarkan. Analisis semacam itu memungkinkan konsep

kebutuhan dibaca secara fungsional. Fromm memberikan kritik dari arah berbeda. Ketika orientasi “memiliki” menjadi dominan, manusia dapat menganggap kepemilikan sebagai tujuan eksistensial.[351] Dalam keadaan tersebut, keinginan tidak lagi berhenti ketika fungsi telah terpenuhi. Barang baru diperlukan karena barang lama tidak lagi memberikan status atau kepuasan simbolik yang sama. Di sinilah konsep qana'ah menjadi relevan sebagai kemampuan menerima bahwa fungsi tertentu telah tercapai.

Akan tetapi, tidak tepat pula jika qana'ah digunakan untuk menolak seluruh peningkatan kualitas hidup. Rumah yang lebih sehat, pendidikan yang lebih baik, akses kesehatan yang lebih mudah, atau teknologi yang meningkatkan produktivitas dapat merupakan bentuk kebutuhan yang legitimate. Kesalahan analitis terjadi ketika kemewahan dan kebutuhan dipisahkan hanya berdasarkan harga. Barang mahal tidak otomatis menjadi keinginan yang tidak perlu; barang murah juga tidak otomatis menjadi kebutuhan.

Karena itu, pembedaan ḥājah dan raghbah sebaiknya dibangun melalui setidaknya empat dimensi. Pertama, dimensi fungsi: apa yang hendak dicapai? Kedua, dimensi proporsionalitas: apakah sarana yang dipilih sesuai dengan tujuan? Ketiga, dimensi kemampuan: apakah pengeluaran tersebut mengganggu kewajiban lain? Keempat, dimensi orientasi: apakah pilihan tersebut memperluas kemaslahatan atau terutama mengejar pemuasan tanpa titik akhir?

Kerangka ini juga menghindarkan qana'ah dari dua kesalahan ekstrem. Ekstrem pertama adalah konsumerisme, yaitu mengubah hampir setiap keinginan menjadi kebutuhan. Ekstrem kedua adalah asketisme yang menolak peningkatan kualitas hidup bahkan ketika

peningkatan tersebut jelas memberikan kemaslahatan. Fiqih qana'ah membutuhkan jalan yang lebih bernuansa.

I‘tidāl menjadi prinsip penting dalam proses tersebut. Kebutuhan tidak harus dipenuhi pada tingkat minimum apabila kemampuan ekonomi memungkinkan pemenuhan yang lebih layak dan tidak mengganggu kewajiban lain. Sebaliknya, kemampuan membeli tidak otomatis menjadi alasan untuk memenuhi semua keinginan. Ada perbedaan antara *capacity to purchase* dan *reason to purchase*.

Pada akhirnya, kebutuhan merupakan kategori yang memiliki dimensi normatif sekaligus empiris. Ia perlu dibaca melalui tujuan syariat, fungsi barang, keadaan individu, serta konsekuensi sosial. Keinginan merupakan dorongan yang sah sebagai bagian dari kehidupan manusia, tetapi tidak memiliki otoritas moral yang otomatis. Qana'ah bekerja ketika manusia mampu mengakui keinginan tanpa selalu tunduk kepadanya.

Dari pembacaan tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa batas kecukupan tidak terletak pada hilangnya keinginan, melainkan pada tercapainya fungsi kehidupan yang layak tanpa ekspansi konsumsi yang tidak lagi menghasilkan kemaslahatan sebanding. Qana'ah bukan keadaan ketika manusia tidak menginginkan apa-apa; ia merupakan kemampuan menentukan kapan suatu keinginan tidak perlu diterjemahkan menjadi konsumsi.

Qana'ah dan Konsumsi

Qana'ah memperoleh makna yang paling konkret ketika diterapkan pada konsumsi. Selama qana'ah hanya dipahami sebagai keadaan batin, ia mudah terlepas dari persoalan ekonomi sehari-hari. Padahal,

kualitas qana'ah dapat diamati justru melalui cara manusia mengambil keputusan tentang apa yang dibeli, berapa banyak yang digunakan, kapan berhenti, dan untuk tujuan apa sumber daya dialokasikan. Konsumsi menjadi ruang tempat kehendak, harta, kebutuhan, hukum, dan spiritualitas bertemu.

Islam tidak membangun etika konsumsi melalui larangan menikmati kehidupan. Q.S. al-A'rāf 7: 31 memerintahkan makan dan minum sekaligus melarang isrāf.[352] Struktur ini menunjukkan bahwa konsumsi merupakan bagian sah dari kehidupan manusia, tetapi kesahihan tersebut disertai tuntutan proporsionalitas. Q.S. al-Baqarah 2: 168 juga memerintahkan konsumsi terhadap sesuatu yang halal dan baik.[353] Dua ayat tersebut menyediakan dua batas fundamental: legalitas dan proporsionalitas.

Konsumsi karena itu tidak dapat dinilai hanya dari kepuasan yang dihasilkan. Kepuasan merupakan pengalaman subjektif, sementara fiqih menambahkan dimensi normatif. Seseorang mungkin merasa sangat puas setelah membeli sesuatu, tetapi kepuasan tersebut tidak otomatis menjadikan pembelian itu bijaksana. Sebaliknya, konsumsi yang memberikan manfaat jangka panjang mungkin tidak selalu menghasilkan kesenangan instan. Qana'ah mengajarkan manusia untuk tidak menjadikan intensitas kepuasan sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan konsumsi.

Al-Ghazālī memberikan dasar penting bagi pembacaan ini dengan menempatkan aktivitas material dalam orientasi kehidupan yang lebih tinggi. Dalam kerangka etika *Iḥyā'*, pemenuhan kebutuhan dapat memperoleh nilai ketika membantu manusia menjalankan kewajiban dan mendekatkan diri kepada Allah.[354] Dengan demikian, konsumsi

tidak harus dipandang sebagai aktivitas yang berlawanan dengan spiritualitas. Ia dapat menjadi bagian dari kehidupan spiritual apabila orientasi, cara memperoleh, dan cara menggunakan harta berada dalam batas yang benar.

Kerangka tersebut membedakan konsumsi yang instrumental dari konsumsi yang menjadi tujuan. Dalam konsumsi instrumental, makanan digunakan untuk menjaga kesehatan, pakaian digunakan untuk menutup aurat dan menjaga kepantasan, rumah digunakan untuk tempat tinggal, dan kendaraan digunakan untuk mobilitas. Dalam konsumsi yang telah menjadi tujuan, benda tidak lagi terutama dinilai berdasarkan fungsi, melainkan berdasarkan kemampuan menghasilkan kepuasan atau status. Perbedaan ini tidak selalu mudah dilihat karena konsumsi modern sering menggabungkan fungsi praktis dengan simbol sosial.

Fromm memberikan penjelasan yang berguna mengenai proses tersebut. Orientasi “memiliki” membuat benda menjadi bagian dari cara manusia mendefinisikan dirinya.[355] Dalam konteks konsumsi, barang dapat berfungsi sebagai penanda keberhasilan, prestise, atau identitas. Ketika identitas semakin bergantung pada konsumsi, rasa cukup menjadi semakin sulit dicapai karena standar pembanding terus bergerak.

Masalah tersebut semakin kompleks ketika preferensi dibentuk oleh lingkungan digital. Konsumen tidak hanya melihat barang; mereka melihat kehidupan orang lain, gaya hidup yang dikurasi, simbol keberhasilan, dan standar sosial yang terus berubah. Keinginan kemudian dapat muncul bukan karena kekurangan fungsional, tetapi karena perbandingan sosial. Qana'ah dalam konteks ini menuntut

kemampuan membedakan antara kebutuhan yang nyata dan kebutuhan yang dibentuk oleh tekanan simbolik.

Namun, qana'ah tidak identik dengan penolakan terhadap teknologi atau modernitas. Teknologi dapat meningkatkan produktivitas, kesehatan, pendidikan, komunikasi, dan akses terhadap informasi. Persoalannya adalah kapan teknologi berhenti menjadi sarana dan berubah menjadi objek konsumsi yang terus diperbarui tanpa kebutuhan fungsional yang memadai. Prinsip qana'ah mengarahkan perhatian pada pertanyaan mengenai kecukupan fungsi.

Sen membantu memperjelas persoalan tersebut melalui pendekatan kapabilitas. Nilai suatu sumber daya terletak antara lain pada apa yang memungkinkan manusia lakukan dan capai dengannya.[356] Dalam kerangka ini, konsumsi yang baik tidak harus berarti konsumsi yang sedikit, tetapi konsumsi yang secara nyata memperluas kemampuan menjalani kehidupan yang bernilai. Perspektif ini dapat berdialog dengan qana'ah karena keduanya menggeser perhatian dari kuantitas benda kepada tujuan kehidupan, meskipun fondasi normatif keduanya berbeda.

Qana'ah juga harus dibedakan dari *zuhud*. Keduanya memiliki kedekatan dalam tradisi spiritual Islam, tetapi tidak identik. Zuhud berhubungan dengan sikap batin terhadap dunia dan keterikatan terhadapnya, sedangkan qana'ah menekankan penerimaan terhadap apa yang dimiliki dan kemampuan untuk tidak terus-menerus mengejar tambahan yang tidak diperlukan. Dalam praktik, keduanya dapat saling menguatkan, tetapi secara konseptual perlu tetap dibedakan agar qana'ah tidak kehilangan fokus analitisnya pada batas kecukupan. Konsumsi yang qana'ah juga tidak berarti konsumsi yang egoistis.

Seseorang dapat merasa cukup untuk dirinya tetapi tetap memiliki tanggung jawab kepada keluarga dan masyarakat. Q.S. al-Isrā' 17: 26 menghubungkan pengelolaan harta dengan pemberian hak kepada kerabat, orang miskin, dan *ibn al-sabīl*.[357] Ayat tersebut memperluas makna kecukupan: seseorang tidak hanya perlu bertanya "apakah saya sudah cukup?", tetapi juga "apakah penggunaan harta saya telah memperhatikan hak pihak lain?"

Dimensi sosial ini sangat penting. Konsumsi individual berlangsung di dalam struktur sosial. Ketika sumber daya yang seharusnya dapat digunakan untuk kebutuhan keluarga, pendidikan anak, kesehatan, atau solidaritas sosial dihabiskan untuk konsumsi simbolik, persoalannya tidak lagi bersifat privat. Sebaliknya, penghematan yang terlalu ekstrem hingga mengabaikan kebutuhan layak keluarga juga tidak sesuai dengan prinsip keseimbangan yang ditekankan Al-Qur'an.

Karena itu, qana'ah dapat dikonstruksikan sebagai etika *stopping point*. Ia membantu manusia menentukan kapan konsumsi telah mencapai titik kecukupan. Titik tersebut bukan angka yang sama bagi semua orang, melainkan keputusan normatif-kontekstual berdasarkan kebutuhan, fungsi, kemampuan, kewajiban, dan kemaslahatan. Qana'ah menjadikan "cukup" sebagai kategori yang harus dipikirkan, bukan sekadar dirasakan.

Dalam perspektif maqāṣid, konstruksi tersebut dapat ditempatkan dalam orientasi kemaslahatan. Kamali menekankan bahwa maqāṣid berkaitan dengan tujuan hukum untuk melindungi dan meningkatkan kondisi kehidupan manusia.[358] Chapra juga menempatkan kesejahteraan material dalam keseluruhan visi pembangunan manusia, bukan sebagai tujuan tunggal.[359] Konsumsi yang qana'ah dengan

demikian bukan anti-kemakmuran, melainkan anti-kemakmuran yang kehilangan orientasi.

Pada tahap ini, fiqih qana'ah dapat dirumuskan sebagai kerangka yang mempertemukan lima dimensi. Pertama, kehendak manusia diakui tetapi diarahkan. Kedua, kepemilikan harta diakui tetapi disertai amanah. Ketiga, halal-haram menentukan batas legal. Keempat, isrāf dan tabdhīr membatasi pelampauan dan pemborosan. Kelima, i'tidāl dan qana'ah memberikan prinsip positif untuk menentukan kecukupan.

Konstruksi tersebut menghasilkan pandangan bahwa konsumsi bukan sekadar aktivitas ekonomi, tetapi tindakan yang mengungkapkan struktur nilai seseorang. Cara manusia membelanjakan harta memperlihatkan apa yang dianggap penting, apa yang dianggap kurang, dan kapan ia merasa cukup. Qana'ah karena itu bukan sekadar kebajikan individual yang bersifat pasif. Ia merupakan kapasitas etis untuk mengelola keinginan, menilai manfaat, menghormati batas, dan mengarahkan surplus kepada tujuan yang lebih bermakna.

Pada akhirnya, qana'ah tidak menghapus aspirasi material. Ia mengubah hubungan manusia dengan aspirasi tersebut. Manusia tetap dapat bekerja keras, memiliki kekayaan, menikmati kemudahan, dan meningkatkan kualitas hidup. Yang berubah ialah posisi konsumsi dalam struktur kehidupan: konsumsi tidak lagi menjadi ukuran utama keberhasilan, harta tidak lagi menjadi pusat identitas, dan keinginan tidak lagi memperoleh hak untuk menentukan seluruh tindakan.

Dalam kerangka ini, "cukup" bukan sinonim dari "sedikit". Cukup adalah keadaan ketika penggunaan sumber daya telah memenuhi tujuan yang sah secara proporsional dan tidak lagi membutuhkan ekspansi konsumsi hanya demi konsumsi itu sendiri. Batas kecukupan

bukan batas kemajuan, melainkan batas terhadap keinginan yang kehilangan tujuan. Itulah ruang konseptual tempat qana'ah dapat berfungsi sebagai etika konsumsi sekaligus sebagai prinsip fiqih yang menghubungkan hukum, kemaslahatan, dan pembinaan manusia.

Qana'ah dan Maqāṣid al-Syarī'ah

Qana'ah memperoleh kedalaman konseptual ketika ditempatkan dalam horizon *maqāṣid al-syarī'ah*. Jika qana'ah hanya dipahami sebagai sikap menerima apa yang telah dimiliki, ia mudah direduksi menjadi etika individual yang bersifat psikologis. Padahal, qana'ah menyentuh persoalan yang lebih mendasar: bagaimana manusia menempatkan kebutuhan, keinginan, kepemilikan, penggunaan harta, dan orientasi hidup dalam tata nilai yang hendak diwujudkan oleh syariat. Karena itu, hubungan qana'ah dengan *maqāṣid al-syarī'ah* tidak terutama terletak pada pencarian satu dalil hukum yang secara eksplisit memerintahkan qana'ah, melainkan pada pembacaan mengenai bagaimana orientasi batin manusia berhubungan dengan tujuan normatif syariat.

Dalam teori *maqāṣid*, perhatian tidak berhenti pada bentuk lahiriah suatu ketentuan. Al-Shāṭibī mengembangkan pembahasan tentang *maqāṣid* dengan membedakan tujuan al-Syāri' dan tujuan *mukallaf*. Struktur ini penting bagi pembacaan qana'ah karena ia membuka ruang untuk melihat hukum tidak semata sebagai seperangkat tindakan yang harus dilakukan, tetapi juga sebagai tatanan yang mengarahkan kehendak manusia kepada kemaslahatan. Kajian akademik mengenai *al-Muwāfaqāt* menunjukkan bahwa al-Shāṭibī membicarakan *qaṣd al-mukallaf* sebagai salah satu dimensi penting dalam konstruksi

maqāṣid.[360] Dengan demikian, qana'ah dapat ditempatkan pada wilayah pertemuan antara norma eksternal dan orientasi internal manusia.

Pada tingkat *maqāṣid al-syarī'ah*, qana'ah terutama relevan karena syariat tidak memandang manusia sebagai makhluk yang sekadar mengejar akumulasi kesenangan material. Kerangka *maqāṣid* klasik berbicara mengenai pemeliharaan agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta, sementara perkembangan teori *maqāṣid* kemudian memperluas perhatian terhadap kebebasan, martabat, keteraturan sosial, dan kemaslahatan yang lebih luas. Ibn 'Āshūr, misalnya, memberi perhatian khusus terhadap konsep kebebasan, kesetaraan, keteraturan, dan *fiṭrah* sebagai bagian dari horizon tujuan syariat.[361] Qana'ah dapat dibaca dalam kerangka ini bukan sebagai penolakan terhadap harta, melainkan sebagai mekanisme etis yang mencegah harta berubah dari sarana kemaslahatan menjadi pusat orientasi eksistensial.

Perspektif tersebut penting karena terdapat kecenderungan memahami qana'ah secara dikotomis: seolah-olah orang yang qana'ah harus menjauhi kekayaan, sedangkan orang yang aktif memperoleh harta dianggap kurang spiritual. Dikotomi demikian tidak memadai. Pemeliharaan harta (*ḥifẓ al-māl*) justru merupakan salah satu kategori penting dalam konstruksi *maqāṣid* klasik. Persoalannya bukan apakah manusia boleh memiliki harta, melainkan bagaimana harta ditempatkan dalam struktur kebutuhan dan tujuan kehidupan. Dalam kerangka tersebut, qana'ah berfungsi mengoreksi relasi manusia dengan harta, bukan menghapus relevansi harta dari kehidupan manusia. Hadis yang diriwayatkan Muslim memberikan formulasi yang sangat penting mengenai hubungan antara kekayaan material dan

kekayaan batin: Nabi ﷺ menyatakan bahwa kekayaan tidak ditentukan oleh banyaknya benda duniawi, melainkan oleh kekayaan jiwa.[362] Pernyataan tersebut tidak meniadakan kepemilikan material. Yang dikoreksi adalah asumsi bahwa pertambahan objek kepemilikan dengan sendirinya identik dengan pertambahan kesejahteraan manusia. Di sini qana'ah memperoleh fungsi epistemik sekaligus etis: ia mengubah ukuran kecukupan dari semata-mata kuantitas benda menuju kemampuan jiwa untuk menempatkan benda sesuai fungsinya.

Dari perspektif *maqāṣid*, qana'ah juga dapat dipahami sebagai prinsip yang menjaga proporsionalitas antara kebutuhan individual dan kepentingan sosial. Keinginan yang tidak mengenal batas dapat menghasilkan kompetisi yang tidak proporsional, konsumsi berlebihan, pemborosan, dan tekanan untuk terus meningkatkan kepemilikan. Sebaliknya, qana'ah mengandung disiplin internal yang memungkinkan seseorang membedakan antara *ḥājah*, *rāghbah*, dan dorongan yang semata-mata lahir dari perbandingan sosial. Pembedaan tersebut penting bagi teori kemaslahatan karena sesuatu yang secara material tersedia belum tentu secara moral dan sosial harus selalu dikejar.

Jasser Auda memperluas pembacaan *maqāṣid* melalui pendekatan sistem yang menekankan keterhubungan, multidimensionalitas, keterbukaan, dan orientasi tujuan. Dalam kerangka ini, hukum tidak seharusnya dibaca sebagai kumpulan ketentuan yang terpisah dari tujuan keseluruhan sistem.[363] Pembacaan sistemik tersebut memungkinkan qana'ah ditempatkan sebagai salah satu kualitas moral yang menghubungkan berbagai dimensi *maqāṣid*: perlindungan harta, kesejahteraan jiwa, ketertiban sosial, kebebasan dari dominasi keinginan, dan orientasi kehidupan akhirat.

Perbandingan antara al-Shāṭibī, Ibn ʻĀshūr, dan Auda menunjukkan adanya pergeseran penting dari pemahaman *maqāṣid* yang berpusat pada klasifikasi kepentingan menuju pemahaman yang semakin memperhatikan relasi antarunsur kehidupan manusia. Dalam konstruksi al-Shāṭibī, perhatian terhadap maksud *mukallaf* membuka ruang bagi dimensi intensional. Ibn ʻĀshūr memperluas cakrawala tujuan syariat dengan konsep-konsep seperti kebebasan, keteraturan, dan *fiṭrah*. Auda kemudian mengartikulasikan *maqāṣid* dalam pendekatan sistemik yang menekankan keterhubungan dan tujuan. Perbedaan tersebut tidak perlu dihapus untuk menghasilkan sintesis; justru perbedaan itu memperlihatkan bahwa qana'ah dapat dianalisis pada beberapa lapisan sekaligus.

Pada lapisan pertama, qana'ah berhubungan dengan perlindungan manusia dari dominasi keinginan yang tidak terbatas. Pada lapisan kedua, ia berhubungan dengan penggunaan harta secara proporsional. Pada lapisan ketiga, ia berhubungan dengan kebebasan manusia dari ketergantungan psikologis terhadap kepemilikan. Pada lapisan keempat, ia berhubungan dengan kemampuan membangun kehidupan sosial yang tidak seluruhnya ditentukan oleh kompetisi material. Karena itu, qana'ah dapat dirumuskan sebagai kualitas batin yang membantu *maqāṣid al-syarīʻah* bekerja pada tingkat subjek, bukan hanya pada tingkat struktur hukum.

Pembacaan demikian juga menghindarkan qana'ah dari dua ekstrem. Ekstrem pertama menjadikannya pembenaran bagi pasivitas sosial: manusia dianggap cukup menerima keadaan tanpa usaha memperbaiki kehidupan. Ekstrem kedua menjadikan kemakmuran material sebagai indikator tunggal keberhasilan kehidupan. Qana'ah

berada di antara keduanya. Ia tidak menolak ikhtiar, tetapi menolak absolutisasi hasil; tidak menolak harta, tetapi menolak perbudakan terhadap harta; tidak menolak aspirasi, tetapi menuntut agar aspirasi tunduk pada ukuran kemaslahatan.

Dari dialog tersebut dapat dikembangkan suatu proposisi bahwa qana'ah merupakan dimensi etis-internal dari *maqāṣid al-syarī'ah*. Ia tidak identik dengan salah satu *maqāṣid* tertentu, tetapi membantu memastikan bahwa tujuan-tujuan syariat tidak direduksi menjadi pemenuhan kebutuhan eksternal tanpa transformasi orientasi manusia. Dalam kerangka ini, qana'ah bukan sekadar akibat spiritual dari kehidupan yang baik; ia juga merupakan kondisi moral yang memungkinkan manusia menggunakan kebebasan, harta, dan kemampuan memilih secara proporsional.

Qana'ah dan Maqāṣid al-Mukallaf

Jika *maqāṣid al-syarī'ah* berbicara tentang arah dan tujuan syariat, *maqāṣid al-mukallaf* membawa pembahasan ke wilayah yang lebih dekat dengan struktur kehendak manusia. Di sinilah qana'ah memperoleh kedudukan yang sangat strategis. Persoalan utama bukan sekadar apakah seseorang melakukan tindakan yang secara lahiriah dibenarkan, melainkan apa yang hendak dicapai melalui tindakan tersebut dan bagaimana keinginan yang menggerakkannya dibentuk. Sebuah tindakan dapat memiliki bentuk yang benar, tetapi orientasi batin di baliknya dapat tetap problematis.

Al-Shāṭibī menempatkan *qaṣd al-mukallaf* dalam teori *maqāṣid* sebagai dimensi yang harus dibaca bersama dengan maksud al-Syāri'.[364] Kerangka ini mempunyai implikasi besar bagi pemahaman qana'ah. Jika

manusia adalah subjek yang memiliki maksud, maka etika syariat tidak berhenti pada kepatuhan formal. Syariat juga mengarahkan subjek agar kehendaknya tidak berlawanan dengan tujuan normatif yang hendak diwujudkan. Qana'ah, dalam perspektif ini, bukan terutama keadaan ekonomi, melainkan orientasi kehendak terhadap apa yang dianggap cukup.

Pembedaan antara *perbuatan* dan *kehendak* menjadi penting. Dua orang dapat melakukan transaksi yang sama-sama halal, tetapi hubungan batin mereka terhadap transaksi tersebut dapat berbeda. Seseorang dapat memperoleh keuntungan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menjalankan tanggung jawab sosial. Orang lain dapat memperoleh keuntungan yang sama dengan dorongan obsesif untuk mengungguli orang lain atau memperluas status sosial. Dari sisi bentuk transaksi, keduanya mungkin identik. Dari sisi struktur kehendak, keduanya tidak identik. Perbedaan tersebut menunjukkan mengapa fiqih tindakan saja tidak selalu memadai untuk membaca keseluruhan dimensi moral manusia.

Qana'ah bekerja pada titik yang tidak selalu dapat dijangkau oleh kategori legal-formal. Ia bertanya bukan hanya “apakah sesuatu boleh dimiliki?”, tetapi “mengapa aku menginginkannya?”, “kapan kepemilikan itu cukup?”, dan “apa yang terjadi terhadap diriku ketika kepemilikan terus bertambah?”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut membawa analisis dari hukum objek menuju etika subjek. Dalam kerangka *maqāṣid al-mukallaf*, pertanyaan semacam ini bukan tambahan psikologis belaka, melainkan bagian dari persoalan mengenai arah tindakan manusia. Hadis Muslim tentang kekayaan jiwa memberikan fondasi penting bagi dimensi tersebut.[365] Kekayaan tidak

disamakan dengan banyaknya benda, karena ukuran kekayaan dapat beralih dari kuantitas eksternal menuju keadaan jiwa. Hadis tersebut relevan bagi *maqāṣid al-mukallaf* karena ia menggeser perhatian dari objek yang dimiliki kepada cara subjek berada di hadapan objek tersebut. Kepemilikan tidak menjadi masalah dengan sendirinya; masalah muncul ketika kepemilikan menjadi ukuran ontologis tentang siapa seseorang.

Pembacaan ini dapat dipertemukan secara kritis dengan Erich Fromm. Dalam *To Have or to Be?*, Fromm membedakan dua orientasi eksistensial: modus "having" yang menekankan kepemilikan dan modus "being" yang menekankan keberadaan.[366] Kerangka Fromm tidak identik dengan qana'ah dan tidak boleh dipaksakan sebagai teori psikologis tentang ajaran Islam. Namun perbandingan keduanya produktif karena memperlihatkan bahwa problem keterikatan terhadap benda tidak hanya muncul dalam bahasa agama. Dalam psikologi sosial-filosofis modern, kepemilikan juga dapat dianalisis sebagai bentuk orientasi eksistensial.

Perbedaannya terletak pada fondasi normatif. Fromm mengembangkan kritik humanistik terhadap orientasi kepemilikan dalam masyarakat modern, sedangkan qana'ah berada dalam horizon teologis yang menempatkan manusia, harta, dan keinginan dalam hubungan dengan Allah. Karena itu, qana'ah tidak dapat direduksi menjadi versi religius dari *being*. Orientasi *being* pada Fromm memiliki dasar humanistik tertentu, sementara qana'ah berakar pada pengakuan bahwa segala kepemilikan manusia bersifat terbatas dan tidak menjadi dasar terakhir bagi nilai manusia. Dari sisi lain, pemikiran Ibn ʻĀshūr mengenai *fiṭrah* dan kebebasan memperlihatkan bahwa manusia tidak

seharusnya dipahami sebagai subjek pasif.[367] Kebebasan memiliki nilai dalam syariat, tetapi kebebasan tidak identik dengan pelepasan seluruh keinginan dari pertimbangan normatif. Di sinilah qana'ah perlu dibaca secara lebih hati-hati. Ia bukan penghapusan kehendak, melainkan pendidikan kehendak. Manusia tetap menginginkan, memilih, merencanakan, bekerja, dan memperoleh; yang berubah adalah kemampuan untuk memberi batas pada apa yang diinginkan.

Konstruksi tersebut memungkinkan pembedaan antara *freedom to acquire* dan *freedom from attachment*. Yang pertama menyangkut kemampuan memperoleh dan mengelola sumber daya secara sah. Yang kedua menyangkut kemampuan untuk tidak kehilangan kebebasan batin karena objek yang telah diperoleh. Seseorang mungkin memiliki kebebasan hukum untuk membeli berbagai barang, tetapi secara batin dapat menjadi sangat tergantung pada konsumsi. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki kemampuan ekonomi terbatas namun memiliki tingkat otonomi batin yang relatif tinggi. Qana'ah terutama bekerja pada dimensi kedua.

Perbandingan ini juga memperjelas mengapa qana'ah tidak boleh disamakan dengan kemiskinan. Kemiskinan merupakan kondisi distribusi sumber daya; qana'ah merupakan orientasi terhadap kecukupan. Keduanya dapat beririsan, tetapi tidak identik. Orang kaya dapat qana'ah dan orang miskin dapat tidak qana'ah. Bahkan seseorang dapat berada dalam kondisi berkecukupan secara objektif tetapi mengalami ketidakcukupan subjektif yang terus-menerus. Karena itu, “batas cukup” tidak dapat ditentukan semata-mata oleh jumlah harta.

Pada tingkat *maqāṣid al-mukallaf*, qana'ah dapat dirumuskan sebagai kemampuan kehendak untuk menyelaraskan intensitas

keinginan dengan tujuan kehidupan yang dinilai lebih tinggi. Keselarasan itu tidak menghapus aspirasi, tetapi membebaskan aspirasi dari logika “selalu kurang”. Di sinilah qana'ah mempunyai dimensi pedagogis: ia melatih manusia untuk mengalami kecukupan tanpa harus menunggu seluruh keinginannya terpenuhi.

Pembacaan komparatif tersebut menunjukkan bahwa *maqāṣid al-mukallaf* merupakan wilayah penting untuk memahami qana'ah sebagai etika kehendak. Al-Shāṭibī menyediakan kerangka tentang maksud subjek; hadis memperlihatkan perbedaan antara kekayaan benda dan kekayaan jiwa; Ibn ʻĀshūr membantu menempatkan kehendak dalam horizon kebebasan dan *fiṭrah*; sementara Fromm menyediakan pembanding filosofis-psikologis mengenai orientasi kepemilikan. Sintesis tersebut mengembangkan proposisi bahwa qana'ah bukan sekadar keadaan menerima, tetapi kapasitas normatif untuk mengatur arah keinginan.

Batas Kecukupan

Qana'ah mengandung persoalan yang lebih sulit daripada sekadar ajakan untuk merasa cukup. Pertanyaan yang segera muncul adalah: cukup menurut ukuran apa? Pertanyaan ini penting karena “kecukupan” dapat memiliki sekurang-kurangnya tiga dimensi: kecukupan objektif, kecukupan normatif, dan kecukupan subjektif. Kecukupan objektif berhubungan dengan tersedianya kebutuhan material; kecukupan normatif berkaitan dengan batas yang dapat dipertanggungjawabkan secara etis; sedangkan kecukupan subjektif berkaitan dengan pengalaman batin seseorang mengenai rasa cukup. Qana'ah terutama mengubah dimensi subjektif dan normatif, tetapi

tidak boleh dipakai untuk mengingkari kebutuhan objektif. Kesalahan konseptual terjadi ketika qana'ah dijadikan legitimasi bagi penerimaan terhadap kekurangan yang sebenarnya dapat dan semestinya diatasi. Seseorang yang kekurangan pangan tidak dapat begitu saja dinasihati untuk qana'ah tanpa terlebih dahulu mempertanyakan struktur kebutuhan dan kewajiban sosial yang melingkupinya. Syariat mengenal kewajiban pemenuhan kebutuhan dasar, perlindungan jiwa, dan pemeliharaan harta. Karena itu, qana'ah tidak boleh dipisahkan dari prinsip keadilan dan tanggung jawab sosial.

Ibn ʻĀshūr menempatkan *maṣlaḥah* dan *mafsadah* sebagai bagian penting dalam memahami tujuan syariat, sekaligus menekankan dimensi umum dan universalitas syariat.[368] Perspektif ini membantu membedakan antara menerima keterbatasan pribadi dan membiarkan ketidakadilan struktural. Qana'ah dapat menjadi kebajikan ketika seseorang tidak menjadikan kepemilikan sebagai ukuran harga dirinya; tetapi istilah yang sama menjadi problematis apabila dipakai untuk mengharuskan orang lain menerima kondisi yang secara moral masih dapat diperbaiki.

Batas kecukupan karena itu tidak dapat ditentukan hanya dari dalam diri individu. Ia juga dipengaruhi oleh tanggung jawab terhadap keluarga, kewajiban sosial, kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kemampuan seseorang memenuhi amanah. Seseorang yang memiliki tanggungan keluarga tidak dapat menggunakan qana'ah untuk menghindari tanggung jawab mencari nafkah. Demikian pula seseorang yang memiliki kemampuan produktif tidak otomatis menjadi lebih saleh hanya karena memilih tidak menggunakan kemampuannya. Qana'ah

harus ditempatkan bersama *kasb*, tanggung jawab, dan penggunaan kemampuan secara proporsional.

Hadis tentang kekayaan jiwa memperlihatkan bahwa kecukupan tidak identik dengan jumlah benda.[369] Namun hadis tersebut juga tidak mengatakan bahwa benda tidak penting. Justru pembedaan antara kekayaan lahiriah dan kekayaan batin menuntut manusia memahami fungsi masing-masing. Harta diperlukan untuk kehidupan, tetapi harta tidak dapat menjadi ukuran final tentang kekayaan manusia. Di sinilah konsep batas kecukupan memperoleh karakter etis: kebutuhan mempunyai batas fungsional, sedangkan keinginan dapat berkembang tanpa batas.

Erich Fromm membantu memperjelas persoalan ini melalui kritik terhadap orientasi “having”. Dalam pembacaannya, masyarakat yang menempatkan kepemilikan sebagai pusat keberadaan dapat mengalami pergeseran nilai: manusia tidak lagi memiliki benda sekadar untuk memenuhi kebutuhan, melainkan mengonstruksi identitas melalui benda yang dimilikinya.[370] Perbandingan ini memperlihatkan bahwa persoalan qana'ah bukan hanya persoalan jumlah konsumsi, tetapi persoalan relasi identitas dengan konsumsi.

Namun qana'ah tidak boleh berubah menjadi glorifikasi kekurangan. Islam tidak membangun etika yang memusuhi kesejahteraan material. Yang perlu dikritik adalah ketidakmampuan membedakan kesejahteraan dari akumulasi tanpa batas. Dalam perspektif *maqāṣid*, pemenuhan kebutuhan merupakan bagian dari kemaslahatan, sedangkan penghambaan terhadap akumulasi merupakan persoalan lain. Perbedaan antara keduanya terletak pada fungsi, proporsi, tujuan, dan dampak.

Pada titik ini, batas kecukupan dapat dipahami melalui prinsip proporsionalitas. Sesuatu menjadi “cukup” ketika pemenuhannya telah memungkinkan fungsi kehidupan berjalan secara layak tanpa mengharuskan kehendak terus-menerus memperluas objek kepemilikan sebagai kompensasi psikologis. Ukuran tersebut tentu tidak dapat dijadikan angka universal. Kebutuhan berbeda menurut usia, kesehatan, keluarga, lingkungan, profesi, dan tanggung jawab. Karena itu, qana'ah tidak menghasilkan satu standar konsumsi yang seragam.

Persoalan semakin kompleks dalam masyarakat konsumsi, ketika kebutuhan baru terus diproduksi melalui simbol sosial. Barang tidak hanya dijual sebagai benda, tetapi sebagai tanda keberhasilan, status, kecantikan, kecanggihan, dan penerimaan sosial. Dalam keadaan demikian, batas antara kebutuhan dan keinginan menjadi semakin kabur. Qana'ah berfungsi sebagai kemampuan reflektif untuk menguji kembali kebutuhan sebelum keinginan diterima sebagai kebutuhan.

Kecukupan juga mempunyai dimensi temporal. Apa yang cukup pada satu fase kehidupan belum tentu cukup pada fase lain. Pendidikan anak, perawatan kesehatan, persiapan masa tua, atau kebutuhan sosial tertentu dapat membutuhkan peningkatan sumber daya. Karena itu, qana'ah tidak berarti mempertahankan keadaan material pada titik yang sama sepanjang kehidupan. Ia berarti menerima batas moral dari keinginan sambil tetap melakukan penyesuaian rasional terhadap kebutuhan nyata.

Dalam kerangka tersebut, qana'ah dapat dipahami sebagai *discipline of sufficiency*: disiplin yang membuat manusia mampu mengatakan “cukup” tanpa kehilangan kemampuan mengatakan

“perlu”. Dua kata tersebut harus tetap dibedakan. “Perlu” membuka ruang bagi ikhtiar; “cukup” memberi batas pada ikhtiar agar tidak berubah menjadi pengejaran tanpa akhir. Ketika keduanya hilang, manusia jatuh ke salah satu ekstrem: pasivitas atau ketamakan.

Konstruksi ini juga memperlihatkan bahwa qana'ah mempunyai implikasi ekologis dan sosial, meskipun tidak boleh secara simplistis disamakan dengan teori keberlanjutan modern. Orientasi kecukupan berpotensi mengurangi dorongan konsumsi yang tidak mempunyai hubungan langsung dengan kebutuhan, sementara orientasi akumulatif cenderung memperluas penggunaan sumber daya. Hubungan tersebut merupakan konsekuensi analitis yang perlu diuji dalam konteks konkret, bukan klaim bahwa qana'ah secara otomatis menyelesaikan problem ekologis.

Batas kecukupan akhirnya harus ditempatkan pada persilangan antara kebutuhan, tanggung jawab, kemampuan, dan orientasi batin. Pembacaan ini menghasilkan pemahaman bahwa qana'ah bukan batas rendah yang dikenakan terhadap manusia, melainkan batas reflektif yang memungkinkan manusia mengetahui kapan usaha memperoleh telah berubah menjadi keterikatan memperoleh. Perbedaan tersebut menjadi jembatan menuju pembahasan tentang pergeseran dari fiqih perbuatan menuju fiqih kehendak.

Dari Fiqih Perbuatan menuju Fiqih Kehendak

Fiqih pada dasarnya memiliki kemampuan luar biasa untuk mengatur tindakan manusia melalui kategori wajib, sunnah, mubah, makruh, dan haram. Klasifikasi tersebut membentuk struktur normatif yang memungkinkan manusia mengetahui batas legal dari

perbuatannya. Namun, ketika persoalan qana'ah dimasukkan ke dalam pembahasan fiqih, segera terlihat adanya wilayah yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh kategori perbuatan. Dua tindakan yang sama-sama halal dapat memiliki kualitas moral yang berbeda karena perbedaan orientasi kehendak yang menyertainya.

Pembedaan ini tidak berarti bahwa fiqih tidak memperhatikan niat. Sebaliknya, tradisi hukum Islam memiliki perhatian mendalam terhadap maksud dan niat. Persoalannya adalah bagaimana perhatian terhadap niat dikembangkan menjadi analisis yang lebih luas tentang struktur kehendak. *Maqāṣid al-mukallaf* al-Shāṭibī menyediakan salah satu pintu konseptual untuk pengembangan tersebut karena ia secara eksplisit memasukkan tujuan subjek hukum dalam pembahasan *maqāṣid*.[371]

"Fiqih kehendak" dalam konstruksi pembahasan ini bukan istilah yang hendak dinisbatkan sebagai terminologi baku kepada al-Shāṭibī atau ulama tertentu. Ia merupakan konstruksi analitis untuk menyebut suatu orientasi pembacaan fiqih yang memperhatikan hubungan antara hukum lahiriah dan pembentukan kehendak. Dengan pembedaan ini, fiqih tidak digantikan oleh tasawuf; sebaliknya, dimensi batin yang relevan bagi kualitas tindakan ditempatkan dalam dialog dengan struktur hukum.

Qana'ah merupakan contoh yang sangat jelas. Tidak ada satu bentuk pakaian, rumah, kendaraan, pekerjaan, atau jumlah harta yang secara universal dapat disebut sebagai "bentuk qana'ah". Qana'ah tidak berada terutama pada objek, melainkan pada hubungan kehendak terhadap objek. Rumah besar tidak dengan sendirinya menunjukkan ketiadaan qana'ah, sebagaimana rumah sederhana tidak dengan

sendirinya membuktikan keberadaan qana'ah. Pertanyaan normatif bergeser dari objek menuju maksud, proporsi, dampak, dan keterikatan.

Hadis Muslim mengenai kekayaan jiwa mengarahkan perhatian pada struktur batin tersebut.[372] Kekayaan sejati tidak ditentukan semata-mata oleh banyaknya benda. Secara konseptual, hadis ini membuka kemungkinan untuk memahami bahwa nilai suatu keadaan ekonomi tidak dapat ditentukan hanya dari indikator eksternal. Ada dimensi batin yang menentukan apakah kepemilikan menghasilkan ketenangan, tanggung jawab, dan kebebasan, atau justru memperbesar ketergantungan.

Di sinilah fiqih perbuatan perlu berdialog dengan etika. Fiqih dapat menentukan bahwa suatu transaksi tidak mengandung unsur yang menjadikannya haram. Akan tetapi, legalitas tersebut belum menjawab apakah transaksi itu memperkuat atau melemahkan kebebasan batin seseorang. Fiqih dapat mengatakan bahwa suatu benda boleh dimiliki; ia tidak selalu, dalam setiap kasus, dapat menentukan apakah keinginan terhadap benda itu telah menjadi keterikatan yang menguasai subjek.

Jasser Auda, dengan pendekatan sistem terhadap *maqāṣid*, memberi dasar metodologis untuk melihat hukum sebagai bagian dari sistem tujuan yang lebih luas.[373] Jika hukum dibaca secara terisolasi, suatu tindakan dapat dinilai berdasarkan satu kategori. Jika dibaca secara sistemik, tindakan tersebut ditempatkan dalam jaringan tujuan, dampak, hubungan, dan orientasi. Kerangka ini tidak menghapus kepastian hukum, tetapi mencegah hukum dipersempit menjadi permainan kategori yang terlepas dari tujuan. Ibn ʻĀshūr memberikan dimensi tambahan melalui penekanannya terhadap kebebasan.

Kebebasan tidak semata-mata berarti ketiadaan paksaan eksternal, tetapi berkaitan dengan kemampuan manusia mengelola urusannya sendiri.[374] Dalam konteks qana'ah, kebebasan tersebut dapat diperluas secara analitis menjadi pertanyaan tentang kebebasan internal: apakah seseorang masih mampu memilih ketika keinginannya terhadap objek tertentu telah menjadi sangat dominan?

Pertanyaan tersebut membawa fiqih ke wilayah yang berdekatan dengan psikologi dan filsafat moral. Charles Taylor, dalam pembahasannya mengenai autentisitas, menunjukkan bahwa kehidupan modern menghadapi persoalan ketika kebebasan individual dilepaskan dari horizon makna yang lebih luas.[375] Perbandingan dengan qana'ah tidak berarti menyamakan autentisitas Taylor dengan spiritualitas Islam. Keduanya berbeda secara filosofis. Namun keduanya sama-sama menunjukkan bahwa kebebasan tidak cukup dipahami sebagai kemampuan memilih secara formal; manusia juga membutuhkan kerangka yang memungkinkan pilihannya memiliki orientasi.

Dari sini muncul pembedaan antara *legal freedom* dan *existential freedom*. Yang pertama menyangkut apa yang secara hukum boleh dilakukan; yang kedua menyangkut kemampuan subjek untuk tidak diperbudak oleh keinginannya sendiri. Qana'ah terutama berada pada wilayah kedua. Seseorang dapat bebas membeli tetapi tidak bebas dari dorongan membeli; bebas memiliki tetapi tidak bebas dari rasa takut kehilangan; bebas memilih tetapi tidak bebas dari kebutuhan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain.

“Fiqih kehendak” karenanya tidak dimaksudkan sebagai fiqih baru yang menggantikan fiqih perbuatan. Ia merupakan cara memperluas

horizon pembacaan hukum dengan menempatkan kehendak sebagai salah satu wilayah pembentukan subjek. Fiqih perbuatan menjawab “apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan”; fiqih kehendak menanyakan “orientasi apa yang sedang dibentuk melalui pilihan tersebut?”. Keduanya tidak boleh dipisahkan secara mutlak.

Konstruksi ini juga mencegah dua kesalahan. Pertama, subjektivisme yang menganggap niat pribadi dapat mengubah semua tindakan menjadi benar. Kedua, legalisme yang menganggap tindakan yang sah secara formal pasti bebas dari persoalan moral. Niat tidak dapat menghalalkan yang haram, tetapi legalitas tindakan juga tidak selalu menyelesaikan persoalan pembentukan karakter. Di antara kedua batas tersebut terdapat ruang etika yang menjadi tempat qana'ah bekerja.

Dari dialog tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah menuntut pergeseran perhatian dari sekadar legalitas objek menuju kualitas hubungan manusia dengan objek. Pergeseran tersebut tidak menghapus fiqih, tetapi memperlihatkan bahwa tujuan hukum akan kehilangan sebagian daya transformasinya apabila kehendak subjek tidak ikut dibentuk. Dari sini pembahasan bergerak secara logis menuju persoalan keterikatan: bukan lagi apakah manusia boleh memiliki, tetapi apakah manusia masih memiliki dirinya ketika ia telah memiliki.

Fiqih Keterikatan

Istilah “keterikatan” menggeser fokus pembahasan dari kepemilikan menuju relasi. Manusia tidak hanya memiliki benda; manusia juga membangun hubungan psikologis, sosial, simbolik, dan eksistensial dengan apa yang dimilikinya. Karena itu, problem etis harta

tidak selalu terletak pada asal-usul kepemilikan atau legalitas penggunaannya. Persoalan yang lebih halus muncul ketika objek yang pada mulanya berada di bawah kendali manusia perlahan memperoleh kemampuan menentukan perilaku manusia.

Keterikatan tidak identik dengan kepemilikan. Kepemilikan merupakan hubungan legal atau sosial terhadap objek, sedangkan keterikatan merupakan keadaan ketika objek memperoleh daya yang tidak proporsional atas kehendak subjek. Seseorang dapat memiliki banyak harta tanpa keterikatan yang berlebihan. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki sedikit harta tetapi sangat terikat secara psikologis terhadapnya. Pembedaan ini penting agar qana'ah tidak direduksi menjadi ukuran kuantitatif.

Dalam horizon tasawuf, persoalan keterikatan memperoleh kedalaman karena perhatian diarahkan pada hubungan hati dengan dunia. William C. Chittick, ketika menjelaskan pemikiran Ibn al-'Arabī, menunjukkan keluasan perhatian tradisi tersebut terhadap transformasi spiritual, pengetahuan, ontologi, dan penyempurnaan manusia.[376] Pembacaan terhadap tradisi ini memungkinkan dunia material dipahami bukan sebagai realitas yang harus dimusnahkan, tetapi sebagai realitas yang harus ditempatkan secara benar dalam struktur kesadaran manusia.

Dari sini muncul perbedaan antara *zuhd* dan penolakan terhadap dunia. Zuhud tidak harus berarti absennya benda, melainkan perubahan kedudukan benda dalam hati. Qana'ah mempunyai kedekatan dengan struktur ini. Yang hendak dibatasi bukan keberadaan objek, melainkan klaim objek terhadap jiwa. Harta tetap digunakan, tetapi tidak dijadikan sumber nilai diri yang absolut.

Perbandingan dengan Erich Fromm memperlihatkan problem yang sejenis dalam bahasa berbeda. Orientasi “having” menggambarkan kecenderungan menjadikan kepemilikan sebagai cara berada.[377] Dalam kerangka ini, kehilangan benda dapat dialami sebagai kehilangan identitas. Ketika identitas dibangun melalui kepemilikan, manusia menjadi rentan terhadap kecemasan, perbandingan, dan kebutuhan untuk terus mengakumulasi. Qana'ah menawarkan struktur normatif yang berbeda karena nilai manusia tidak diletakkan pada jumlah objek yang berhasil dikumpulkan.

Namun pendekatan tasawuf juga harus dibaca secara kritis. Apabila keterikatan dipahami secara ekstrem sebagai alasan untuk menghindari seluruh aktivitas ekonomi, maka qana'ah dapat berubah menjadi asketisme yang tidak selaras dengan tanggung jawab sosial. Islam tidak menghapus dunia dari kehidupan manusia. Yang dituntut adalah kemampuan menempatkan dunia sebagai sarana, bukan tujuan final.

Ibn ʻĀshūr membantu menjaga keseimbangan tersebut melalui pembahasan mengenai kemaslahatan, harta, hak, dan kebebasan.[378] Harta mempunyai fungsi sosial dan personal yang sah. Karena itu, keterikatan tidak dapat diukur dengan keberadaan harta, tetapi dengan cara harta menguasai orientasi manusia. Seseorang yang menggunakan harta untuk memenuhi kewajiban, mengembangkan produktivitas, membantu keluarga, dan memenuhi kepentingan sosial tidak dapat secara otomatis dianggap tidak qana'ah hanya karena jumlah hartanya besar.

Fiqih keterikatan kemudian menuntut suatu pembedaan antara *ownership* dan *enslavement*. Kepemilikan memberi manusia hak tertentu atas benda; keterikatan justru mengurangi kebebasan manusia

terhadap dirinya sendiri. Paradoks ini penting: semakin banyak seseorang memiliki, belum tentu semakin bebas ia; dalam kondisi tertentu, semakin banyak yang dimiliki, semakin besar pula yang harus dipertahankan, dipertontonkan, dan dikhawatirkan.

Hadis Muslim mengenai kekayaan jiwa dapat dibaca dalam horizon tersebut.[379] Kekayaan batin menunjukkan bahwa manusia dapat mencapai bentuk *ghinā* yang tidak bergantung pada akumulasi. Hadis tersebut bukan argumen untuk menghapus kekayaan material, melainkan koreksi terhadap asumsi bahwa kekayaan material merupakan ukuran final keberhasilan manusia.

Keterikatan juga memiliki dimensi sosial. Ketika status sosial ditentukan oleh konsumsi, manusia terdorong untuk membeli bukan karena membutuhkan barang, tetapi karena membutuhkan pengakuan. Barang menjadi simbol identitas. Dalam situasi semacam ini, keterikatan tidak lagi bersifat individual. Ia menjadi struktur sosial yang direproduksi melalui peniruan, perbandingan, dan kompetisi simbolik. Qana'ah mempunyai fungsi kritis karena memungkinkan manusia mengambil jarak dari logika tersebut.

Akan tetapi, qana'ah tidak boleh diposisikan sebagai isolasi sosial. Manusia tetap membutuhkan pengakuan, relasi, dan partisipasi. Yang perlu dikoreksi adalah ketika pengakuan sosial sepenuhnya ditentukan oleh kemampuan konsumsi. Di sini qana'ah dapat berfungsi sebagai mekanisme diferensiasi: manusia belajar bahwa martabat tidak identik dengan daya beli.

Konstruksi “fiqih keterikatan” karena itu dapat dirumuskan sebagai pembacaan etis terhadap hubungan manusia dengan objek yang telah dinyatakan halal. Pertanyaan pokoknya bukan lagi hanya tentang status

objek, tetapi tentang kualitas relasi subjek terhadap objek: apakah objek itu melayani tujuan kehidupan atau justru menguasai kehendak; apakah kepemilikan memperluas kemampuan memenuhi amanah atau mempersempit kebebasan batin; apakah penggunaan harta meningkatkan kemaslahatan atau sekadar mempertahankan identitas material.

Dengan demikian, qana'ah dapat dipahami sebagai kemampuan mempertahankan jarak normatif antara diri dan benda. Jarak tersebut bukan penolakan, melainkan kebebasan. Manusia boleh menggunakan benda secara intensif tanpa menjadikan benda sebagai sumber makna final bagi kehidupannya. Di sinilah qana'ah berhubungan langsung dengan tema berikutnya: sesuatu dapat halal secara hukum, tetapi belum tentu menghasilkan kebebasan eksistensial.

Halal tetapi Tidak Selalu Membebaskan

Kategori halal merupakan pencapaian penting dalam fiqih karena memberikan batas normatif terhadap tindakan manusia. Sesuatu yang halal pada dasarnya berada dalam ruang yang dibolehkan syariat. Namun, apabila pembahasan berhenti pada kategori halal, muncul pertanyaan yang tidak kalah penting: apakah sesuatu yang halal selalu membawa manusia menuju bentuk kehidupan yang baik? Pertanyaan ini tidak dimaksudkan untuk mengurangi otoritas kategori halal, melainkan untuk membedakan antara legalitas dan keseluruhan kualitas moral suatu pilihan.

Ibn ʻĀshūr menegaskan pentingnya memahami syariat melalui hakikat dan karakter nyata perbuatan, bukan semata-mata melalui nama atau bentuknya.[380] Prinsip ini relevan bagi pembahasan qana'ah

karena dua tindakan yang memiliki bentuk hukum sama dapat mempunyai implikasi yang berbeda ketika ditempatkan dalam konteks, tujuan, dan akibat yang berbeda. Kategori legal tetap diperlukan, tetapi ia tidak selalu identik dengan keseluruhan evaluasi etis.

Sebuah benda dapat halal, tetapi penggunaannya dapat menjadi bagian dari pola keterikatan. Sebuah pekerjaan dapat halal, tetapi dorongan terhadap status yang menyertainya dapat berkembang menjadi obsesi. Sebuah transaksi dapat sah, tetapi konsumsi yang dihasilkan dapat memperkuat pola hidup yang tidak proporsional. Contoh-contoh ini tidak berarti bahwa objek atau pekerjaan tersebut menjadi haram. Yang berbeda adalah lapisan analisisnya.

Di sinilah pembedaan antara *ḥukm* dan *athar* menjadi penting secara konseptual. *Ḥukm* berkaitan dengan status normatif suatu tindakan atau objek; *athar* berkaitan dengan pengaruhnya terhadap subjek dan lingkungan. Tidak setiap dampak negatif mengubah yang halal menjadi haram, tetapi dampak tersebut dapat menjadi relevan bagi etika, pendidikan jiwa, dan pertimbangan *maqāṣid*.

Pendekatan sistemik Jasser Auda membantu memahami hubungan tersebut.[381] Suatu tindakan tidak selalu dapat dinilai secara memadai apabila dipisahkan dari jaringan hubungan yang membentuknya. Dalam perspektif *maqāṣid*, perhatian terhadap tujuan, konteks, dan keterhubungan memungkinkan analisis bergerak melampaui pertanyaan legalitas menuju pertanyaan tentang kontribusi tindakan terhadap tujuan syariat.

Qana'ah memainkan peran sebagai penghubung antara dua wilayah tersebut. Ia tidak menentukan halal-haram secara sepihak, tetapi membantu manusia menggunakan ruang halal secara proporsional.

Ruang halal adalah ruang kebolehan, bukan perintah untuk menggunakan seluruh kemungkinan yang tersedia. Bahwa seseorang boleh memiliki sesuatu tidak berarti ia wajib memilikinya; bahwa seseorang mampu membeli sesuatu tidak berarti ia membutuhkan sesuatu itu; bahwa sesuatu meningkatkan status sosial tidak berarti sesuatu itu meningkatkan kualitas hidup.

Perbedaan tersebut sangat penting dalam masyarakat modern karena teknologi ekonomi mampu memperluas ruang pilihan secara drastis. Semakin luas pilihan, semakin besar kebutuhan terhadap kemampuan membatasi diri. Tanpa kemampuan tersebut, kebebasan formal dapat menghasilkan ketergantungan informal. Manusia memiliki lebih banyak pilihan, tetapi semakin sulit mengatakan "tidak" terhadap pilihan yang ditawarkan.

Charles Taylor memberi perspektif komparatif yang berguna ketika membahas autentisitas dan tantangan moralitas modern.[382] Kebebasan modern dapat menjadi ambigu apabila pilihan pribadi tidak lagi dihubungkan dengan horizon nilai yang lebih luas. Dalam konteks qana'ah, problem tersebut dapat diterjemahkan menjadi pertanyaan: apakah pilihan konsumsi merupakan ekspresi kebebasan, atau justru respons otomatis terhadap tekanan sosial dan komersial?

Erich Fromm memperdalam persoalan tersebut dengan kritiknya terhadap modus "having".[383] Jika identitas manusia semakin bergantung pada apa yang dimiliki, maka legalitas kepemilikan tidak otomatis menjamin kebebasan manusia. Bahkan ruang halal dapat menjadi ruang akumulasi keterikatan apabila manusia tidak memiliki mekanisme internal untuk menetapkan batas. Tasawuf memberi bahasa yang berbeda bagi persoalan tersebut. Dalam tradisi yang

dibaca melalui karya-karya Ibn al-ʻArabī, penyempurnaan manusia tidak semata-mata terletak pada perubahan objek eksternal, tetapi pada transformasi cara manusia memahami dirinya dan realitas.[384] Dalam kerangka qana'ah, benda tidak harus disingkirkan; yang harus diubah adalah klaim benda terhadap hati. Dunia tetap hadir, tetapi kedudukannya berubah.

Hal ini menjelaskan mengapa qana'ah tidak dapat disamakan dengan anti-materialisme. Anti-materialisme yang absolut dapat mengabaikan kebutuhan manusia dan fungsi sosial harta. Qana'ah justru membutuhkan kemampuan menggunakan materialitas secara tepat. Ia bukan "tidak memiliki", tetapi "tidak dimiliki oleh apa yang dimiliki". Formulasi tersebut merupakan konstruksi konseptual untuk membedakan kepemilikan dari keterbudakan batin.

Dari perspektif *maqāṣid*, perbedaan antara halal dan membebaskan juga berkaitan dengan kebebasan. Ibn ʻĀshūr memasukkan kebebasan sebagai salah satu dimensi penting dalam tujuan syariat.[385] Apabila kebebasan dipahami hanya sebagai kebebasan melakukan sesuatu yang halal, maka dimensi batinnya terabaikan. Kebebasan yang lebih substantif membutuhkan kemampuan subjek mengendalikan arah kehendaknya sendiri.

Karena itu, qana'ah dapat dipandang sebagai etika penggunaan ruang halal. Ia memberi batas internal yang tidak selalu dapat diberikan oleh hukum positif. Hukum menentukan ruang larangan dan kebolehan; qana'ah membantu subjek menentukan bagaimana ia bergerak secara bijaksana di dalam ruang kebolehan tersebut. Dengan cara ini, qana'ah tidak berkompetisi dengan fiqih, tetapi mengisi ruang etis yang berada di antara "boleh" dan "baik bagi keseluruhan kehidupan".

Proposisi yang dapat dikembangkan dari pembahasan ini adalah bahwa halal merupakan syarat legalitas, sedangkan qana'ah merupakan salah satu perangkat pembentukan kebebasan batin dalam menggunakan legalitas tersebut. Tidak semua yang halal harus diambil, tidak semua yang tersedia harus dikonsumsi, dan tidak semua kemampuan harus diwujudkan dalam bentuk akumulasi. Kecukupan menjadi mekanisme yang menghubungkan kebolehan dengan kebijaksanaan.

Integrasi Fiqih dan Tasawuf dalam Qana'ah

Integrasi fiqih dan tasawuf dalam pembahasan qana'ah tidak berarti mencampurkan dua disiplin secara tanpa batas. Fiqih dan tasawuf memiliki objek, bahasa, metode, dan sejarah perkembangan yang berbeda. Fiqih terutama berurusan dengan norma tindakan dan keteraturan hubungan manusia dalam kerangka hukum Islam, sedangkan tasawuf memberikan perhatian besar pada transformasi batin, penyucian jiwa, dan kualitas hubungan manusia dengan Allah. Integrasi yang bertanggung jawab justru harus mempertahankan perbedaan tersebut sambil mencari titik dialognya.

Qana'ah memperlihatkan kebutuhan terhadap dialog itu dengan sangat jelas. Dari perspektif fiqih, manusia membutuhkan panduan mengenai cara memperoleh, memiliki, menggunakan, dan mendistribusikan harta. Dari perspektif tasawuf, manusia membutuhkan pendidikan agar harta yang halal tidak berubah menjadi objek penghambaan batin. Jika hanya fiqih yang digunakan, analisis berisiko berhenti pada status legal. Jika hanya tasawuf yang digunakan, analisis berisiko kehilangan struktur hukum dan tanggung jawab sosial.

Qana'ah membutuhkan keduanya. Al-Shāṭibī menyediakan salah satu jembatan konseptual karena teori *maqāṣid* mempertemukan norma syariat dengan tujuan manusia sebagai *mukallaf*.[386] Kerangka ini memungkinkan integrasi dilakukan tanpa menghapus perbedaan disipliner. Fiqih menyediakan struktur tindakan; *maqāṣid* menjelaskan orientasi tujuan; tasawuf memperhatikan transformasi kehendak dan hati. Ketiganya dapat ditempatkan sebagai lapisan yang saling melengkapi.

Tasawuf klasik memberikan penekanan bahwa problem manusia bukan semata-mata apa yang dimiliki, tetapi bagaimana hati menempatkan apa yang dimiliki. Dalam pembacaan akademik terhadap Ibn al-‘Arabī, Chittick memperlihatkan keluasan pemikiran mengenai transformasi spiritual dan penyempurnaan manusia.[387] Perspektif tersebut membantu menjelaskan mengapa perubahan perilaku material tanpa perubahan orientasi batin dapat menghasilkan transformasi yang dangkal.

Pada sisi lain, fiqih mencegah spiritualitas menjadi subjektivisme. Seseorang tidak dapat mengklaim telah mencapai qana'ah apabila ia menggunakan alasan spiritual untuk mengabaikan kewajiban material terhadap keluarga, utang, amanah, atau hak orang lain. Qana'ah tidak membatalkan kewajiban. Justru qana'ah yang matang harus membuat manusia semakin mampu memenuhi kewajiban tanpa menjadikan pemenuhan tersebut sebagai objek kesombongan.

Ibn ‘Āshūr memperluas horizon tersebut melalui *maqāṣid* yang mencakup kemaslahatan, kebebasan, keteraturan, dan dimensi sosial kehidupan.[388] Ini penting karena tasawuf tidak boleh dipersempit menjadi pengalaman individual yang terputus dari masyarakat. Ketika

qana'ah dipahami dalam kerangka *maqāṣid*, ia mempunyai konsekuensi terhadap cara manusia menggunakan sumber daya, menjalankan hak, memenuhi kewajiban, dan membangun hubungan sosial.

Jasser Auda kemudian menyediakan perangkat sistemik yang memungkinkan hubungan tersebut dibaca secara lebih integratif.[389] Pendekatan sistem menolak kecenderungan memisahkan satu dimensi hukum dari keseluruhan tujuan. Qana'ah dapat ditempatkan dalam jaringan yang menghubungkan perlindungan harta, kesejahteraan jiwa, kebebasan, martabat, tanggung jawab sosial, dan orientasi spiritual.

Hadis tentang kekayaan jiwa menjadi titik temu yang sangat kuat antara fiqih dan tasawuf.[390] Hadis tersebut berada dalam konteks pembahasan zakat, yang merupakan wilayah fiqih, tetapi isinya berbicara tentang kekayaan jiwa, yang membuka dimensi etis-spiritual. Ini menunjukkan bahwa batas antara hukum dan pembinaan batin tidak selalu berupa tembok. Dalam teks keagamaan sendiri, norma material dan transformasi jiwa dapat hadir dalam satu horizon.

Integrasi tersebut dapat dirumuskan melalui tiga lapisan. Lapisan pertama adalah *ḥalāl*: memastikan bahwa objek dan cara memperoleh sesuatu tidak bertentangan dengan hukum. Lapisan kedua adalah *maṣlaḥah*: memastikan bahwa penggunaan sesuatu memiliki hubungan dengan tujuan kehidupan yang baik dan tidak menghasilkan kerusakan yang relevan. Lapisan ketiga adalah *qana'ah*: memastikan bahwa hati tidak menjadikan objek sebagai pusat orientasi eksistensial. Ketiga lapisan ini tidak identik, tetapi dapat saling melengkapi.

Dalam kerangka tersebut, qana'ah menjadi semacam “etika internalisasi hukum”. Istilah ini merupakan konstruksi analitis, bukan terminologi baku yang dinisbatkan kepada ulama tertentu. Maksudnya

ialah bahwa norma yang pada mulanya berada di luar diri—misalnya larangan, kewajiban, dan kebolehan—membutuhkan pembentukan disposisi batin agar dapat menghasilkan subjek yang mampu mengatur dirinya. Seseorang yang hanya menghindari yang haram karena takut hukuman berbeda secara moral dari seseorang yang juga mampu membatasi yang halal karena memahami kecukupan.

Perbedaan ini membawa pembahasan ke tingkat yang lebih dalam. Fiqih menjawab batas eksternal, tasawuf membentuk sensitivitas internal, dan *maqāṣid* menghubungkan keduanya dengan tujuan. Qana'ah menjadi titik artikulasi karena ia menyentuh benda sekaligus hati, kepemilikan sekaligus kehendak, hak sekaligus kebebasan, kebutuhan sekaligus batas.

Integrasi ini juga menjelaskan mengapa qana'ah tidak identik dengan *zuhud* dalam pengertian meninggalkan seluruh dunia. Seorang profesional, pedagang, akademisi, pemimpin organisasi, atau pengusaha dapat memiliki harta dan tetap mengembangkan qana'ah apabila hubungan antara dirinya dan harta berada dalam batas proporsional. Sebaliknya, seseorang yang hidup sederhana belum tentu qana'ah apabila pikirannya terus dikuasai oleh iri, perbandingan, dan keinginan memiliki apa yang dimiliki orang lain.

Dari perspektif psikologis-filosofis, Fromm memperlihatkan bahwa modus “having” dapat menjadi struktur keberadaan manusia.[391] Perspektif ini membantu mengartikulasikan sisi problematik keterikatan, tetapi qana'ah melampauinya karena memberikan fondasi teologis dan normatif. Qana'ah tidak hanya meminta manusia berpindah dari “having” menuju “being”; ia mengarahkan keberadaan manusia kepada orientasi penghambaan dan tanggung jawab di

hadapan Allah. Pada akhirnya, integrasi fiqih dan tasawuf dalam qana'ah tidak menghasilkan disiplin baru yang menghapus disiplin lama. Yang terbentuk adalah kerangka pembacaan berlapis: fiqih memastikan legitimasi tindakan, *maqāṣid* memastikan orientasi kemaslahatan, dan tasawuf memastikan transformasi kehendak. Ketiganya memberikan jawaban terhadap tiga pertanyaan berbeda tetapi berhubungan: “bolehkah?”, “untuk apa?”, dan “menjadi manusia seperti apa melalui pilihan itu?”.

Posisi yang dikembangkan di sini menempatkan qana'ah sebagai titik temu antara legalitas, tujuan, dan transformasi diri. Qana'ah membuat fiqih tidak berhenti pada kebolehan formal, membuat *maqāṣid* tidak berhenti pada abstraksi tujuan, dan membuat tasawuf tidak terlepas dari tanggung jawab normatif serta sosial. Integrasi tersebut memberikan dasar bagi konstruksi yang lebih luas: kehidupan yang baik tidak cukup diukur dari banyaknya yang dapat dimiliki, tetapi dari kemampuan manusia menggunakan apa yang dimiliki tanpa kehilangan kebebasan batin, tanggung jawab moral, dan orientasi transendennya.

QANA'AH DI ERA KONSUMERISME DIGITAL

Konsumerisme dan Ketidakpuasan

Konsumerisme tidak semata-mata menunjuk pada aktivitas membeli, menggunakan, atau menikmati barang dan jasa. Konsumsi merupakan kebutuhan inheren dalam kehidupan manusia, sedangkan konsumerisme menunjuk pada kondisi ketika konsumsi memperoleh kedudukan yang melampaui fungsi instrumentalnya dan berkembang menjadi orientasi nilai. Pada keadaan tersebut, barang tidak lagi sekadar dipakai karena kegunaannya, tetapi mulai berfungsi sebagai medium untuk memperoleh kepuasan psikologis, pengakuan sosial, rasa aman, bahkan makna diri. Persoalan akademiknya terletak bukan pada keberadaan konsumsi, melainkan pada transformasi kebutuhan menjadi keinginan yang terus-menerus diperbarui oleh sistem ekonomi, budaya, dan komunikasi.

Al-Qur’an memberikan kerangka normatif yang penting untuk memahami problem tersebut. Kehidupan dunia digambarkan melalui rangkaian permainan, kesenangan, perhiasan, saling berbangga, dan perlombaan dalam memperbanyak harta serta keturunan (Q.S. al-Ḥadīd 57: 20).[392] Ayat ini tidak dapat direduksi menjadi penolakan terhadap kehidupan material, sebab Al-Qur’an sendiri tidak meniadakan legitimasi manusia untuk memperoleh, menggunakan, dan menikmati karunia dunia. Yang dikritik adalah orientasi eksistensial yang menjadikan akumulasi dan kompetisi sebagai pusat kehidupan. Perbedaan tersebut penting karena qana'ah bukan asketisme yang menolak dunia, melainkan disiplin orientasi yang menempatkan dunia

sebagai sarana dan bukan ukuran final keberhargaan manusia. Di sinilah ketidakpuasan memperoleh dimensi struktural. Dalam ekonomi konsumtif, kepuasan tidak harus dipelihara sebagai keadaan stabil; ia justru dapat menjadi masalah bagi keberlangsungan konsumsi apabila seseorang merasa telah memiliki segala sesuatu yang dibutuhkan. Sistem konsumsi karenanya bekerja lebih efektif ketika kebutuhan terus diperluas. Tim Kasser menunjukkan bahwa orientasi materialistik yang menempatkan uang, kepemilikan, citra, dan status sebagai tujuan penting berkaitan dengan berbagai indikator kesejahteraan yang lebih rendah. Kajian tersebut juga membedakan tujuan materialistik dari tujuan intrinsik seperti pertumbuhan personal, relasi interpersonal, dan kontribusi sosial.[393]

Argumentasi ini memperlihatkan paradoks yang mendasari konsumerisme: manusia mengejar kepuasan melalui objek yang secara struktural tidak dirancang untuk mengakhiri pencarian. Barang baru dapat memberikan kepuasan, tetapi kepuasan tersebut tidak identik dengan transformasi mendasar atas struktur hasrat. Setelah objek diperoleh, standar pembanding bergerak. Keinginan yang sebelumnya tampak sebagai puncak kebutuhan berubah menjadi titik awal bagi keinginan berikutnya. Karena itu, persoalan konsumerisme tidak hanya terletak pada banyaknya barang yang dikonsumsi, tetapi pada kemampuan sistem konsumsi untuk memproduksi horizon kebutuhan baru.

Erich Fromm memberikan bahasa filosofis-psikologis yang membantu menjelaskan paradoks tersebut. Dalam *To Have or to Be?*, ia membedakan orientasi “having”, yang menekankan kepemilikan, dari orientasi “being”, yang menekankan cara berada, mengalami,

mencintai, dan mengaktualisasikan kehidupan.[394] Pembedaan ini tidak berarti bahwa kepemilikan secara intrinsik buruk. Yang dipersoalkan ialah ketika identitas manusia semakin bergantung pada apa yang dimiliki sehingga kehilangan kemampuan untuk memahami keberadaan dirinya di luar objek kepemilikan. Dalam struktur semacam itu, kehilangan barang dapat dirasakan sebagai kehilangan diri.

Tradisi Islam memberikan koreksi terhadap logika tersebut melalui konsep ghina al-nafs, yaitu kekayaan batin yang tidak identik dengan kelimpahan material. Nabi ﷺ bersabda bahwa kekayaan bukanlah banyaknya harta, melainkan kekayaan jiwa.[395] Secara konseptual, hadis tersebut memindahkan pusat evaluasi dari kuantitas objek kepada keadaan batin. Seseorang dapat memiliki banyak tetapi tetap mengalami kekurangan apabila standar kecukupannya selalu ditentukan oleh sesuatu yang berada di luar dirinya.

Qana'ah karena itu tidak boleh dipahami sebagai pembenaran terhadap kemiskinan, ketidakberdayaan, atau ketidakadilan ekonomi. Ia juga bukan dalih untuk menolak peningkatan kesejahteraan. Qana'ah bekerja pada tingkat relasi manusia dengan apa yang dimiliki. Seseorang dapat berusaha memperbaiki kondisi ekonominya tanpa menjadikan kepemilikan sebagai ukuran martabat. Bahkan, orientasi semacam itu memungkinkan usaha ekonomi dilakukan secara lebih rasional karena keputusan tidak seluruhnya dikuasai oleh rasa kurang.

Pembacaan komparatif antara Kasser, Fromm, dan tradisi profetik menunjukkan titik temu yang menarik: persoalan utama bukanlah objek material, melainkan dominasi objek atas orientasi kehidupan. Kasser memperlihatkan konsekuensi psikologis dari nilai materialistik; Fromm memperlihatkan transformasi modus keberadaan; sedangkan

tradisi Islam menempatkan kecukupan batin dalam horizon penghambaan. Ketiganya tidak identik secara epistemologis, tetapi dapat ditempatkan dalam dialog analitis.

Dari dialog tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa qana'ah merupakan bentuk regulasi terhadap struktur hasrat. Ia tidak menghapus keinginan, tetapi mencegah keinginan berubah menjadi mekanisme yang menentukan nilai diri. Dalam kerangka ini, ketidakpuasan bukan selalu tanda bahwa manusia membutuhkan lebih banyak, tetapi dapat menjadi indikasi bahwa ukuran "cukup" telah diserahkan kepada mekanisme eksternal. Era konsumerisme digital memperbesar persoalan tersebut karena mekanisme pembentukan kebutuhan berlangsung secara simultan melalui pasar, iklan, algoritma, dan pengamatan sosial.

Qana'ah dengan demikian memperoleh relevansi baru. Ia bukan sekadar kebajikan individual yang berkaitan dengan kesederhanaan hidup, melainkan prinsip epistemik dan etis untuk membedakan antara kebutuhan yang sungguh-sungguh diperlukan dan keinginan yang diproduksi oleh lingkungan sosial. Dalam masyarakat digital, kemampuan mengatakan "cukup" menjadi bentuk otonomi terhadap ekonomi perhatian yang memperoleh keuntungan dari ketidakpuasan yang terus diperbarui.

False Needs

Konsep *false needs* menjadi penting ketika pembahasan mengenai konsumerisme bergerak dari pertanyaan "berapa banyak yang dikonsumsi?" menuju pertanyaan yang lebih mendasar: "dari mana kebutuhan itu berasal?" Tidak setiap keinginan merupakan kebutuhan

palsu, sebagaimana tidak setiap pembelian merupakan ekspresi konsumerisme. Manusia memang memiliki kebutuhan biologis, sosial, estetis, intelektual, dan spiritual yang dapat menuntut pemenuhan melalui berbagai bentuk material. Persoalan muncul ketika kebutuhan yang sebenarnya bersifat terbatas dan fungsional berubah menjadi keinginan yang terus diperluas oleh mekanisme sosial.

Herbert Marcuse membantu membuka persoalan ini melalui kritik terhadap masyarakat industri maju. Dalam *One-Dimensional Man*, ia membedakan kebutuhan yang benar-benar memungkinkan keberlangsungan dan perkembangan manusia dari kebutuhan yang dibentuk oleh kepentingan sosial tertentu sehingga mempertahankan pola dominasi. Konsep tersebut penting bukan karena setiap keinginan modern harus dicurigai sebagai palsu, melainkan karena ia mengingatkan bahwa kebutuhan manusia selalu memiliki sejarah sosial. Apa yang tampak sebagai pilihan personal dapat terbentuk melalui struktur ekonomi, teknologi, iklan, dan norma budaya.[396]

Pada era digital, proses pembentukan kebutuhan mengalami perubahan karakter. Iklan konvensional bekerja terutama melalui pesan yang ditujukan kepada khalayak. Ekosistem digital bekerja lebih halus karena pesan komersial dapat disesuaikan dengan perilaku pengguna. Produk yang muncul di layar sering kali berhubungan dengan pencarian, percakapan, lokasi, preferensi, atau aktivitas digital sebelumnya. Batas antara informasi, hiburan, rekomendasi, dan promosi menjadi semakin tipis. Konsumen tidak selalu berhadapan dengan iklan sebagai iklan; ia dapat berhadapan dengan konten yang tampak sebagai pengalaman sosial biasa tetapi sekaligus mengandung logika komersial.

Jean Baudrillard menempatkan konsumsi dalam wilayah tanda. Dalam *The Consumer Society*, konsumsi tidak hanya berkaitan dengan kegunaan benda, tetapi juga dengan sistem makna yang memungkinkan benda berfungsi sebagai tanda sosial.[397] Sepatu, kendaraan, tempat makan, perangkat digital, pakaian, atau pengalaman perjalanan dapat memperoleh nilai yang melampaui fungsi materialnya karena mengkomunikasikan sesuatu tentang pemiliknya. Dalam masyarakat digital, logika tanda tersebut memperoleh medan baru: barang tidak hanya dimiliki, tetapi dipertontonkan; pengalaman tidak hanya dialami, tetapi dikonversi menjadi konten.

Masalah *false needs* karenanya tidak cukup dipahami sebagai "kebutuhan yang tidak perlu". Definisi tersebut terlalu sederhana. Kebutuhan menjadi problematis ketika sumber legitimasinya tidak lagi dapat ditelusuri kepada tujuan hidup yang dipilih secara reflektif, melainkan kepada tekanan untuk mengikuti standar eksternal. Seseorang dapat membeli sesuatu karena memang membutuhkannya; tetapi seseorang juga dapat merasa membutuhkan sesuatu karena terus-menerus diperlihatkan bahwa orang lain memilikinya.

Surah al-Takāthur memberikan kerangka yang sangat tajam untuk membaca mekanisme tersebut. Al-Qur'an menyatakan bahwa perlombaan memperbanyak dapat melalaikan manusia sampai ia menghadapi kematian (Q.S. al-Takāthur 102: 1–2).[398] Kata *takāthur* mengandung dimensi relasional: memperbanyak tidak berdiri sendiri, tetapi memperoleh makna melalui perbandingan. Yang dikejar bukan sekadar kepemilikan, melainkan posisi relatif terhadap orang lain. Karena itu, problem konsumsi bukan hanya jumlah barang, tetapi

kompetisi simbolik yang membuat batas kebutuhan terus bergerak. Kasser menunjukkan bahwa materialisme berkaitan dengan penekanan terhadap uang, kepemilikan, citra, dan status sebagai tujuan kehidupan. Literatur psikologi tersebut juga menunjukkan bahwa orientasi materialistik dapat berkorelasi dengan kesejahteraan yang lebih rendah.[399] Namun temuan empiris ini perlu dibaca secara hati-hati. Ia tidak berarti bahwa kemakmuran material selalu menghasilkan ketidakbahagiaan atau bahwa setiap orang yang membeli barang mahal memiliki orientasi materialistik. Yang relevan adalah prioritas nilai dan fungsi psikologis yang diberikan kepada objek material.

Qana'ah dapat ditempatkan di sini sebagai kapasitas untuk melakukan diferensiasi kebutuhan. Orang yang qana'ah tidak harus menolak inovasi, kenyamanan, teknologi, atau keindahan. Ia justru memiliki kemampuan untuk menanyakan fungsi dan makna sebelum mengidentifikasi sesuatu sebagai kebutuhan. Pertanyaan “Apakah saya membutuhkan ini?” menjadi lebih dalam apabila dilanjutkan dengan “Untuk tujuan apa?”, “Menurut ukuran siapa?”, dan “Apa yang terjadi pada diri saya apabila saya tidak memilikinya?”

Konstruksi tersebut menggeser qana'ah dari sekadar sikap menerima menjadi praktik refleksi terhadap hasrat. Qana'ah bukan kemampuan untuk menginginkan sesedikit mungkin, melainkan kemampuan untuk menginginkan secara sadar. Dalam pengertian ini, qana'ah merupakan bentuk literasi moral terhadap pasar. Ia memungkinkan manusia berinteraksi dengan ekonomi tanpa menyerahkan seluruh struktur kebutuhannya kepada ekonomi.

Era digital menjadikan kemampuan tersebut semakin penting karena produksi kebutuhan tidak selalu berlangsung secara eksplisit.

Influencer, rekomendasi algoritmik, desain antarmuka, promosi personal, dan budaya tren menciptakan lingkungan yang membuat konsumsi terasa sebagai aktivitas sosial yang normal. Tantangan qana'ah bukan sekadar menolak godaan membeli, melainkan mempertahankan kapasitas untuk menentukan sendiri apa yang layak disebut perlu.

Konsumsi sebagai Identitas

Konsumsi memperoleh dimensi eksistensial ketika benda yang digunakan manusia mulai menjadi bagian dari cara manusia memahami dan menampilkan dirinya. Pada tahap tersebut, objek material tidak berhenti pada fungsi praktis. Pakaian, kendaraan, makanan, tempat tinggal, perangkat teknologi, pilihan rekreasi, bahkan bentuk pengalaman yang dibagikan secara digital dapat berfungsi sebagai bahasa identitas. Manusia tidak hanya menggunakan barang; melalui barang, ia mengatakan sesuatu tentang dirinya.

Pierre Bourdieu menunjukkan bahwa selera dan pilihan konsumsi tidak dapat dipahami sepenuhnya sebagai preferensi individual yang bebas dari struktur sosial. Dalam *Distinction*, ia memperlihatkan bagaimana praktik estetis dan konsumsi berkaitan dengan posisi sosial, modal budaya, dan mekanisme pembedaan.[400] Selera terhadap makanan, pakaian, seni, atau bentuk rekreasi tertentu dapat menjadi sarana untuk mengidentifikasi siapa seseorang dan sekaligus membedakan dirinya dari kelompok lain.

Perspektif tersebut memperluas analisis konsumerisme. Jika barang berfungsi sebagai penanda identitas, maka pembelian tidak lagi sekadar menjawab kebutuhan “memiliki sesuatu”, tetapi dapat

menjawab kebutuhan “menjadi seseorang”. Masalahnya muncul ketika identitas terlalu bergantung pada objek eksternal. Diri menjadi rentan terhadap perubahan tren karena perubahan objek konsumsi berarti perubahan simbol yang digunakan untuk mempertahankan identitas.

Zygmunt Bauman menggambarkan transformasi masyarakat modern menjadi masyarakat konsumen sebagai kondisi ketika individu tidak hanya menjadi konsumen barang, tetapi juga menjadi objek yang harus terus-menerus “dipasarkan”. Dalam *Consuming Life*, ia menghubungkan konsumsi dengan pembentukan identitas, stratifikasi, relasi sosial, dan produksi nilai.[401] Dalam konteks digital, fenomena tersebut menjadi semakin terlihat. Profil digital, foto, gaya hidup, pilihan produk, pengalaman perjalanan, dan jaringan pertemanan dapat dikonstruksi sebagai representasi diri yang dikonsumsi oleh orang lain.

Di sinilah konsumsi bertemu dengan performativitas. Seseorang dapat membeli suatu barang karena fungsi ekonominya, tetapi ketika barang itu dipilih terutama karena kemampuan simboliknya untuk mengkomunikasikan status, selera, atau keanggotaan kelompok, konsumsi memasuki wilayah identitas. Media sosial memperkuat proses tersebut karena identitas dapat diproduksi, disunting, dipertontonkan, dan dievaluasi secara berulang.

Thorstein Veblen telah menunjukkan bahwa konsumsi dapat digunakan sebagai tanda kehormatan dan reputasi. Konsep *conspicuous consumption* menjelaskan bagaimana pengeluaran yang terlihat dapat berfungsi sebagai demonstrasi kekayaan dan posisi sosial.[402] Perbedaannya dengan konteks digital ialah bahwa visibilitas konsumsi kini tidak lagi bergantung pada kehadiran fisik. Satu

pengalaman konsumtif dapat direkam, diedit, dan disebarluaskan kepada audiens yang jauh lebih luas.

Konsekuensinya adalah munculnya relasi baru antara identitas dan audiens. Dalam kehidupan sosial konvensional, seseorang dapat mengalami dirinya tanpa selalu harus mempertontonkan pengalaman tersebut. Dalam ekosistem digital, pengalaman yang tidak direpresentasikan sering kali tampak kurang “hadir” secara sosial. Muncul kecenderungan untuk mengubah pengalaman menjadi konten dan konten menjadi indikator nilai diri. Konsumsi memperoleh kehidupan kedua sebagai representasi.

Namun identitas manusia tidak dapat direduksi kepada apa yang dapat ditampilkan. Di sinilah qana'ah menawarkan koreksi ontologis. Qana'ah menggeser pusat identitas dari kepemilikan menuju keberadaan. Nilai diri tidak ditentukan oleh kemampuan menghadirkan simbol kemakmuran, melainkan oleh kemampuan hidup secara sadar terhadap apa yang diberikan, diperoleh, dan dipertanggungjawabkan.

Dalam perspektif ini, qana'ah tidak identik dengan invisibilitas sosial. Seorang Muslim tetap dapat berpakaian baik, memiliki rumah yang layak, menggunakan teknologi mutakhir, dan menikmati hasil kerja. Yang berubah adalah sumber legitimasi identitas. Barang boleh menjadi bagian dari ekspresi diri, tetapi tidak boleh menjadi fondasi tunggal harga diri.

Pembacaan Bourdieu, Veblen, Bauman, dan tradisi qana'ah memperlihatkan bahwa konsumsi memiliki tiga lapisan: material, simbolik, dan eksistensial. Lapisan material berkaitan dengan kegunaan; lapisan simbolik berkaitan dengan pengakuan; lapisan eksistensial berkaitan dengan pertanyaan siapa diri seseorang. Ketika

lapisan terakhir diserahkan kepada lapisan kedua, manusia berisiko menjadi tergantung pada tatapan sosial.

Posisi yang dikembangkan di sini menempatkan qana'ah sebagai mekanisme diferensiasi antara identitas dan kepemilikan. Manusia dapat memiliki benda tanpa menjadikan benda sebagai dirinya. Justru jarak reflektif antara “aku” dan “apa yang aku miliki” merupakan salah satu syarat kebebasan batin di tengah masyarakat yang menjadikan konsumsi sebagai bahasa identitas.

Having or Being

Pembedaan antara *having* dan *being* memperoleh relevansi khusus ketika konsumsi telah memasuki wilayah pembentukan identitas. Persoalannya bukan lagi berapa banyak benda yang dimiliki, melainkan modus keberadaan yang terbentuk melalui hubungan manusia dengan benda tersebut. Seseorang dapat hidup dengan sedikit benda tetapi tetap berada dalam orientasi *having* apabila seluruh perhatian hidupnya berpusat pada kepemilikan. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki banyak sumber daya tetapi tidak menjadikan kepemilikan sebagai pusat identitasnya.

Erich Fromm menyusun pembedaan tersebut sebagai kritik terhadap kecenderungan masyarakat modern mengukur kehidupan melalui akumulasi. Dalam modus *having*, keberadaan manusia memperoleh kepastian melalui apa yang dimiliki: pengetahuan diperlakukan sebagai sesuatu yang dimiliki, cinta sebagai sesuatu yang dimiliki, bahkan identitas sebagai sesuatu yang dapat diklaim. Dalam modus *being*, perhatian diarahkan kepada aktivitas mengalami, menghayati, mencipta, mencintai, dan hadir secara autentik.[403]

Pembedaan tersebut dapat dibaca secara produktif bersama tradisi Islam. Qana'ah tidak mengharuskan manusia melepaskan kepemilikan, tetapi menuntut agar kepemilikan tidak mengambil alih pusat orientasi batin. Hadis Nabi ﷺ mengenai kekayaan jiwa menunjukkan bahwa kecukupan memiliki dimensi internal yang tidak dapat disamakan dengan jumlah harta.[404] Karena itu, qana'ah dapat dipahami sebagai praktik *being* dalam hubungan dengan *having*: manusia memiliki, tetapi tidak diperbudak oleh kepemilikan.

Perbedaan ini menjadi penting karena kritik terhadap konsumerisme kadang terjebak dalam oposisi sederhana antara "memiliki" dan "tidak memiliki". Oposisi tersebut kurang memadai. Dunia material merupakan bagian dari kehidupan manusia dan tidak mungkin dihapus. Rumah, pakaian, makanan, teknologi, alat kerja, dan berbagai sarana kehidupan memiliki fungsi nyata. Yang perlu dikritisi ialah struktur kesadaran yang membuat keberadaan manusia bergantung pada akumulasi.

Al-Qur'an bahkan memberikan dasar bagi keseimbangan tersebut ketika memerintahkan manusia untuk mencari kebahagiaan akhirat melalui apa yang dianugerahkan Allah, tanpa melupakan bagian yang wajar dari kehidupan dunia (Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77).[405] Ayat ini penting karena mencegah qana'ah dipahami sebagai penolakan total terhadap dunia. Orientasi akhirat tidak menghapus legitimasi kehidupan dunia; ia mengatur bagaimana dunia digunakan.

Dalam kerangka ini, *having* menjadi problematis ketika benda berubah dari sarana menjadi tujuan. Rumah yang digunakan sebagai tempat tinggal berbeda secara eksistensial dari rumah yang dijadikan ukuran harga diri. Pakaian yang digunakan untuk menutup aurat dan

memenuhi kebutuhan estetis berbeda dari pakaian yang menjadi syarat agar seseorang merasa layak diterima. Teknologi yang membantu pekerjaan berbeda dari teknologi yang digunakan terutama untuk memperoleh pengakuan.

Mekanisme digital memperumit batas tersebut karena benda dan representasinya hadir secara simultan. Seseorang dapat membeli telepon pintar untuk kebutuhan komunikasi, tetapi kemudian perangkat itu menjadi simbol gaya hidup. Ia dapat membeli kendaraan karena mobilitas, tetapi kendaraan tersebut memperoleh fungsi tambahan sebagai penanda status. Dengan demikian, objek memiliki dua kehidupan: kehidupan utilitarian dan kehidupan simbolik.

Di sinilah kritik Fromm bertemu dengan analisis Bourdieu. Fromm membantu memahami transformasi orientasi eksistensial, sedangkan Bourdieu menunjukkan bagaimana preferensi dan selera memperoleh struktur sosial. Keduanya memperlihatkan bahwa konsumsi tidak dapat dijelaskan semata-mata melalui model pilihan rasional. Pilihan konsumsi berhubungan dengan bagaimana seseorang memahami dirinya dan bagaimana lingkungan sosial memberi penghargaan terhadap identitas tertentu.

Qana'ah dapat dikembangkan sebagai bentuk *ontological decoupling*, yakni kemampuan untuk memisahkan keberadaan diri dari objek yang dimiliki. Istilah tersebut digunakan di sini sebagai konstruksi analitis, bukan sebagai konsep yang dinisbatkan kepada Fromm. Manusia tetap dapat mengelola aset, mengejar kemajuan ekonomi, dan memperbaiki kualitas hidup tanpa membiarkan aset tersebut menjadi sumber utama makna diri. Dalam masyarakat digital, kemampuan tersebut menjadi bentuk kebebasan yang sangat penting.

Jika identitas bergantung pada konsumsi, maka manusia harus terus membeli untuk mempertahankan dirinya. Jika identitas memiliki dasar yang lebih dalam, konsumsi dapat kembali kepada proporsinya sebagai sarana. Qana'ah pada akhirnya bukan pengurangan kehidupan, melainkan pemulihan hierarki: manusia lebih utama daripada benda, tujuan lebih utama daripada sarana, dan keberadaan lebih mendasar daripada kepemilikan.

Distinction dan Status

Jika konsumsi telah menjadi bahasa identitas, maka pertanyaan berikutnya adalah bagaimana identitas tersebut memperoleh pengakuan. Tidak semua bentuk konsumsi bertujuan memperoleh status, tetapi status merupakan salah satu fungsi sosial yang dapat melekat pada konsumsi. Barang tertentu menjadi bernilai bukan semata karena kualitas materialnya, melainkan karena siapa yang menggunakannya, kelompok mana yang diasosiasikan dengannya, dan posisi sosial apa yang dapat direpresentasikannya.

Thorstein Veblen merupakan salah satu sumber klasik paling penting untuk memahami mekanisme tersebut. Melalui konsep *conspicuous consumption*, ia menunjukkan bahwa konsumsi dapat digunakan untuk memperlihatkan kekayaan dan memperoleh reputasi.[406] Dalam kerangka Veblen, konsumsi memiliki fungsi kompetitif: seseorang tidak hanya menikmati barang, tetapi juga memperlihatkan kapasitas untuk memperoleh barang tersebut. Nilai sosial konsumsi karena itu berhubungan dengan visibilitas.

Pierre Bourdieu memperluas persoalan melalui konsep *distinction*. Perbedaan status tidak selalu dinyatakan secara terang melalui harga.

Ia dapat diwujudkan melalui selera yang tampak alamiah, tetapi sesungguhnya berkaitan dengan modal budaya dan posisi sosial.[407] Makanan tertentu dapat dianggap “berkelas”, bentuk hiburan tertentu dipandang lebih berbudaya, dan gaya berpakaian tertentu memperoleh legitimasi sebagai tanda selera. Status bekerja melalui klasifikasi yang sering kali tidak disadari.

Perbedaan antara Veblen dan Bourdieu bersifat substantif. Veblen menekankan demonstrasi kekayaan dan kompetisi reputasional, sedangkan Bourdieu menunjukkan bahwa pembedaan sosial dapat bekerja melalui selera dan disposisi, bukan sekadar pengeluaran yang mencolok. Dalam masyarakat digital, kedua mekanisme tersebut dapat beroperasi bersamaan. Kemewahan dapat dipertontonkan secara eksplisit, sementara “kesederhanaan yang berkelas” dapat berfungsi sebagai tanda distingsi yang lebih halus.

Fenomena ini menunjukkan bahwa status sosial tidak selalu bergerak dari konsumsi yang lebih banyak menuju status yang lebih tinggi. Status dapat pula diperoleh melalui konsumsi yang dianggap selektif, autentik, ekologis, lokal, intelektual, atau eksklusif. Dengan kata lain, sistem distingsi mampu mengubah bahkan kritik terhadap konsumerisme menjadi komoditas baru. Kesederhanaan sendiri dapat dikonsumsi sebagai simbol status.

Temuan tersebut memberikan koreksi penting terhadap pemahaman qana'ah. Apabila qana'ah dipahami hanya sebagai gaya hidup sederhana, ia dapat dengan mudah berubah menjadi estetika baru. Seseorang dapat menggunakan barang minimalis, pakaian tertentu, atau gaya hidup tertentu bukan karena telah terbebas dari kompetisi status, melainkan karena bentuk tersebut memberikan status

yang berbeda. Kesederhanaan yang dipertontonkan tidak otomatis identik dengan qana'ah.

Di sinilah dimensi batin qana'ah menjadi menentukan. Qana'ah tidak dapat diukur hanya melalui jumlah barang yang dimiliki. Ia berkaitan dengan relasi seseorang terhadap pengakuan. Seseorang mungkin memiliki sedikit tetapi sangat bergantung pada pujian karena kesederhanaannya. Sebaliknya, seseorang dapat memiliki banyak tetapi tidak menjadikan kepemilikan sebagai sumber superioritas. Yang menjadi objek evaluasi bukan hanya konsumsi, melainkan orientasi di balik konsumsi.

Al-Qur'an mengkritik *takāthur*, yakni perlombaan memperbanyak, karena perlombaan tersebut dapat melalaikan manusia (Q.S. al-Takāthur 102: 1–2).[408] Struktur *takāthur* sangat dekat dengan logika status karena "lebih" memperoleh makna ketika dibandingkan dengan "orang lain". Tidak ada kebutuhan absolut untuk menjadi lebih banyak apabila tidak ada arena perbandingan. Hasrat status lahir dari relasi.

Konsumerisme digital memperluas arena tersebut hampir tanpa batas. Individu dapat membandingkan rumahnya dengan rumah orang lain, pekerjaannya dengan pekerjaan orang lain, liburannya dengan liburan orang lain, dan penampilannya dengan ribuan representasi manusia lain. Status tidak lagi hanya dibaca dari lingkungan geografis yang terbatas, tetapi dari jaringan digital yang terus bergerak.

Qana'ah dalam kerangka ini merupakan resistensi terhadap logika *relative deprivation* yang terus diproduksi melalui perbandingan. Ia tidak mengatakan bahwa manusia tidak boleh berkembang, tetapi menolak asumsi bahwa perkembangan selalu berarti mengungguli orang lain. Orientasi tersebut memungkinkan prestasi tetap dikejar

tanpa mengubah prestasi menjadi alat untuk merendahkan. Sintesis Veblen, Bourdieu, dan konsep qana'ah menghasilkan satu proposisi penting: problem status bukan terletak pada adanya perbedaan sosial semata, melainkan pada ketika perbedaan tersebut menjadi ukuran ontologis nilai manusia. Qana'ah memutus hubungan otomatis antara “lebih memiliki”, “lebih terlihat”, dan “lebih bernilai”. Dalam ruang digital yang sarat dengan tanda status, pemutusan hubungan tersebut menjadi salah satu bentuk kebebasan moral.

Masyarakat Tontonan

Guy Debord memperkenalkan konsep *spectacle* untuk menjelaskan suatu bentuk masyarakat ketika hubungan sosial semakin dimediasi oleh representasi.[409] Konsep tersebut tidak sekadar berarti masyarakat yang senang menonton. *Spectacle* merupakan struktur sosial yang menjadikan representasi sebagai medium utama hubungan manusia dengan dunia. Individu tidak hanya berhadapan dengan benda atau peristiwa, tetapi dengan citra mengenai benda dan peristiwa tersebut.

Kerangka Debord menjadi sangat relevan bagi era digital karena media sosial menjadikan representasi sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Pengalaman makan, bepergian, bekerja, beribadah, berolahraga, belajar, berbelanja, bahkan beristirahat dapat dikonstruksi sebagai tampilan. Peristiwa yang sebelumnya selesai setelah dialami kini dapat memperoleh kehidupan sosial kedua melalui dokumentasi dan distribusi digital.

Dalam masyarakat tontonan, persoalan mendasarnya adalah perubahan relasi antara pengalaman dan representasi. Pengalaman yang tidak dapat ditampilkan tidak selalu kehilangan nilainya, tetapi

sistem sosial dapat mulai memberi penghargaan lebih besar kepada pengalaman yang memiliki daya tampil. Akibatnya, manusia dapat terdorong untuk mengorganisasi kehidupan berdasarkan kemungkinan bagaimana kehidupan itu akan dilihat.

Baudrillard membantu memperdalam persoalan tersebut melalui analisis masyarakat konsumen sebagai sistem tanda.[410] Barang memperoleh nilai karena apa yang dilambangkannya, sementara media memperluas kemampuan tanda untuk beredar. Dalam ruang digital, komoditas tidak hanya dijual sebagai benda, tetapi sebagai citra kehidupan. Produk kecantikan dapat dijual sebagai citra kepercayaan diri; kendaraan sebagai citra keberhasilan; perjalanan sebagai citra kebebasan; bahkan kopi dapat menjadi citra gaya hidup.

Konsumsi kemudian memiliki dimensi performatif. Orang tidak hanya membeli karena menginginkan barang, tetapi karena barang tersebut dapat menghasilkan representasi tertentu tentang dirinya. Perbedaan ini penting karena membuat konsumsi terikat dengan kebutuhan akan audiens. Ketika audiens menjadi bagian dari struktur konsumsi, kepuasan dapat bergeser dari pengalaman menggunakan barang kepada reaksi sosial terhadap representasi barang tersebut.

Byung-Chul Han melihat komunikasi digital sebagai lingkungan yang ditandai oleh kelebihan informasi, komunikasi, dan fragmentasi perhatian. Dalam *In the Swarm*, ia menggambarkan bagaimana komunikasi digital dapat menghasilkan kerumunan pengguna yang tidak identik dengan komunitas dalam pengertian klasik.[411] Nilai analitis gagasan tersebut bagi pembahasan qana'ah terletak pada persoalan perhatian: manusia yang terus-menerus terpapar arus citra memiliki kesulitan lebih besar untuk menentukan apa yang patut memperoleh

perhatian. Tontonan juga mengubah struktur keinginan. Apa yang dilihat berulang kali dapat memperoleh status sebagai sesuatu yang diinginkan. Keinginan tidak selalu lahir dari kebutuhan sebelumnya; ia dapat lahir setelah paparan. Karena itu, ekonomi digital tidak hanya memenuhi permintaan, tetapi juga bekerja pada pembentukan horizon tentang apa yang pantas diinginkan.

Di sinilah qana'ah memiliki dimensi epistemologis. Qana'ah membutuhkan kemampuan untuk berhenti sejenak sebelum mempercayai bahwa setiap sesuatu yang tampak menarik layak dimiliki. Ia membutuhkan jarak antara melihat dan menginginkan, antara menginginkan dan membeli, serta antara membeli dan menampilkan. Jarak tersebut merupakan ruang refleksi.

Konsekuensi lebih dalamnya menyangkut makna keheningan. Masyarakat tontonan mengutamakan visibilitas, sedangkan qana'ah mengembalikan sebagian pengalaman manusia ke wilayah yang tidak harus dilihat. Tidak semua keberhasilan perlu diumumkan, tidak semua kebahagiaan membutuhkan dokumentasi, dan tidak semua kepemilikan membutuhkan legitimasi sosial.

Konstruksi tersebut tidak berarti bahwa media sosial harus ditolak. Platform digital dapat memperluas komunikasi, pendidikan, solidaritas, dan ekspresi kreatif. Kritik terhadap masyarakat tontonan harus mempertahankan kompleksitas ini. Persoalannya bukan keberadaan gambar atau komunikasi visual, tetapi ketika representasi mengambil alih pengalaman dan ketika nilai kehidupan semakin bergantung pada keterlihatan.

Dalam kerangka yang dikembangkan ini, qana'ah dapat dipahami sebagai etika anti-spektakel dalam arti terbatas: kemampuan untuk

mempertahankan nilai pengalaman meskipun pengalaman tersebut tidak memperoleh pengakuan publik. Ia memulihkan hak manusia untuk mengalami kehidupan sebagai kehidupan, bukan semata sebagai bahan representasi.

Self-Exploitation

Konsumerisme digital tidak hanya mengubah cara manusia membeli, tetapi juga mengubah cara manusia bekerja atas dirinya sendiri. Individu modern semakin sering menjadi proyek yang harus dikelola: tubuh harus diperbaiki, keterampilan harus ditingkatkan, karier harus dioptimalkan, jejaring sosial harus dipelihara, citra diri harus dibangun, dan produktivitas harus terus ditingkatkan. Pada titik tertentu, dorongan tersebut tidak lagi datang dari otoritas eksternal. Individu mengambil alih tuntutan itu dan mengarahkannya kepada dirinya sendiri.

Byung-Chul Han menjelaskan transformasi tersebut melalui gagasan masyarakat pencapaian dalam *The Burnout Society*. Dalam masyarakat semacam itu, tekanan tidak terutama tampil sebagai larangan, tetapi sebagai dorongan untuk dapat melakukan lebih banyak, mencapai lebih banyak, dan mengoptimalkan diri.[412] Subjek menjadi sekaligus pihak yang menuntut dan pihak yang dituntut. Karena itu, eksploitasi dapat mengambil bentuk baru: seseorang mengeksploitasi dirinya atas nama kebebasan, pencapaian, atau pengembangan diri.

Konsep *self-exploitation* penting bagi pembahasan konsumerisme karena konsumsi digital membutuhkan produksi diri yang terus-menerus. Untuk memperoleh pengakuan, seseorang harus

menghasilkan konten. Untuk mempertahankan relevansi, ia harus mengikuti tren. Untuk meningkatkan daya jual, ia harus membangun citra. Untuk mempertahankan citra, ia harus terus mengonsumsi simbol-simbol yang sesuai dengan identitas yang diproyeksikan.

Dengan demikian, konsumen sekaligus berubah menjadi produsen representasi dirinya. Bauman telah menunjukkan bahwa dalam masyarakat konsumen individu dapat menjadi promotor komoditas sekaligus komoditas yang dipromosikannya.[413] Media sosial membuat struktur tersebut semakin konkret. Individu memasarkan keterampilan, pengalaman, penampilan, opini, jaringan, bahkan kehidupan pribadinya.

Persoalan qana'ah muncul ketika “cukup” tidak lagi memiliki tempat dalam kehidupan produktif. Jika setiap pencapaian segera menjadi standar baru, maka keberhasilan tidak pernah menghasilkan titik berhenti. Prestasi yang kemarin menjadi kebanggaan hari ini menjadi kewajiban untuk esok. Tubuh yang sudah sehat harus lebih ideal; pendapatan yang sudah memadai harus lebih tinggi; jumlah pengikut yang sudah banyak harus terus bertambah; pekerjaan yang sudah berhasil harus terus dioptimalkan.

Kondisi tersebut berbeda dari ambisi sehat. Ambisi dapat diarahkan kepada tujuan yang bermakna dan tetap memberi ruang bagi keterbatasan manusia. *Self-exploitation* muncul ketika kemampuan untuk berhenti dianggap sebagai kegagalan. Karena itu, persoalannya bukan kerja keras, tetapi hilangnya batas antara kerja dan kehidupan.

Qana'ah dapat berfungsi sebagai prinsip batas. Dalam Islam, kecukupan tidak identik dengan kemalasan. Nabi ﷺ menyebut keberhasilan orang yang memperoleh rezeki yang cukup dan kemudian

diberi kemampuan untuk merasa puas terhadap apa yang dianugerahkan kepadanya.[414] Kerangka tersebut menempatkan kecukupan sebagai kondisi yang memiliki legitimasi moral. Manusia tidak harus terus-menerus memperbesar kebutuhan hanya karena kemampuan memperbesar itu tersedia.

Di sini qana'ah dapat dipahami sebagai kemampuan menetapkan *sufficient threshold*, yakni ambang kecukupan yang memungkinkan manusia mengalihkan energi dari akumulasi menuju pengembangan kualitas hidup. Konsep ini merupakan konstruksi analitis dalam pembahasan ini. Ia tidak berarti bahwa ambang kecukupan sama bagi setiap orang. Kebutuhan keluarga, profesi, kondisi sosial, dan tanggung jawab berbeda. Yang diperlukan ialah kesadaran bahwa "lebih" tidak selalu berarti "lebih baik".

Kritik terhadap *self-exploitation* juga perlu menghindari simplifikasi. Tidak semua penggunaan media sosial menyebabkan eksploitasi diri, dan tidak setiap aktivitas pengembangan diri merupakan bentuk tekanan patologis. Lingkungan digital juga memungkinkan pembelajaran, kreativitas, kerja fleksibel, dan pembangunan komunitas. Yang perlu dianalisis ialah kondisi ketika logika optimasi mengambil alih seluruh ruang kehidupan.

Han membantu memperlihatkan struktur psikososialnya, sementara tradisi qana'ah menawarkan horizon normatif untuk menetapkan batas. Sintesis keduanya memungkinkan pemahaman bahwa kebebasan bukan hanya kemampuan untuk melakukan lebih banyak, tetapi juga kemampuan untuk menentukan kapan sesuatu telah cukup. Dalam masyarakat yang mengubah setiap potensi menjadi target baru, kemampuan berhenti merupakan bentuk penilaian moral.

Qana'ah dengan demikian tidak bertentangan dengan aktualisasi diri. Ia justru dapat melindungi aktualisasi diri dari reduksi menjadi produktivitas. Manusia dapat berkembang tanpa menjadikan dirinya mesin pencapaian. Ia dapat bekerja tanpa mengubah hidup menjadi proyek tanpa akhir. Ia dapat menggunakan teknologi tanpa menjadikan dirinya objek permanen dari optimasi.

Media Sosial dan Ketidakpuasan

Media sosial menghadirkan bentuk baru dari lingkungan komparatif. Manusia tidak lagi hanya membandingkan dirinya dengan orang-orang yang ditemuinya secara langsung, tetapi dengan representasi kehidupan yang datang dari jaringan sosial yang luas. Perbandingan tersebut memiliki karakter khusus karena objek yang dilihat biasanya telah melalui seleksi. Pengguna tidak berhadapan dengan keseluruhan kehidupan orang lain, melainkan dengan bagian yang dipilih untuk ditampilkan.

Kajian psikologi sosial menunjukkan bahwa perbandingan ke atas (*upward social comparison*) di media sosial berkaitan dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, meskipun hubungan tersebut tidak bersifat seragam pada semua individu dan semua kondisi.[415] Meta-analisis yang lebih baru juga menemukan hubungan antara perbandingan ke atas secara daring dan beberapa indikator maladjustment psikologis, tetapi tetap menekankan heterogenitas konteks dan keterbatasan dalam menarik kesimpulan kausal yang universal.[416] Temuan ini penting karena mencegah pembahasan media sosial jatuh pada determinisme teknologi. Persoalan utama terletak pada ketidakseimbangan informasi.

Seseorang mengetahui kegagalan, konflik, kecemasan, dan ketidakpastian dirinya sendiri secara langsung, tetapi biasanya hanya mengetahui keberhasilan orang lain melalui representasi. Perbandingan tersebut secara struktural tidak simetris. Diri yang kompleks dibandingkan dengan citra orang lain yang telah dikurasi.

Perbandingan menjadi lebih problematis ketika objek yang dibandingkan merupakan simbol konsumsi. Rumah, pakaian, kendaraan, makanan, perjalanan, bentuk tubuh, dan pengalaman rekreasi menjadi indikator visual yang mudah dibaca. Media sosial dengan demikian tidak hanya memperlihatkan "apa yang dimiliki orang lain", tetapi juga membangun gambaran tentang kehidupan yang dianggap layak diinginkan.

Penelitian mengenai materialisme memperlihatkan relevansi lebih jauh. Meta-analisis yang diterbitkan pada 2026 menemukan hubungan positif antara penggunaan media sosial dan materialisme dalam sejumlah penelitian yang dianalisis, sekaligus menunjukkan bahwa karakteristik penggunaan, budaya, dan cara materialisme diukur dapat memoderasi hubungan tersebut.[417] Temuan semacam ini memperkuat argumen bahwa media sosial dapat menjadi lingkungan yang memperluas paparan terhadap simbol materialistik, tetapi tidak membenarkan kesimpulan bahwa setiap penggunaan media sosial otomatis menghasilkan materialisme.

Pada tingkat mikro, mekanisme tersebut dapat dijelaskan melalui tiga tahap. Pertama, paparan memperkenalkan objek atau gaya hidup baru. Kedua, perbandingan sosial menempatkan diri pengguna terhadap standar tersebut. Ketiga, muncul evaluasi diri yang dapat menghasilkan rasa kurang. Jika rasa kurang kemudian dikaitkan dengan

pembelian, konsumsi berfungsi sebagai respons terhadap ketidakpuasan yang sebelumnya diproduksi secara sosial.

Konstruksi ini menjelaskan mengapa konsumerisme digital memiliki karakter siklikal. Konsumsi menghasilkan representasi; representasi menjadi objek perbandingan; perbandingan menghasilkan rasa kurang; rasa kurang mendorong konsumsi; konsumsi berikutnya menghasilkan representasi baru. Siklus tersebut tidak selalu berlangsung pada setiap individu, tetapi secara struktural tersedia di dalam lingkungan digital.

Qana'ah dapat ditempatkan sebagai mekanisme pemutus siklus. Prinsipnya bukan menghapus perbandingan sosial secara total—sesuatu yang secara psikologis dan sosial sulit dilakukan—melainkan mengubah fungsi perbandingan. Perbandingan tidak lagi menjadi dasar penilaian harga diri. Keberhasilan orang lain dapat dipandang sebagai informasi atau inspirasi tanpa otomatis menjadi bukti kekurangan diri.

Perspektif ini selaras dengan tradisi Islam yang menempatkan nilai manusia tidak pada tampilan lahiriah dan kepemilikan. Hadis Nabi ﷺ mengenai kekayaan jiwa memberikan dasar bahwa kecukupan batin memiliki status tersendiri yang tidak dapat digantikan oleh akumulasi material.[418] Karena itu, qana'ah dapat dibaca sebagai pembentukan pusat evaluasi internal yang relatif lebih stabil terhadap perubahan standar eksternal.

Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat ditempatkan secara terbatas dalam dialog ini. Dalam pembahasan mengenai konsep diri Islami, beliau menempatkan tujuan penghambaan kepada Allah sebagai unsur penting dalam pembentukan konsep diri.[419] Relevansinya terhadap persoalan media sosial terletak pada pemindahan pusat identitas: apabila konsep diri dibangun terutama melalui hubungan

manusia dengan Allah dan orientasi pengabdian, maka pengakuan sosial tidak memperoleh otoritas absolut untuk menentukan nilai diri.

Namun, konstruksi tersebut tidak boleh digunakan untuk menyederhanakan problem media sosial sebagai persoalan iman individual semata. Struktur platform, ekonomi perhatian, budaya visual, desain algoritmik, dan norma sosial juga membentuk lingkungan tempat individu mengambil keputusan. Karena itu, qana'ah perlu dipahami pada dua tingkat sekaligus: sebagai kebajikan personal dan sebagai prinsip kritik terhadap lingkungan budaya yang memproduksi ketidakpuasan.

Di tingkat personal, qana'ah menumbuhkan kemampuan untuk menyaring apa yang dilihat, menilai ulang standar keberhasilan, dan memisahkan kebutuhan dari tekanan sosial. Di tingkat sosial, ia mendorong pembentukan budaya yang tidak mengukur manusia terutama melalui daya beli, visibilitas, atau jumlah pengikut. Kedua tingkat tersebut saling membutuhkan.

Posisi yang dikembangkan di sini tidak memandang qana'ah sebagai nostalgia terhadap masa sebelum teknologi digital. Qana'ah justru perlu direkonstruksi agar mampu bekerja di dalam kondisi digital. Ia harus menjadi kemampuan untuk hidup dengan teknologi tanpa membiarkan teknologi menentukan seluruh horizon keinginan; kemampuan menikmati kemajuan tanpa menjadikan kemajuan sebagai kompetisi tanpa akhir; dan kemampuan hadir di ruang publik tanpa menggantungkan harga diri kepada tatapan publik.

Pada akhirnya, problem ketidakpuasan digital bukan semata-mata banyaknya pilihan konsumsi. Persoalan yang lebih mendasar adalah siapa yang menentukan ukuran “cukup”. Jika ukuran tersebut selalu

ditentukan oleh pasar, tren, algoritma, atau perbandingan sosial, maka rasa cukup akan selalu bergerak. Qana'ah mengembalikan kewenangan penilaian itu kepada kesadaran moral manusia yang ditempatkan dalam horizon transendental. Dalam pengertian tersebut, qana'ah bukan penolakan terhadap dunia digital, melainkan upaya merebut kembali otonomi batin di dalamnya.

REKONSTRUKSI FIQIH-TASAWUF TENTANG QANA'AH

Bab ini menempatkan qana'ah bukan semata-mata sebagai sikap menerima keadaan, melainkan sebagai konstruksi etis-spiritual yang bekerja melalui pembentukan kehendak, pengendalian keinginan, penataan konsumsi, penguatan kesabaran, dan pembebasan orientasi batin dari ketergantungan berlebihan terhadap objek material. Pergeseran tersebut penting karena qana'ah sering kali dipersempit menjadi kepuasan terhadap apa yang telah dimiliki. Pemaknaan semacam itu mengandung risiko reduksi: qana'ah dapat berubah menjadi legitimasi pasivitas, penerimaan terhadap ketidakadilan, atau penolakan terhadap ikhtiar. Rekonstruksi fiqih-tasawuf justru membutuhkan pemisahan yang lebih tegas antara menerima ketentuan Allah dan menyerah kepada keadaan tanpa usaha. Dalam kerangka ini, qana'ah tidak menghapus kehendak untuk berusaha; ia mengubah orientasi kehendak agar usaha tidak dikendalikan oleh kerakusan.

Pembedaan tersebut menjadi semakin penting dalam masyarakat kontemporer yang tidak sekadar menawarkan barang untuk dikonsumsi, tetapi juga memproduksi keinginan untuk mengonsumsi. Zygmunt Bauman menunjukkan bahwa masyarakat konsumen bekerja melalui perluasan logika konsumsi ke wilayah identitas, relasi sosial, dan pembentukan diri; individu tidak hanya membeli komoditas, tetapi juga semakin diposisikan sebagai objek yang harus memiliki daya tarik dalam ruang sosial.[420] Erich Fromm, dari jalur psikologi humanistik dan kritik sosial, membedakan orientasi *having* dan *being* sebagai dua modus eksistensi yang memengaruhi cara manusia memahami dirinya,

relasinya dengan dunia, serta makna kepemilikan.[421] Kedua perspektif tersebut tidak identik dengan kerangka Islam, tetapi memberikan perangkat analitis untuk memahami persoalan yang dihadapi qana'ah: problem manusia bukan semata-mata banyak atau sedikitnya benda, melainkan hubungan batin manusia dengan benda tersebut.

Dalam khazanah Islam, persoalan itu telah memperoleh bentuk etis yang lebih mendalam. Al-Ghazālī tidak menempatkan kehidupan material sebagai sesuatu yang harus ditolak secara mutlak. Yang menjadi persoalan adalah ketika kebutuhan material menguasai orientasi jiwa dan menggeser tujuan kehidupan yang lebih tinggi. Pembahasan tentang makan, pakaian, harta, keinginan, kesabaran, syukur, dan zuhud dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* memperlihatkan bahwa pengendalian diri merupakan bagian dari pembinaan jiwa, bukan sekadar aturan perilaku lahiriah.[422] Qana'ah karena itu harus dibaca dalam jaringan konsep yang lebih luas: nafs, shahwah, sabar, syukur, tawakkal, zuhud, dan ridha. Ia bukan titik tunggal, melainkan simpul yang menghubungkan dimensi hukum, etika, psikologi moral, dan spiritualitas.

Dari sini dapat dikembangkan pembedaan antara fiqih sebagai batas dan tasawuf sebagai transformasi. Fiqih menentukan wilayah normatif tindakan: halal dan haram, kewajiban dan larangan, hak dan tanggung jawab. Tasawuf bekerja lebih dalam pada kualitas batin yang melahirkan tindakan: mengapa seseorang menginginkan sesuatu, bagaimana ia memperlakukan keinginannya, apa yang terjadi ketika keinginannya tidak terpenuhi, dan apakah kepemilikan membuatnya semakin merdeka atau justru semakin tergantung. Maqāṣid al-sharī'ah menghubungkan kedua dimensi tersebut dengan memberikan

orientasi terhadap kemaslahatan. Dalam pembacaan al-Shāṭibī, syariat memiliki tujuan yang berkaitan dengan penjagaan kemaslahatan manusia dan tersusun dalam tingkat kebutuhan yang berbeda, termasuk ḍarūriyyāt, ḥājiyyāt, dan taḥsīniyyāt.[423] Qana'ah dapat ditempatkan secara produktif di antara ketiga lapisan tersebut bukan sebagai kategori hukum tersendiri, melainkan sebagai disposisi moral yang membantu manusia menggunakan fasilitas kehidupan sesuai tujuan syariat.

Konstruksi tersebut menghasilkan pergeseran penting: dari pertanyaan "berapa banyak yang boleh dimiliki?" menuju pertanyaan "bagaimana manusia seharusnya berhubungan dengan apa yang dimilikinya?". Pergeseran ini membuka dimensi epistemologis sekaligus etis. Manusia harus mampu membedakan kebutuhan dari keinginan, kepentingan dari dorongan sesaat, kemaslahatan dari simbol status, serta penggunaan dari keterikatan. Qana'ah dengan demikian tidak dapat direduksi menjadi pengurangan kuantitas konsumsi. Ia merupakan kemampuan membentuk jarak reflektif antara dorongan dan tindakan.

Formulasi konseptual yang dikembangkan dalam bab ini bergerak melalui rangkaian: **Kesadaran → Muḥāsabah → Tamyīz Kebutuhan/Keinginan → Mujāhadah → Qana'ah → Sabar → Syukur → Zuhud → Ridha**. Rangkaian tersebut bukan urutan mekanis yang harus dilalui secara linear dalam pengalaman setiap individu. Ia merupakan model transformasi yang menggambarkan hubungan antarproses. Kesadaran membuka kemampuan melihat dorongan; muḥāsabah mengubah kesadaran menjadi evaluasi diri; *tamyīz* memberikan kemampuan membedakan; *mujāhadah* mengubah

pengetahuan menjadi latihan; qana'ah mengendapkan kecukupan; sabar menjaga kestabilan; syukur mengubah pengalaman memiliki menjadi pengakuan atas sumber nikmat; zuhud mengurangi dominasi dunia atas hati; dan ridha menunjukkan bentuk kematangan penerimaan terhadap realitas yang berada di luar kendali manusia.

Model tersebut memungkinkan qana'ah dibaca sebagai sistem transformasi. Ia tidak dimulai ketika seseorang sudah puas, tetapi jauh sebelumnya, yakni ketika seseorang menyadari bahwa keinginannya tidak selalu identik dengan kebutuhannya. Di situlah qana'ah bertemu dengan persoalan kehendak. Keinginan yang tidak diperiksa dapat berkembang menjadi dorongan yang menuntut pemenuhan terus-menerus. Sebaliknya, kehendak yang dididik mampu menerima keterbatasan tanpa kehilangan orientasi ikhtiar. Qana'ah karenanya bukan lawan dari aspirasi, melainkan koreksi terhadap aspirasi yang kehilangan batas moral.

Perspektif ini juga menghindarkan pembahasan qana'ah dari romantisasi kemiskinan. Kemiskinan tidak dengan sendirinya menghasilkan qana'ah, sebagaimana kekayaan tidak secara otomatis meniadakannya. Seseorang dapat memiliki sedikit tetapi secara batin terus dikuasai hasrat untuk memiliki lebih banyak; sebaliknya seseorang dapat memiliki banyak tetapi tidak menjadikan kepemilikan sebagai pusat identitasnya. Qana'ah terletak pada struktur relasi antara manusia dan harta, bukan semata-mata pada jumlah harta. Karena itu, qana'ah tidak dapat digunakan untuk membenarkan ketimpangan sosial atau meniadakan kewajiban memperjuangkan pemenuhan kebutuhan yang layak. Dalam kerangka maqāṣid, pemenuhan kebutuhan manusia tetap mempunyai legitimasi normatif.

Posisi argumentatif bab ini bertumpu pada pemahaman tersebut. Rekonstruksi fiqih-tasawuf tentang qana'ah tidak dimaksudkan untuk mengganti fiqih dengan spiritualitas atau menjadikan tasawuf sebagai pengganti hukum. Yang dikembangkan adalah hubungan fungsional di antara keduanya: fiqih memberikan batas normatif agar keinginan tidak melampaui wilayah yang dibenarkan; maqāṣid memberikan arah agar pemenuhan kebutuhan tidak terlepas dari kemaslahatan; tasawuf mengolah subjek agar batas dan arah tersebut benar-benar menjadi kualitas batin. Dengan struktur demikian, qana'ah dapat berfungsi sebagai etika internal yang menghubungkan norma dengan karakter.

Qana'ah juga memperoleh relevansi baru dalam konteks digital. Penelitian kontemporer mengenai konsumsi menunjukkan bahwa media sosial dan mekanisme perdagangan digital dapat memperkuat pembelian impulsif melalui paparan tren, diskon, dan dorongan sosial.[424] Fakta tersebut tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa teknologi adalah penyebab tunggal hilangnya qana'ah. Namun ia memperlihatkan bahwa lingkungan konsumsi modern memiliki kemampuan mempercepat transisi dari stimulus menuju tindakan. Karena itu, qana'ah kontemporer membutuhkan kemampuan baru: bukan hanya menahan diri dari barang tertentu, melainkan membangun kesadaran terhadap mekanisme yang memproduksi keinginan.

Pada titik inilah konstruksi qana'ah harus bergerak dari moralitas individual menuju etika yang mampu membaca lingkungan sosial. Michel de Certeau memperlihatkan bahwa praktik keseharian tidak sepenuhnya ditentukan oleh struktur dominan karena individu masih memiliki ruang untuk mengembangkan taktik penggunaan dan

pemaknaan.[425] Perspektif ini membantu memperjelas bahwa manusia modern bukan sekadar korban pasif dari pasar. Ia memiliki ruang agensi, tetapi agensi tersebut membutuhkan kapasitas reflektif. Qana'ah dapat dipahami sebagai salah satu bentuk agensi moral: kemampuan untuk tidak membiarkan setiap dorongan eksternal langsung berubah menjadi kebutuhan internal.

Dimensi psikologis qana'ah juga tidak boleh diabaikan. Kajian empiris kontemporer di Indonesia menemukan hubungan antara qana'ah, syukur, dan kecemasan terhadap masa depan pada kelompok mahasantri.[426] Kajian lain menemukan hubungan antara spiritualitas Islam, contentment, dan kepuasan hidup pada mahasiswa.[427] Temuan-temuan tersebut tidak boleh digunakan untuk menyederhanakan qana'ah menjadi teknik psikoterapi atau menjadikan korelasi empiris sebagai bukti atas keseluruhan konsep tasawuf. Nilai pentingnya terletak pada petunjuk bahwa konsep spiritual dapat memiliki dimensi psikologis yang dapat diteliti tanpa kehilangan kedalaman normatifnya. Qana'ah, dalam perspektif demikian, berada pada pertemuan antara etika normatif dan pembentukan kondisi batin.

Rekonstruksi ini akhirnya membawa qana'ah keluar dari pengertian statis menuju pengertian dinamis. Qana'ah bukan sekadar keadaan “sudah cukup”, tetapi kemampuan untuk menentukan apa yang cukup, mengapa sesuatu diperlukan, bagaimana sesuatu diperoleh, bagaimana sesuatu digunakan, dan kapan seseorang harus berhenti mengejar tambahan. Ia mengandung dimensi kognitif, afektif, volisional, moral, sosial, dan spiritual. Karena itu, qana'ah dapat dirumuskan sebagai **kapasitas transformasional untuk menata kehendak, membedakan kebutuhan dari keinginan, mengendalikan**

keterikatan terhadap dunia material, serta mengarahkan penggunaan nikmat kepada kemaslahatan dan kedekatan kepada Allah.

Definisi tersebut sekaligus menempatkan qana'ah sebagai konsep penghubung. Ia menghubungkan fiqih dengan tasawuf, hukum dengan karakter, konsumsi dengan spiritualitas, kebutuhan dengan kemaslahatan, serta kebebasan dengan disiplin diri. Hubungan-hubungan tersebut menjadi dasar bagi pembahasan pada subbab berikutnya, ketika qana'ah dianalisis bukan lagi sebagai sikap umum, tetapi sebagai etika kehendak yang menentukan bagaimana manusia mengelola dorongan untuk memiliki.

Dari Qana'ah sebagai Sikap menuju Qana'ah sebagai Sistem Transformasi

Pemaknaan qana'ah sebagai sikap biasanya berangkat dari gambaran seseorang yang menerima apa yang dimilikinya dengan lapang. Pengertian tersebut memiliki nilai moral, tetapi belum memadai sebagai konstruksi akademik yang hendak menjelaskan bagaimana qana'ah terbentuk, bekerja, dan menghasilkan perubahan dalam diri. Sikap adalah keadaan yang dapat diamati pada tingkat disposisi; sistem transformasi menunjuk kepada proses yang menghasilkan disposisi tersebut. Perbedaan ini menentukan kedalaman analisis. Jika qana'ah hanya dipahami sebagai sikap, pertanyaan tentang pembentukannya menjadi sekunder. Jika qana'ah dipahami sebagai sistem transformasi, pembahasan harus memasuki wilayah kesadaran, evaluasi diri, kehendak, kebiasaan, pengendalian dorongan, dan orientasi spiritual. Al-Ghazālī memberikan fondasi penting bagi pembacaan semacam ini karena pembinaan jiwa dalam

Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn tidak dipahami sebagai perubahan pengetahuan belaka. Jiwa dibentuk melalui latihan, pengawasan diri, pengendalian kecenderungan, dan pembiasaan kebajikan.[428] Dalam struktur tersebut, qana'ah dapat ditempatkan sebagai hasil sekaligus instrumen pembentukan karakter. Ia merupakan hasil karena seseorang perlu mengalami transformasi hubungan dengan keinginan sebelum mampu merasa cukup; tetapi ia juga menjadi instrumen karena pengalaman cukup dapat memperkuat kemampuan untuk mengendalikan keinginan berikutnya.

Sistem transformasi mengandaikan bahwa keinginan manusia tidak selalu harus dimusnahkan. Keinginan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan dapat diarahkan kepada tujuan yang sah. Problem etis muncul ketika keinginan kehilangan proporsi dan berubah menjadi kebutuhan psikologis yang terus menuntut pemenuhan. Di sinilah qana'ah berbeda dari penolakan terhadap dunia. Qana'ah tidak menghapus dunia dari kehidupan, tetapi menghapus klaim dunia untuk menjadi pusat kehidupan.

Pembedaan antara dunia sebagai sarana dan dunia sebagai tujuan merupakan salah satu kunci membaca hubungan qana'ah dan zuhud. Zuhud yang dipahami secara matang tidak harus berarti ketiadaan kepemilikan, melainkan ketiadaan dominasi kepemilikan atas orientasi batin. Karena itu, qana'ah dan zuhud memiliki hubungan erat tetapi tidak identik. Qana'ah terutama berbicara tentang kecukupan dan penerimaan; zuhud bergerak lebih jauh pada pelepasan ketergantungan batin. Seseorang dapat mencapai qana'ah terhadap apa yang tersedia tanpa harus menolak seluruh kenikmatan yang halal. Zuhud memperdalamnya dengan memastikan bahwa kenikmatan

tersebut tidak menjadi objek penghambaan psikologis. Konsep transformasi juga menuntut perhatian terhadap muḥāsabah. Tanpa refleksi, seseorang sulit mengetahui apakah keputusan konsumtif benar-benar lahir dari kebutuhan atau sekadar respons terhadap dorongan yang telah dinormalisasi. Muḥāsabah dalam kerangka ini bukan aktivitas menyalahkan diri, melainkan mekanisme epistemik untuk mengetahui keadaan batin. Ia mengubah pertanyaan “apa yang saya inginkan?” menjadi pertanyaan yang lebih mendasar: “mengapa saya menginginkan ini?”, “apa yang saya harapkan setelah mendapatkannya?”, dan “apa yang terjadi jika saya tidak mendapatkannya?”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menggeser qana'ah dari moralitas hasil menuju etika proses.

Pembentukan qana'ah juga tidak mungkin dilepaskan dari lingkungan sosial. Keinginan manusia dibentuk melalui budaya, simbol, imitasi, iklan, teknologi, dan pengakuan sosial. Bauman memperlihatkan bagaimana masyarakat konsumen mengintegrasikan konsumsi dengan konstruksi identitas.[429] Dalam lingkungan demikian, keinginan memperoleh dimensi sosial: seseorang tidak hanya membeli karena membutuhkan barang, tetapi karena barang tersebut menjadi tanda keberhasilan, penerimaan, atau identitas. Qana'ah harus bekerja pada lapisan tersebut. Ia bukan sekadar disiplin ekonomi personal, melainkan kemampuan membebaskan penilaian diri dari ketergantungan pada simbol konsumsi.

Michel de Certeau membantu menunjukkan bahwa struktur konsumsi tidak sepenuhnya menentukan tindakan individu.[430] Individu memiliki kemampuan untuk menggunakan objek dan ruang sosial dengan cara yang tidak selalu identik dengan maksud struktur dominan. Jika perspektif ini ditempatkan dalam kerangka qana'ah, maka

transformasi spiritual tidak harus diwujudkan melalui penarikan diri total dari kehidupan modern. Yang lebih penting adalah perubahan cara menggunakan kehidupan modern. Teknologi dapat digunakan tanpa diperbudak olehnya; pasar dapat dimanfaatkan tanpa menjadikan pasar sebagai sumber nilai diri; harta dapat dikelola tanpa menjadikannya ukuran martabat.

Pada tingkat praktis, sistem transformasi qana'ah dapat dipahami melalui beberapa lapisan. Lapisan pertama adalah kesadaran: kemampuan mengenali adanya dorongan. Lapisan kedua adalah muḥāsabah: kemampuan mengevaluasi dorongan tersebut. Lapisan ketiga adalah *tamyīz*: kemampuan membedakan kebutuhan dan keinginan. Lapisan keempat adalah *mujāhadah*: kesediaan melatih diri ketika keinginan harus dibatasi. Lapisan kelima adalah qana'ah: terbentuknya rasa cukup. Lapisan keenam adalah sabar: kemampuan mempertahankan orientasi tersebut ketika keadaan tidak sesuai harapan. Lapisan berikutnya adalah syukur, zuhud, dan ridha, yang memperdalam transformasi dari pengendalian tindakan menuju transformasi relasi batin dengan dunia.

Rangkaian tersebut tidak boleh dibaca sebagai prosedur psikologis yang kaku. Dalam kehidupan nyata, prosesnya dapat berulang, mundur, dan berkembang secara spiral. Seseorang dapat memahami kebutuhan tetapi gagal menahan dorongan; dapat berhasil menahan dorongan tetapi masih menyimpan ketidakpuasan; dapat bersyukur atas nikmat tetapi kembali terjebak dalam keinginan simbolik. Karena itu, qana'ah bukan status permanen yang sekali dicapai lalu selesai. Ia lebih tepat dipahami sebagai kapasitas yang terus dipelihara.

Pemaknaan ini menghasilkan konsekuensi penting terhadap pendidikan spiritual. Jika qana'ah hanya diajarkan sebagai nasihat

untuk menerima apa adanya, pendidikan tersebut berisiko menghasilkan moralitas verbal. Individu mengetahui bahwa qana'ah adalah kebajikan, tetapi tidak memiliki perangkat untuk mengenali mekanisme keinginannya sendiri. Pendidikan qana'ah harus karena itu mengembangkan literasi batin: kemampuan membaca dorongan, mengenali pemicu, membedakan kebutuhan, menilai konsekuensi, dan membangun keputusan yang sesuai dengan nilai. Dalam konteks konsumsi, sistem transformasi tersebut menghasilkan perubahan orientasi. Tujuannya bukan sekadar mengurangi pengeluaran, melainkan memulihkan kemampuan menentukan batas. Batas menjadi penting karena kebebasan tanpa kemampuan membatasi diri mudah berubah menjadi ketergantungan. Qana'ah menyediakan dasar moral bagi pembentukan batas internal, sedangkan fiqih menyediakan batas eksternal dan maqāṣid memberikan orientasi manfaat yang hendak dicapai. Pembacaan komparatif tersebut menunjukkan bahwa qana'ah dapat dirumuskan sebagai mekanisme transformasi yang mengubah hubungan manusia dengan keinginan sebelum mengubah jumlah benda yang dikonsumsi. Transformasi utama terjadi pada subjek, bukan pertama-tama pada objek. Ketika struktur kehendak berubah, perilaku material memiliki peluang untuk berubah secara lebih stabil. Inilah alasan qana'ah lebih produktif dipahami sebagai sistem daripada sekadar sikap.

Qana'ah sebagai Etika Kehendak

Jika qana'ah dipahami sebagai sistem transformasi, persoalan berikutnya adalah kehendak. Keinginan tidak menjadi persoalan moral hanya karena ia mengarah kepada objek material. Persoalan yang lebih mendasar terletak pada kemampuan manusia menentukan apakah

suatu keinginan layak diikuti. Karena itu, qana'ah harus diposisikan sebagai etika kehendak: suatu tata nilai yang mengatur hubungan antara dorongan, pertimbangan, keputusan, dan tindakan.

Kehendak manusia memiliki ambivalensi. Ia merupakan sumber kebebasan karena memungkinkan manusia menentukan arah tindakan, tetapi sekaligus menjadi sumber ketergantungan apabila seluruh tindakan mengikuti dorongan yang paling kuat. Etika qana'ah bekerja pada ruang di antara dorongan dan keputusan. Ia tidak mengandaikan bahwa manusia harus bebas dari keinginan, melainkan bahwa manusia harus memiliki jarak reflektif terhadap keinginannya.

Adam Smith, dalam *The Theory of Moral Sentiments*, menempatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kerangka kehidupan moral dan relasi sosial.[431] Perspektif Smith tidak dapat disamakan dengan konsep qana'ah, tetapi perbandingan tersebut berguna karena memperlihatkan bahwa kebebasan moral tidak identik dengan pemuasan spontan. Manusia dinilai juga melalui kemampuan menilai dan mengendalikan afeksi. Dalam kerangka Islam, dimensi tersebut memperoleh orientasi transenden: kehendak bukan hanya dinilai berdasarkan kesesuaian dengan norma sosial, tetapi juga berdasarkan hubungan manusia dengan Allah.

Etika kehendak karena itu menuntut *tamyīz*. Pembedaan antara kebutuhan dan keinginan bukan sekadar klasifikasi ekonomi. Kebutuhan menunjuk pada sesuatu yang diperlukan untuk keberlangsungan atau pencapaian tujuan tertentu, sedangkan keinginan dapat berkembang jauh melampaui kebutuhan tersebut. Namun keduanya tidak selalu mudah dipisahkan. Sebuah objek dapat sekaligus menjadi kebutuhan dan simbol status; kebutuhan yang sah

dapat dikelilingi oleh keinginan tambahan. Tantangan qana'ah terletak pada kemampuan membaca lapisan tersebut.

Di sinilah maqāṣid memberikan perangkat penting. Hierarki ḍarūriyyāt, ḥājiyyāt, dan taḥsīniyyāt memungkinkan kebutuhan ditempatkan dalam tingkat kepentingan yang berbeda.[432] Kerangka tersebut tidak berarti bahwa taḥsīniyyāt harus ditolak. Ia menunjukkan bahwa tidak semua kepentingan memiliki bobot yang sama. Etika kehendak membutuhkan kemampuan menentukan prioritas. Qana'ah membantu manusia tidak memperlakukan seluruh keinginan sebagai kebutuhan yang memiliki urgensi setara.

Al-Ghazālī memperdalam persoalan tersebut dengan memasukkan dimensi penyakit hati dan pembinaan jiwa. Keinginan material dapat menjadi problem ketika ia memperkuat kecenderungan batin yang mengganggu orientasi spiritual.[433] Dari sini qana'ah dapat dipahami sebagai bentuk *self-command* yang tidak identik dengan represi. Represi menekan dorongan tanpa mengolah maknanya; qana'ah mengajarkan subjek untuk memahami dorongan, menilai legitimasi, dan memilih respons.

Perbedaan tersebut penting bagi pembentukan karakter. Orang yang tidak membeli sesuatu karena tidak memiliki uang belum tentu qana'ah. Ia mungkin tetap menginginkannya secara obsesif. Sebaliknya, orang yang memiliki kemampuan membeli tetapi memilih tidak membeli karena menilai barang tersebut tidak diperlukan menunjukkan bentuk penguasaan kehendak yang lebih dekat dengan qana'ah. Ukuran moralnya bukan sekadar tindakan lahiriah, melainkan struktur keputusan yang mendasarinya. Erich Fromm menyediakan perbandingan lain. Orientasi *having* menjadikan kepemilikan sebagai

modus keberadaan, sedangkan orientasi *being* menekankan cara manusia hadir dan mengalami kehidupan.[434] Qana'ah memiliki kedekatan analitis dengan kritik terhadap dominasi kepemilikan, tetapi tidak berhenti di sana. Kerangka Islam menghubungkan kepemilikan dengan amanah, penggunaan, pertanggungjawaban, dan orientasi akhirat. Karena itu, qana'ah tidak sekadar mengkritik materialisme; ia menawarkan dasar normatif untuk menempatkan materi dalam hierarki tujuan.

Dalam masyarakat digital, etika kehendak menghadapi persoalan baru karena stimulus terhadap keinginan datang dengan intensitas dan kecepatan tinggi. Rekomendasi algoritmik, promosi, tren, dan pengaruh sosial dapat memperpendek waktu antara keinginan dan tindakan. Studi mengenai konsumsi digital di Indonesia menunjukkan perhatian terhadap fenomena impulsive buying dalam lingkungan media sosial.[435] Fenomena ini memperlihatkan pentingnya ruang refleksi. Qana'ah memerlukan jeda: waktu antara melihat, menginginkan, menilai, dan memutuskan.

Jeda tersebut merupakan bentuk *mujāhadah*. Mujāhadah tidak harus berupa asketisme ekstrem. Dalam konteks kehendak, ia dapat berupa latihan sederhana tetapi konsisten: menunda pembelian, memeriksa alasan membeli, membandingkan kebutuhan dengan kemampuan, mempertimbangkan konsekuensi sosial, dan menerima ketidaknyamanan karena tidak mengikuti tren. Praktik-praktik tersebut memperoleh makna spiritual apabila diarahkan pada pembentukan kemampuan batin, bukan sekadar efisiensi ekonomi.

Pembacaan demikian menghasilkan proposisi bahwa qana'ah bukan etika anti-keinginan, tetapi etika *governance of desire*. Kehendak

tetap aktif, tetapi tidak lagi otomatis mengikuti dorongan. Manusia tidak kehilangan aspirasi; ia memperoleh kemampuan menentukan aspirasi mana yang layak dipelihara. Dalam kerangka tersebut, qana'ah berfungsi sebagai kebebasan dari dominasi keinginan tanpa harus menjadi penolakan terhadap kehidupan material.

Qana'ah sebagai Pengendalian Desire

Pembahasan mengenai kehendak membawa qana'ah pada persoalan *desire*. Istilah ini tidak cukup diterjemahkan sebagai "keinginan" dalam pengertian sehari-hari karena desire memiliki struktur psikologis yang lebih kompleks. Ia melibatkan daya tarik terhadap objek, antisipasi kepuasan, imajinasi mengenai masa depan, penilaian sosial, dan kebiasaan. Qana'ah karena itu tidak mungkin efektif apabila hanya memerintahkan manusia untuk "jangan terlalu ingin". Yang diperlukan adalah pembentukan kemampuan memahami bagaimana keinginan bekerja.

Masyarakat konsumen memperlihatkan bahwa desire dapat diproduksi secara sosial. Barang tidak hanya hadir sebagai objek utilitas, tetapi sebagai pembawa makna. Pakaian, kendaraan, gawai, rumah, perjalanan, bahkan pengalaman dapat menjadi simbol posisi sosial. Bauman menekankan bahwa dalam masyarakat konsumen, individu berhadapan dengan tuntutan untuk membentuk dirinya sesuai logika pasar.[436] Qana'ah menghadapi struktur tersebut dengan mengembalikan penilaian terhadap benda kepada fungsi, kebutuhan, kemaslahatan, dan nilai moral.

Fromm menawarkan perangkat yang berbeda tetapi berdekatan secara analitis. Kritiknya terhadap orientasi *having* menunjukkan

bahwa kepemilikan dapat menjadi modus eksistensi ketika seseorang memahami dirinya melalui apa yang dimiliki.[437] Qana'ah memotong hubungan identitas tersebut. Nilai diri tidak ditentukan oleh jumlah objek yang dikuasai. Benda kembali menjadi benda: penting ketika dibutuhkan, berguna ketika digunakan, tetapi tidak menjadi ukuran ontologis manusia.

Dalam perspektif tasawuf, pengendalian desire tidak dapat dipisahkan dari tazkiyat al-nafs. Nafsu tidak harus dipahami secara sederhana sebagai sesuatu yang jahat. Ia merupakan bagian dari struktur manusia yang membutuhkan pengarahan. Problem muncul ketika dorongan menjadi penguasa dan akal, hati, serta orientasi spiritual kehilangan kemampuan mengatur. Karena itu, mujahadah bukan penghancuran daya hidup, tetapi penataan hierarki dalam diri.

Kerangka tersebut dapat diperluas dengan membedakan tiga tahap desire. Pertama, munculnya dorongan. Tahap ini sering kali tidak sepenuhnya berada dalam kontrol sadar. Kedua, pemberian makna terhadap dorongan. Pada tahap ini manusia menafsirkan objek sebagai sesuatu yang diperlukan, menyenangkan, bergengsi, atau menjanjikan keamanan. Ketiga, keputusan untuk bertindak. Qana'ah terutama bekerja pada tahap kedua dan ketiga, karena di situlah manusia memiliki ruang untuk melakukan evaluasi.

Tamyīz menjadi mekanisme sentral. Pertanyaan “apakah saya membutuhkan ini?” sering kali belum cukup. Perlu pertanyaan lanjutan: “untuk tujuan apa?”, “seberapa mendesak?”, “apakah terdapat alternatif?”, “apa dampaknya terhadap kewajiban lain?”, dan “apakah keputusan ini lahir dari kebutuhan atau tekanan simbolik?”. Pertanyaan tersebut mengubah konsumsi dari respons otomatis

menjadi tindakan reflektif. Kerangka maqāṣid memperkaya evaluasi tersebut. Sebuah pengeluaran dapat legal tetapi tidak selalu bijaksana. Sesuatu dapat halal tetapi penggunaannya berlebihan. Karena itu, kategori halal-haram merupakan fondasi penting tetapi bukan keseluruhan etika konsumsi. Maqāṣid memungkinkan pertanyaan tentang maslahat, prioritas, dan dampak. Kajian mengenai konsumsi dalam perspektif maqāṣid juga menekankan bahwa kebutuhan dapat ditempatkan dalam tingkat ḍarūriyyah, ḥājiyyah, dan taḥsīniyyah.[438] Qana'ah bekerja dengan membantu subjek menerima perbedaan tingkat tersebut.

Perbedaan ini sekaligus menjelaskan mengapa qana'ah tidak identik dengan hidup miskin. Orang yang memiliki sumber daya dapat memenuhi kebutuhan taḥsīniyyah selama tidak menjadikannya alasan untuk mengorbankan kebutuhan yang lebih penting, hak orang lain, atau kewajiban moral. Sebaliknya, orang yang hidup sederhana dapat tetap dikuasai desire apabila pikirannya terus-menerus berputar pada apa yang belum dimiliki.

Hartmut Rosa membantu memperluas analisis ini melalui kritik terhadap logika percepatan modern. Dalam *Resonance*, Rosa menghubungkan kualitas hidup dengan relasi manusia terhadap dunia, bukan semata-mata dengan peningkatan sumber daya, pilihan, atau konsumsi.[439] Perspektif ini tidak identik dengan qana'ah, tetapi memperlihatkan bahwa akumulasi pilihan tidak otomatis menghasilkan hubungan yang lebih bermakna dengan dunia. Qana'ah dapat dibaca sebagai kemampuan untuk menghentikan eskalasi desire pada titik ketika tambahan tidak lagi memperkaya kehidupan secara substantif. Pada tingkat etis, pengendalian desire memiliki dimensi ekologis dan

sosial. Keinginan yang terus berkembang dapat memperbesar penggunaan sumber daya dan memperkuat kompetisi simbolik. Namun hubungan tersebut tidak boleh disederhanakan menjadi klaim bahwa qana'ah secara otomatis menyelesaikan persoalan ekologis. Yang dapat dikembangkan adalah proposisi bahwa pengurangan keterikatan terhadap konsumsi berlebihan menyediakan salah satu basis moral bagi pola hidup yang lebih proporsional.

Qana'ah akhirnya dapat dipahami sebagai *desire literacy*: kemampuan membaca keinginan sebelum menjadi tindakan. Konsep ini merupakan konstruksi analitis, bukan istilah yang dinisbatkan kepada tokoh tertentu. Ia membantu memperjelas bahwa qana'ah tidak sekadar menekan desire, tetapi meningkatkan kapasitas reflektif terhadapnya. Manusia yang qana'ah bukan manusia tanpa desire, melainkan manusia yang tidak menyerahkan keputusan hidup kepada setiap desire yang muncul.

Qana'ah sebagai Tazkiyat al-Nafs

Qana'ah memperoleh kedalaman spiritual ketika ditempatkan dalam kerangka tazkiyat al-nafs. Tanpa dimensi ini, qana'ah mudah berubah menjadi teknik penghematan atau strategi pengelolaan konsumsi. Padahal inti tasawuf terletak pada transformasi subjek: perubahan cara hati berhubungan dengan Allah, dunia, diri sendiri, dan sesama. Qana'ah menjadi salah satu bentuk perubahan tersebut karena ia menyentuh keterikatan yang sering kali tidak terlihat dalam perilaku lahiriah.

Al-Ghazālī menempatkan pembinaan jiwa dalam hubungan erat dengan pengendalian kecenderungan, pembiasaan kebajikan, dan

orientasi kepada kehidupan akhirat.[440] Pembacaan terhadap qana'ah dalam kerangka ini tidak dapat berhenti pada “menerima rezeki”. Yang lebih penting adalah perubahan sumber rasa aman. Jika rasa aman sepenuhnya bergantung pada akumulasi, maka penambahan harta akan cenderung menghasilkan kebutuhan terhadap penambahan berikutnya. Qana'ah menggeser pusat keamanan dari akumulasi menuju keteraturan batin dan tawakkal.

Namun tawakkal tidak boleh dipahami sebagai penghapusan sebab. Qana'ah tidak meniadakan kerja, perencanaan, pendidikan, investasi, atau usaha ekonomi. Yang ditransformasikan adalah relasi batin dengan hasil. Manusia bertanggung jawab terhadap ikhtiar, sedangkan hasil tidak sepenuhnya berada dalam kekuasaannya. Kesadaran akan keterbatasan kontrol tersebut menjadi dasar bagi kesabaran dan ridha.

Buya Hamka memberikan konteks penting bagi pembacaan qana'ah dalam pemikiran Indonesia. Kajian terhadap *Tafsir Al-Azhar* menunjukkan bahwa qana'ah dalam pembacaan Hamka berkaitan dengan penerimaan terhadap yang ada, usaha memperoleh rezeki secara patut, kesabaran terhadap ketentuan Allah, tawakkal, serta ketidaklekatan terhadap tipu daya dunia.[441] Kerangka tersebut memperlihatkan bahwa qana'ah tidak identik dengan pasivitas. Ia justru menyatukan penerimaan dan ikhtiar.

Perbandingan antara al-Ghazālī dan Hamka memperlihatkan kesinambungan sekaligus perbedaan konteks. Al-Ghazālī berbicara dalam horizon pembinaan jiwa klasik yang sangat kuat pada struktur akhlak dan kehidupan akhirat. Hamka membawa nilai tersebut ke dalam konteks modern dengan tekanan lebih besar pada kehidupan sosial dan psikologis manusia. Perbedaannya bukan alasan untuk

memilih salah satu dan menolak yang lain. Keduanya dapat dibaca sebagai dua artikulasi historis dari prinsip yang sama: qana'ah harus membentuk hubungan batin dengan dunia tanpa menghilangkan kewajiban hidup di dalam dunia.

Pemikiran Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat dipertimbangkan secara terbatas dalam konteks ini karena karya dan biografi resmi beliau menempatkan jiwa, intuisi, spiritualitas, dan pembentukan jati diri sebagai wilayah perhatian intelektualnya.[442] Namun informasi yang tersedia secara publik pada sumber resmi tersebut belum memadai untuk menisbatkan kepada beliau suatu formulasi khusus mengenai qana'ah yang identik dengan model yang dikembangkan dalam bab ini. Karena itu, pemikiran beliau lebih tepat ditempatkan sebagai sumber kontemporer mengenai pembentukan dimensi spiritual dan jiwa, bukan sebagai sumber langsung bagi keseluruhan konstruksi qana'ah.

Tazkiyat al-nafs juga mengubah cara melihat kesederhanaan. Kesederhanaan bukan tujuan yang berdiri sendiri. Ia bernilai ketika membantu jiwa terbebas dari dominasi objek. Karena itu, kesederhanaan yang dipamerkan untuk memperoleh pengakuan sosial dapat kehilangan fungsi spiritualnya. Seseorang dapat mengubah kesederhanaan menjadi komoditas simbolik. Qana'ah mengharuskan pemeriksaan terhadap motif yang lebih dalam: apakah seseorang benar-benar tidak terikat atau hanya mengganti satu bentuk pencarian status dengan bentuk lain.

Dimensi ini memperlihatkan bahwa tazkiyah tidak dapat diukur hanya dari jumlah barang yang dimiliki. Ukuran yang lebih relevan adalah tingkat ketergantungan batin. Dua orang dapat memiliki benda yang sama dengan kualitas keterikatan yang berbeda. Yang satu

menggunakan benda sebagai sarana; yang lain membangun identitas dirinya melalui benda tersebut. Tazkiyah bekerja pada perbedaan yang tidak selalu terlihat secara eksternal.

Dari sini qana'ah dapat dipahami sebagai latihan ontologis. Ia mengajarkan manusia bahwa dirinya bukan apa yang dimilikinya. Identitas manusia tidak berhenti pada kepemilikan, pekerjaan, status, atau konsumsi. Dalam perspektif spiritual, manusia memiliki nilai yang melampaui benda. Karena itu, pelepasan keterikatan bukan pengosongan diri, melainkan pemulihan orientasi diri.

Konstruksi tersebut memungkinkan hubungan qana'ah dengan syukur menjadi lebih jelas. Qana'ah menghentikan tuntutan terhadap tambahan yang tidak perlu; syukur mengubah perhatian kepada apa yang telah diterima. Keduanya bekerja pada arah yang berbeda tetapi saling menguatkan. Tanpa qana'ah, syukur mudah dikalahkan oleh perbandingan sosial. Tanpa syukur, qana'ah berisiko terasa seperti sekadar pengekangan. Ketika keduanya bertemu, kecukupan tidak lagi dipahami sebagai kehilangan peluang, tetapi sebagai kemampuan mengenali nikmat.

Tazkiyat al-nafs pada akhirnya bukan pelarian dari dunia. Ia merupakan perubahan cara berada di dalam dunia. Harta tetap digunakan, kebutuhan tetap dipenuhi, usaha tetap dilakukan, tetapi pusat orientasi tidak lagi berada pada akumulasi. Inilah yang memungkinkan qana'ah menjadi jembatan antara tasawuf dan kehidupan sosial: transformasi batin tidak berhenti pada pengalaman spiritual individual, melainkan berimplikasi pada cara manusia bekerja, menggunakan harta, mengonsumsi, dan memperlakukan orang lain.

Qana'ah sebagai Etika Konsumsi

Konsumsi merupakan salah satu medan paling konkret bagi aktualisasi qana'ah. Jika qana'ah hanya ditempatkan dalam wilayah spiritual, konsep tersebut akan kehilangan sebagian kekuatan sosialnya. Manusia mengalami keterikatannya kepada dunia melalui tindakan yang konkret: membeli, menggunakan, menyimpan, membuang, memamerkan, dan mengganti barang. Karena itu, qana'ah harus mampu menjelaskan bukan hanya apakah suatu barang halal, tetapi juga bagaimana manusia menentukan kecukupan dalam menggunakannya.

Dalam kerangka fiqih, status halal-haram menyediakan batas pertama. Namun batas legal belum otomatis menghasilkan etika konsumsi yang matang. Sesuatu dapat halal tetapi dilakukan secara berlebihan. Di sinilah maqāṣid berperan sebagai orientasi. Konsumsi harus diarahkan kepada maslahat dan tidak mengorbankan tujuan kehidupan yang lebih mendasar. Kajian mengenai teori konsumsi Islam menempatkan prinsip halal, keadilan, amanah, moderasi, dan maslahat dalam satu kerangka.[443]

Al-Shāṭibī memberikan fondasi bagi pemahaman hierarki kebutuhan. Ḍarūriyyāt berhubungan dengan kebutuhan yang tanpanya kemaslahatan fundamental manusia akan terganggu; ḥājiyyāt berkaitan dengan kebutuhan yang menghilangkan kesulitan; sedangkan taḥsīniyyāt menyempurnakan kualitas kehidupan.[444] Hierarki tersebut dapat menjadi perangkat etis untuk qana'ah karena membantu manusia membedakan urgensi. Qana'ah tidak menghapus kategori taḥsīniyyāt, tetapi mencegahnya mengambil alih seluruh ruang konsumsi.

Dalam masyarakat modern, problem konsumsi semakin kompleks karena kebutuhan dan keinginan sering diproduksi bersamaan. Barang yang semula dianggap mewah dapat menjadi kebutuhan setelah perubahan teknologi dan struktur pekerjaan. Sebaliknya, keinginan dapat menyamar sebagai kebutuhan melalui bahasa pemasaran. Karena itu, klasifikasi kebutuhan tidak boleh bersifat kaku. Qana'ah memerlukan kemampuan kontekstual untuk menilai kebutuhan berdasarkan fungsi, kondisi, kemampuan, dan kemaslahatan.

Al-Ghazālī memberikan kontribusi penting dengan menghubungkan konsumsi dengan niat dan orientasi spiritual.[445] Makan, berpakaian, dan menggunakan harta tidak berdiri di luar kehidupan keagamaan. Aktivitas material dapat memperoleh nilai moral melalui tujuan dan cara pelaksanaannya. Konsepsi ini penting karena menghindarkan qana'ah dari kesalahpahaman bahwa spiritualitas berarti meninggalkan konsumsi. Yang dibentuk bukan ketiadaan konsumsi, melainkan konsumsi yang berada di bawah kendali nilai.

Fromm memperlihatkan sisi kritis yang berbeda. Ketika orientasi *having* mendominasi, kepemilikan dapat menjadi ukuran keberadaan.[446] Bauman memperluas analisis itu pada tingkat sosial dengan menunjukkan bahwa konsumsi menjadi bagian dari mekanisme pembentukan identitas dalam masyarakat konsumen.[447] Kedua pemikir tersebut membantu menjelaskan mengapa etika konsumsi tidak cukup mengajarkan “belilah barang yang halal”. Tantangannya lebih dalam: mengapa seseorang membeli, untuk siapa ia membeli, dan nilai apa yang hendak dibangun melalui pembelian itu?

Qana'ah menawarkan jawaban dengan memulihkan prinsip kecukupan. Kecukupan bukan jumlah universal yang sama bagi semua

orang. Ia merupakan hasil penilaian yang mempertimbangkan kebutuhan, tanggung jawab, kemampuan, dan tujuan hidup. Karena itu, qana'ah tidak dapat dijadikan ukuran sederhana seperti “semakin sedikit konsumsi semakin qana'ah”. Seseorang yang mengurangi konsumsi tetapi mengabaikan kesehatan atau kewajiban keluarga belum tentu mencapai etika qana'ah.

Etika konsumsi qana'ah juga harus mencakup distribusi. Harta yang hanya berputar pada kepuasan individual dapat mempersempit orientasi moral. Dalam tradisi Islam, harta memiliki dimensi sosial melalui zakat, sedekah, nafkah, dan tanggung jawab terhadap keluarga serta masyarakat. Karena itu, qana'ah tidak berarti menyimpan semuanya karena merasa “sudah cukup”; kecukupan pribadi dapat justru membuka ruang untuk berbagi.

Dimensi ekologis memperluas persoalan. Konsumsi berlebihan menghasilkan konsekuensi di luar individu. Namun kritik ekologis terhadap konsumsi harus tetap proporsional. Tidak semua konsumsi merupakan pemborosan, dan tidak semua pengurangan konsumsi otomatis ekologis. Qana'ah memberikan prinsip yang lebih fundamental: menggunakan sumber daya sesuai kebutuhan dan menghindari pembentukan kebutuhan semu yang terus-menerus.

Dalam lingkungan digital, etika ini menghadapi tantangan berupa kecepatan. Studi kontemporer mengenai konsumsi digital menghubungkan media sosial dengan impulsive buying, FOMO, dan pola pembelian yang tidak direncanakan.[448] Qana'ah membutuhkan mekanisme jeda yang memungkinkan keputusan konsumsi dikembalikan kepada penilaian sadar. Praktik seperti menunda pembelian, membuat prioritas kebutuhan, dan mengevaluasi

penggunaan barang bukan sekadar teknik finansial; dalam kerangka qana'ah, semuanya dapat menjadi latihan moral.

Pembacaan komparatif tersebut menunjukkan bahwa etika konsumsi qana'ah memiliki tiga lapisan. Fiqih menentukan legalitas objek dan tindakan. Maqāṣid menilai prioritas serta kemaslahatan. Tasawuf membentuk disposisi batin agar konsumsi tidak menjadi pusat identitas dan kepuasan. Ketiganya menghasilkan model yang lebih utuh daripada pendekatan yang hanya mengandalkan hukum atau moralitas personal.

Qana'ah sebagai etika konsumsi dengan demikian bukan seruan untuk hidup tanpa kenikmatan, melainkan pengembangan kemampuan menikmati tanpa diperbudak oleh kenikmatan. Di sinilah nilai spiritual qana'ah bertemu dengan rasionalitas ekonomi dan tanggung jawab sosial. Manusia tetap menjadi konsumen, tetapi tidak membiarkan identitasnya direduksi menjadi konsumen.

Qana'ah sebagai Pembentukan Kesabaran

Qana'ah tidak dapat dipertahankan tanpa kesabaran. Rasa cukup mudah muncul ketika kebutuhan terpenuhi dan keadaan sesuai harapan; tantangan sebenarnya muncul ketika manusia berhadapan dengan keterbatasan, penundaan, kehilangan, atau perbandingan sosial. Karena itu, sabar bukan sekadar konsekuensi qana'ah, melainkan mekanisme yang memungkinkan qana'ah bertahan ketika realitas menolak keinginan.

Kesabaran dalam kerangka ini tidak sama dengan pasrah. Pasrah dapat menunjuk pada penghentian usaha, sedangkan sabar dalam etika Islam mempertahankan orientasi moral ketika manusia menghadapi

kesulitan. Qana'ah memerlukan bentuk kesabaran terhadap keterbatasan: kemampuan menerima bahwa tidak semua keinginan harus dipenuhi sekarang, tidak semua peluang harus dikejar, dan tidak semua perbandingan sosial harus diikuti.

Al-Ghazālī menempatkan sabar sebagai bagian penting dari pembinaan akhlak.[449] Kesabaran bukan sekadar menahan rasa sakit, tetapi kemampuan mengendalikan kecenderungan agar tindakan tetap sesuai dengan orientasi moral. Dalam hubungan dengan qana'ah, sabar menjadi jembatan antara “mengetahui bahwa cukup” dan “mampu hidup berdasarkan kecukupan”.

Perbedaan ini penting karena pengetahuan moral tidak otomatis menghasilkan tindakan. Seseorang dapat mengetahui bahwa konsumsi berlebihan tidak diperlukan, tetapi tetap membeli karena tidak mampu menoleransi rasa kehilangan. Di sini problemnya bukan kurangnya informasi, melainkan rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Qana'ah membutuhkan sabar sebagai kapasitas menanggung jarak antara apa yang diinginkan dan apa yang tersedia.

Kajian kontemporer mengenai qana'ah dan kecemasan masa depan menunjukkan adanya hubungan antara qana'ah, syukur, dan kecemasan pada kelompok mahasantri.[450] Temuan tersebut tidak membuktikan seluruh dimensi spiritual qana'ah, tetapi menunjukkan bahwa rasa cukup memiliki dimensi psikologis yang dapat berkaitan dengan cara manusia menghadapi ketidakpastian. Ketika masa depan tidak dapat dikendalikan, kemampuan menerima batas kontrol menjadi penting.

Hartmut Rosa memberikan perspektif berbeda mengenai kehidupan modern yang ditandai percepatan.[451] Dalam lingkungan

yang terus menuntut lebih cepat, lebih banyak, dan lebih baru, kemampuan menunggu dapat menjadi bentuk resistensi terhadap logika eskalasi. Qana'ah dan sabar memiliki titik temu di sini, meskipun berasal dari kerangka teoritis berbeda. Keduanya membuka ruang bagi kehidupan yang tidak seluruhnya dikendalikan oleh tuntutan peningkatan tanpa batas.

Kesabaran qana'ah juga harus dibedakan dari toleransi terhadap ketidakadilan. Seseorang yang bersabar menghadapi kekurangan tidak berarti masyarakat dibenarkan membiarkan kebutuhan dasar tidak terpenuhi. Dalam kerangka maqāṣid, pemeliharaan kehidupan, agama, akal, keturunan, dan harta merupakan orientasi kemaslahatan yang tidak dapat dihapus dengan slogan qana'ah. Karena itu, qana'ah harus diarahkan kepada pengendalian kerakusan, bukan pembenaran atas penelantaran.

Pada tingkat pendidikan, pembentukan sabar membutuhkan latihan terhadap penundaan. Budaya konsumsi modern cenderung memperpendek jarak antara keinginan dan pemenuhan. Qana'ah justru mengembalikan arti menunggu. Menunggu memungkinkan manusia mengetahui apakah keinginan tersebut bertahan setelah dorongan awal mereda. Jika keinginan hilang, ia mungkin lebih dekat kepada impuls daripada kebutuhan. Jika tetap ada dan dapat dipertanggungjawabkan, keputusan dapat diambil dengan lebih sadar.

Sabar juga berkaitan dengan syukur. Tanpa sabar, syukur mudah runtuh ketika kondisi berubah. Tanpa syukur, sabar dapat terasa sebagai pengekangan. Hubungan keduanya membentuk keseimbangan: sabar menghadapi apa yang belum tersedia, syukur mengakui apa yang telah tersedia. Qana'ah berada di antara keduanya sebagai kemampuan

menerima kecukupan tanpa berhenti berikhtiar. Dari perspektif tasawuf, kesabaran akhirnya berkaitan dengan transformasi waktu batin. Manusia modern sering mengukur keberhasilan melalui kecepatan memperoleh. Qana'ah mengubah ukuran tersebut dengan menilai kualitas orientasi. Tidak semua keterlambatan adalah kegagalan, sebagaimana tidak semua percepatan adalah keberhasilan. Kesabaran memungkinkan manusia mempertahankan tujuan tanpa harus memaksa seluruh realitas tunduk kepada keinginannya.

Proposisi yang dapat dikembangkan ialah bahwa qana'ah membutuhkan sabar sebagai mekanisme stabilisasi. Qana'ah memberikan rasa cukup, sedangkan sabar menjaga rasa cukup tersebut ketika muncul tekanan untuk mengubahnya menjadi ketidakpuasan. Dengan demikian, sabar bukan tahap tambahan yang berdiri di luar qana'ah, tetapi salah satu struktur internalnya.

Qana'ah sebagai Kebebasan Spiritual

Qana'ah sering dipahami sebagai pembatasan. Namun dari perspektif tasawuf, pembatasan terhadap keinginan dapat menghasilkan bentuk kebebasan tertentu. Paradoks tersebut hanya dapat dipahami apabila kebebasan tidak didefinisikan sebagai kemampuan memperoleh segala sesuatu yang diinginkan. Kebebasan yang lebih mendalam adalah kemampuan untuk tidak diperintah oleh sesuatu yang seharusnya berada dalam posisi sebagai sarana.

Fromm memperlihatkan bahwa orientasi *having* dapat mengikat manusia kepada kepemilikan.[452] Semakin identitas seseorang bergantung pada apa yang dimiliki, semakin besar kecemasan kehilangan. Kepemilikan yang semula dijadikan sarana keamanan justru

dapat menghasilkan kebutuhan psikologis untuk mempertahankannya. Qana'ah memutus lingkaran tersebut dengan mengubah relasi antara manusia dan objek.

Bauman memperlihatkan bagaimana masyarakat konsumen memperluas logika pasar ke wilayah identitas.[453] Dalam lingkungan semacam itu, manusia menghadapi tekanan untuk terus memperbarui diri sebagai objek konsumsi dan daya tarik sosial. Qana'ah dapat dibaca sebagai bentuk kebebasan dari tuntutan pembaruan yang tidak berujung. Ia memungkinkan seseorang mengatakan bahwa tidak setiap perubahan diperlukan dan tidak setiap tren layak diikuti.

Kebebasan spiritual berbeda dari kebebasan negatif semata. Ia tidak hanya berarti bebas dari sesuatu, tetapi juga bebas untuk mengarahkan diri kepada sesuatu yang lebih tinggi. Karena itu, qana'ah tidak berhenti pada pelepasan. Pelepasan dari keterikatan material harus membuka ruang bagi pengabdian, ilmu, pelayanan, kasih sayang, dan kedekatan kepada Allah. Jika tidak, ruang kosong yang ditinggalkan desire dapat segera diisi oleh desire baru.

Di sinilah zuhud menjadi relevan. Zuhud dapat dipahami sebagai transformasi posisi dunia dalam struktur batin. Dunia tidak harus dibenci; ia harus ditempatkan. Harta tidak harus dihancurkan; ia harus dikuasai dalam arti moral. Kenikmatan tidak harus ditolak; ia harus dibebaskan dari klaim menjadi tujuan tertinggi. Qana'ah memberikan kondisi awal bagi penataan tersebut dengan mengembangkan rasa cukup.

Kebebasan ini juga bersifat epistemik. Manusia yang tidak terikat oleh keinginan berlebihan memiliki peluang lebih besar untuk melihat keadaan secara jernih. Keinginan yang sangat kuat dapat mengganggu

penilaian karena subjek cenderung mencari alasan untuk membenarkan apa yang sudah diinginkannya. Qana'ah menciptakan jarak yang memungkinkan penilaian lebih objektif. Ia menjadi bentuk kebebasan dari bias kepentingan diri.

Pada tingkat sosial, kebebasan spiritual memiliki konsekuensi terhadap simbol status. Jika martabat tidak ditentukan oleh konsumsi, maka hubungan sosial dapat sedikit terbebas dari kompetisi kepemilikan. Ini tidak berarti semua bentuk diferensiasi sosial hilang. Namun qana'ah mengurangi kemungkinan bahwa perbedaan material menjadi ukuran tunggal nilai manusia.

Hartmut Rosa memberikan perspektif yang membantu menjelaskan dimensi ini. Kehidupan yang terus meningkat dalam kecepatan dan pilihan tidak selalu menghasilkan hubungan yang lebih baik dengan dunia.[454] Qana'ah menawarkan bentuk penghentian terhadap logika eskalasi: cukup bukan berarti berhenti hidup, melainkan berhenti menjadikan peningkatan tanpa batas sebagai satu-satunya ukuran kehidupan.

Kebebasan spiritual juga harus dibedakan dari kebebasan ekonomi. Qana'ah tidak menyelesaikan persoalan kemiskinan struktural dan tidak dapat menggantikan kebijakan sosial. Orang yang tidak memiliki akses terhadap kebutuhan dasar tidak dapat diminta sekadar “merasa cukup” sebagai pengganti pemenuhan hak. Karena itu, kebebasan spiritual harus ditempatkan bersama tanggung jawab sosial. Ia membebaskan hati dari kerakusan, bukan membebaskan masyarakat dari kewajiban menciptakan keadilan.

Dari sini dapat dirumuskan bahwa qana'ah menghasilkan kebebasan melalui tiga pelepasan: pelepasan dari ketergantungan

terhadap benda, pelepasan dari pengakuan sosial sebagai sumber nilai diri, dan pelepasan dari tuntutan bahwa semua keinginan harus dipenuhi. Ketiga pelepasan tersebut membuka ruang bagi kebebasan yang lebih konstruktif: kebebasan untuk mengarahkan hidup kepada nilai.

Qana'ah dengan demikian merupakan bentuk disiplin yang menghasilkan kebebasan. Paradoks tersebut menjadi salah satu kontribusi konseptual terpenting dalam rekonstruksi ini. Manusia tidak menjadi bebas karena mampu memiliki semuanya, tetapi karena tidak lagi membutuhkan semuanya untuk merasa bernilai.

Fiqih sebagai Batas

Fiqih menyediakan dimensi normatif yang tidak dapat dihilangkan dari rekonstruksi qana'ah. Tanpa fiqih, qana'ah berisiko berubah menjadi pengalaman spiritual yang sepenuhnya subjektif. Seseorang dapat merasa “cukup” tetapi tetap melakukan tindakan yang secara normatif dilarang. Karena itu, rasa cukup tidak dapat menjadi satu-satunya ukuran etika. Ada batas objektif yang ditentukan oleh hukum Islam.

Namun fiqih sebagai batas tidak boleh dipahami sebagai keseluruhan struktur qana'ah. Fiqih menentukan apakah suatu tindakan diperbolehkan, diwajibkan, dianjurkan, atau dilarang; ia tidak selalu menjelaskan kedalaman keterikatan batin seseorang terhadap tindakan tersebut. Dua tindakan yang sama-sama halal dapat memiliki kualitas moral berbeda karena perbedaan niat, proporsi, dampak, dan orientasi. Di sinilah pembagian fungsi menjadi penting. Fiqih berfungsi sebagai *boundary-setting*. Ia mencegah kebebasan kehendak berubah

menjadi pelanggaran normatif. Qana'ah kemudian bekerja di dalam wilayah yang telah dibatasi tersebut dengan menata kualitas keputusan. Sebuah tindakan dapat berada dalam wilayah halal tetapi tetap tidak qana'ah jika dilakukan karena dorongan konsumtif yang tidak terkendali.

Al-Shāṭibī membantu mengembangkan pemahaman ini melalui maqāṣid. Hukum tidak dipahami sebagai kumpulan aturan terpisah dari tujuan kemaslahatan.[455] Kerangka maqāṣid memungkinkan batas fiqih dibaca secara teleologis: aturan memiliki tujuan dan tujuan tersebut harus dipahami dalam hubungannya dengan kemaslahatan manusia.

Hal ini penting bagi qana'ah karena larangan isrāf, misalnya, tidak semestinya dibaca sebagai angka kuantitatif yang berlaku seragam untuk semua manusia. Yang menjadi persoalan adalah pelampauan batas yang tidak sesuai dengan tujuan moral dan kemaslahatan. Pembacaan maqāṣid membantu menghindarkan qana'ah dari legalisme yang terlalu sempit.

Pada saat yang sama, tasawuf tidak boleh digunakan untuk menghapus fiqih. Klaim bahwa seseorang “sudah mencapai hakikat” tidak dapat menjadi alasan untuk mengabaikan kewajiban hukum. Pemisahan antara fiqih dan tasawuf sebagai dua kutub yang saling meniadakan justru mengaburkan tradisi intelektual Islam yang secara historis memiliki banyak bentuk dialog di antara keduanya.

Fiqih sebagai batas juga memiliki fungsi protektif. Ia melindungi individu dari keputusan yang dapat merusak diri, keluarga, hak orang lain, atau tatanan sosial. Dalam konsumsi, batas tersebut mencakup objek yang tidak halal, cara memperoleh harta yang tidak sah, pengabaian kewajiban, dan tindakan yang merugikan pihak lain.

Qana'ah kemudian memperdalam batas tersebut dengan mengurangi dorongan untuk mendekati batas hanya karena sesuatu secara formal diperbolehkan.

Persoalan ini memperlihatkan bahwa legalitas dan kebajikan berada pada tingkat berbeda tetapi saling berhubungan. Legalitas menetapkan minimum normatif; qana'ah mengembangkan kualitas moral di atas minimum tersebut. Namun kebajikan tidak boleh digunakan untuk merendahkan mereka yang berada dalam batas minimum. Rekonstruksi akademik harus menjaga proporsionalitas antara norma hukum dan etika kesalehan.

Fiqih sebagai batas juga relevan dalam konteks perubahan zaman. Bentuk konsumsi berubah, teknologi berubah, model transaksi berubah. Prinsip hukum harus diterapkan dengan mempertimbangkan konteks baru tanpa kehilangan struktur normatifnya. Di sini maqāṣid menjadi penghubung antara stabilitas nilai dan perubahan bentuk.

Konstruksi yang dikembangkan dalam bab ini menempatkan fiqih sebagai lapisan pertama dalam model qana'ah integratif. Ia menjawab pertanyaan: “Apakah tindakan ini berada dalam wilayah yang dibenarkan?” Setelah pertanyaan tersebut dijawab, masih terdapat pertanyaan lain: “Apakah tindakan ini diperlukan?”, “apakah proporsional?”, “apa orientasinya?”, dan “apakah hati saya terikat kepadanya?”. Pertanyaan-pertanyaan terakhir menjadi wilayah maqāṣid dan tasawuf. Fiqih dengan demikian bukan lawan qana'ah. Ia merupakan pagar yang memungkinkan qana'ah berkembang secara bertanggung jawab. Tanpa batas, transformasi spiritual kehilangan orientasi normatif; tanpa transformasi batin, batas hukum dapat berhenti pada kepatuhan formal.

Maqāṣid sebagai Arah

Jika fiqih memberikan batas, maqāṣid memberikan arah. Perbedaan fungsi tersebut penting karena kepatuhan terhadap aturan belum menjawab pertanyaan mengenai tujuan kehidupan yang hendak dibangun. Qana'ah membutuhkan orientasi agar rasa cukup tidak menjadi sekadar pembatasan konsumsi. Ia harus diarahkan kepada kemaslahatan yang lebih luas.

Dalam kerangka al-Shāṭibī, tujuan syariat berkaitan dengan kemaslahatan manusia dan memiliki struktur kebutuhan yang memungkinkan prioritas.[456] Kerangka tersebut memberikan dasar untuk memahami bahwa kebutuhan tidak boleh dinilai hanya berdasarkan preferensi individu. Sesuatu dapat diinginkan tetapi tidak memiliki tingkat kemaslahatan yang sama dengan kebutuhan yang menjaga kehidupan, agama, akal, keturunan, dan harta.

Qana'ah memperoleh fungsi strategis di sini. Ia membantu manusia menerima bahwa tidak semua preferensi harus diperlakukan sebagai kebutuhan yang sama penting. Dengan demikian, qana'ah bukan hanya pengendalian kuantitas, tetapi mekanisme penataan prioritas. Manusia belajar mengatakan “cukup” pada satu wilayah agar dapat mengatakan “lebih penting” pada wilayah lain.

Konsepsi ini dapat diterapkan pada keluarga. Seseorang yang mengurangi konsumsi simbolik untuk meningkatkan kualitas pendidikan anak tidak sekadar melakukan penghematan. Ia sedang menata prioritas berdasarkan tujuan yang lebih tinggi. Qana'ah menjadi kemampuan mengalihkan sumber daya dari kepuasan sesaat kepada kemaslahatan yang lebih substantif. Maqāṣid juga memperluas qana'ah dari individu kepada masyarakat. Jika harta dipahami sebagai

instrumen kemaslahatan, maka qana'ah tidak berarti menarik diri dari aktivitas ekonomi. Produksi, perdagangan, investasi, dan inovasi tetap memiliki legitimasi. Persoalannya adalah apakah aktivitas tersebut diarahkan kepada kemaslahatan atau sekadar akumulasi tanpa batas.

Di sinilah terdapat perbedaan penting antara qana'ah dan anti-kapitalisme dalam pengertian ideologis. Qana'ah tidak memberikan teori ekonomi yang lengkap dan tidak boleh dipaksakan menjadi teori ekonomi total. Ia memberikan prinsip etis mengenai hubungan manusia dengan keinginan dan harta. Prinsip tersebut dapat berdialog dengan berbagai analisis ekonomi tanpa harus direduksi menjadi salah satunya.

Weber dapat digunakan sebagai perspektif pembanding. Analisisnya mengenai etika asketisme Protestan dan perkembangan kapitalisme menunjukkan bahwa nilai religius dapat membentuk perilaku ekonomi.[457] Perbandingan ini tidak berarti menyamakan asketisme Protestan dengan qana'ah. Justru perbedaannya menarik: suatu bentuk asketisme dapat berhubungan dengan etos kerja dan akumulasi, sementara qana'ah menekankan kecukupan dan pengendalian keterikatan. Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa hubungan agama dan ekonomi tidak memiliki satu bentuk universal.

Bauman menawarkan kritik sosial terhadap masyarakat konsumen, sedangkan maqāṣid menawarkan orientasi normatif dari dalam tradisi Islam.[458] Jika keduanya dipertemukan, persoalan konsumsi dapat dibaca pada dua tingkat: struktur sosial yang memproduksi keinginan dan kerangka normatif yang menentukan bagaimana keinginan seharusnya diatur. Qana'ah menjadi penghubung di antara keduanya. Maqāṣid juga mencegah qana'ah menjadi etika individualistis. Jika

seseorang merasa cukup tetapi membiarkan keluarganya kekurangan, rasa cukup tersebut bertentangan dengan tanggung jawab. Jika seseorang menghindari konsumsi pribadi tetapi menolak kewajiban sosial, qana'ah kehilangan dimensi kemaslahatan. Karena itu, kecukupan harus dibaca secara relasional.

Arah maqāṣid memungkinkan formula qana'ah diperluas: “cukup” bukan akhir, tetapi ruang yang memungkinkan manusia mengalokasikan perhatian dan sumber daya kepada tujuan yang lebih penting. Dengan demikian, qana'ah memiliki logika produktif. Ia mengurangi sesuatu bukan agar kehidupan menjadi lebih miskin, tetapi agar kehidupan memiliki ruang bagi sesuatu yang lebih bernilai.

Proposisi yang dapat dikembangkan ialah bahwa maqāṣid mengubah qana'ah dari etika pembatasan menjadi etika prioritas. Fiqih bertanya mengenai batas legal; maqāṣid bertanya mengenai tujuan dan kemaslahatan; qana'ah membantu subjek menerima prioritas tersebut secara batin.

Tasawuf sebagai Transformasi

Jika fiqih menentukan batas dan maqāṣid menentukan arah, tasawuf menentukan kedalaman transformasi subjek. Tanpa transformasi batin, batas dapat dipatuhi secara formal dan tujuan dapat diketahui secara intelektual tanpa benar-benar mengubah perilaku. Tasawuf memasuki wilayah yang lebih sulit: bagaimana nilai menjadi karakter dan bagaimana pengetahuan berubah menjadi keadaan batin.

Al-Ghazālī merupakan salah satu sumber paling penting untuk memahami persoalan tersebut. Pembinaan jiwa dalam *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn* memperlihatkan perhatian pada penyakit batin, latihan moral, niat,

pengendalian diri, dan orientasi akhirat.[459] Dalam kerangka ini, qana'ah bukan sekadar aturan mengenai harta. Ia merupakan perubahan dalam cara hati memandang harta.

Tasawuf juga menuntut pembacaan yang kritis. Tidak setiap klaim spiritual dapat langsung diterima sebagai pengetahuan objektif, dan tidak setiap ungkapan sufistik dapat diperlakukan sebagai sumber normatif yang setara dengan Al-Qur'an atau hadis. Karena itu, integrasi tasawuf dalam konstruksi qana'ah harus mempertahankan hierarki sumber. Wahyu menjadi landasan normatif; karya tasawuf menjadi sumber interpretatif dan etis; konstruksi akademik harus dibedakan dari keduanya.

Dalam kerangka transformasi, muḥāsabah menjadi mekanisme penting. Manusia memeriksa niat, motif, kecenderungan, dan respons terhadap keadaan. Qana'ah tidak dapat dicapai hanya dengan mengubah perilaku luar apabila struktur keinginan tetap sama. Transformasi harus menyentuh cara manusia menilai apa yang membuat hidup bernilai.

Syukur merupakan tahap penting. Seseorang yang hanya menahan diri dapat mengalami qana'ah sebagai kekurangan. Syukur mengubah struktur pengalaman tersebut. Fokus bergeser dari apa yang tidak dimiliki kepada pengenalan terhadap nikmat yang telah ada. Kajian kontemporer mengenai qana'ah dan syukur menunjukkan bahwa keduanya dapat memiliki hubungan psikologis yang relevan dengan cara individu menghadapi masa depan.[460] Sekali lagi, bukti empiris tersebut tidak menggantikan makna teologis syukur, tetapi membuka dialog antara tasawuf dan psikologi. Zuhud kemudian memperdalam transformasi. Jika qana'ah menjawab pertanyaan “apakah yang ada

sudah cukup?", zuhud menjawab "seberapa jauh hati bergantung kepada yang ada?". Perbedaan ini memungkinkan seseorang memiliki lebih banyak tanpa menjadi lebih terikat, dan memiliki lebih sedikit tanpa otomatis menjadi lebih bebas. Kebebasan terletak pada relasi batin.

Ridha merupakan horizon yang lebih dalam. Ridha bukan berarti menganggap semua keadaan baik atau menolak usaha memperbaiki keadaan. Ia merupakan kemampuan menerima realitas yang berada di luar kontrol manusia setelah usaha dilakukan. Dalam kerangka ini, ridha melengkapi qana'ah dengan mengajarkan manusia untuk tidak menjadikan hasil sebagai satu-satunya dasar ketenangan.

Syekh Dr. Yedi Supriadi dapat ditempatkan secara terbatas dalam diskursus kontemporer mengenai spiritualitas dan jiwa karena sumber resmi beliau menjelaskan perhatian pada jiwa, intuisi, spiritualitas, dan pembentukan jati diri.[461] Namun konstruksi integratif dalam bab ini tidak dinisbatkan kepada beliau. Pemanfaatan sumber tersebut hanya relevan sejauh memberikan konteks bagi pembicaraan kontemporer mengenai transformasi jiwa.

Tasawuf sebagai transformasi juga mengandung dimensi sosial. Jiwa yang tidak terlalu terikat kepada konsumsi memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan solidaritas. Harta tidak lagi semata-mata menjadi objek akumulasi, tetapi dapat menjadi instrumen pelayanan. Di sinilah tasawuf bertemu dengan maqāṣid: perubahan batin memiliki kemungkinan menghasilkan orientasi sosial yang lebih kuat.

Pembacaan ini menghindarkan tasawuf dari dua reduksi. Reduksi pertama menjadikannya pengalaman batin yang terputus dari hukum dan masyarakat. Reduksi kedua menjadikannya sekadar teknik

psikologis untuk mencapai ketenangan. Tasawuf dalam model fiqih-tasawuf berada di antara keduanya: ia adalah disiplin transformasi jiwa yang tetap berada dalam horizon normatif Islam dan memiliki konsekuensi etis dalam kehidupan.

Posisi argumentatif yang dikembangkan ialah bahwa tasawuf merupakan lapisan transformasional dalam qana'ah. Ia tidak menggantikan fiqih dan maqāṣid, tetapi membuat keduanya memiliki subjek yang mampu menghayati batas dan arah. Qana'ah menjadi matang ketika hukum tidak hanya dipatuhi, tujuan tidak hanya dipahami, tetapi kehendak dan hati benar-benar mengalami perubahan orientasi.

Model Integratif Fiqih-Tasawuf

Model integratif fiqih-tasawuf dibangun dari kebutuhan untuk menghindari dua reduksi sekaligus. Reduksi pertama terjadi ketika qana'ah dipahami hanya sebagai hukum konsumsi; reduksi kedua muncul ketika qana'ah dipahami hanya sebagai keadaan batin. Keduanya tidak memadai karena kehidupan manusia selalu bergerak antara norma, tujuan, dan disposisi. Manusia membutuhkan batas agar kebebasan tidak berubah menjadi pelanggaran, membutuhkan arah agar batas tidak menjadi legalisme, dan membutuhkan transformasi agar norma serta tujuan benar-benar hidup dalam diri.

Model ini dapat digambarkan sebagai tiga lapisan. Lapisan pertama adalah fiqih sebagai batas. Ia menjawab legalitas tindakan. Lapisan kedua adalah maqāṣid sebagai arah. Ia menjawab tujuan dan kemaslahatan. Lapisan ketiga adalah tasawuf sebagai transformasi. Ia menjawab kualitas batin subjek. Qana'ah berada pada titik pertemuan

ketiganya. Hubungan tersebut bukan hierarki yang menempatkan tasawuf "lebih tinggi" daripada fiqih. Ketiganya memiliki fungsi berbeda. Fiqih memiliki otoritas normatif yang tidak dapat digantikan pengalaman spiritual. Maqāṣid memberikan orientasi yang memungkinkan norma dibaca dalam kerangka kemaslahatan. Tasawuf membentuk manusia agar mampu menjalankan norma dengan kesadaran batin. Model integratif justru bergantung pada diferensiasi fungsi tersebut.

Formula konseptual yang dikembangkan adalah: **Kesadaran → Muḥāsabah → Tamyīz Kebutuhan/Keinginan → Mujāhadah → Qana'ah → Sabar → Syukur → Zuhud → Ridha**. Kesadaran merupakan pintu masuk karena manusia harus terlebih dahulu menyadari dorongan. Muḥāsabah mengubah kesadaran menjadi evaluasi. Tamyīz menghasilkan pembedaan. Mujāhadah menjadi latihan. Qana'ah menjadi rasa cukup yang terinternalisasi. Sabar mempertahankan stabilitas. Syukur mengorientasikan perhatian kepada nikmat. Zuhud mengurangi keterikatan. Ridha memberikan kedalaman penerimaan.

Formula tersebut dapat dipertautkan dengan tiga lapisan normatif. Kesadaran, muḥāsabah, tamyīz, dan mujāhadah merupakan mekanisme transformasi subjek. Qana'ah dan sabar merupakan kualitas stabilisasi. Syukur, zuhud, dan ridha merupakan pendalaman orientasi spiritual. Fiqih memberikan batas pada seluruh proses tersebut, sedangkan maqāṣid memberikan arah agar proses tidak kehilangan tujuan.

Keunggulan model ini terletak pada kemampuannya menjelaskan mengapa kepatuhan hukum saja belum cukup untuk membangun qana'ah. Seseorang dapat menghindari yang haram tetapi tetap

terobsesi dengan yang halal. Ia dapat membeli barang yang sah tetapi menjadikan konsumsi sebagai pusat identitas. Di sinilah tasawuf dibutuhkan. Namun tasawuf juga tidak cukup apabila dipisahkan dari fiqih karena pengalaman batin tidak dapat menentukan legalitas secara sepihak.

Maqāṣid menjadi mediator konseptual di antara keduanya. Ia mencegah fiqih dibaca sebagai daftar larangan yang tidak berhubungan dengan tujuan, sekaligus mencegah tasawuf berkembang menjadi spiritualitas individual yang tidak memperhatikan kemaslahatan. Dalam konsumsi, misalnya, pertanyaan hukum menentukan apakah objek halal; maqāṣid menentukan prioritas dan dampaknya; tasawuf menilai keterikatan hati terhadap objek tersebut.

Model ini juga dapat menjelaskan perbedaan antara “cukup” secara ekonomi dan “cukup” secara spiritual. Secara ekonomi, cukup dapat berarti terpenuhinya kebutuhan. Secara spiritual, cukup berarti kebutuhan yang terpenuhi tidak menghasilkan tuntutan tanpa batas. Karena itu, qana'ah tidak dapat diukur hanya dengan indikator material.

Dalam konteks modern, model tersebut harus mempertimbangkan lingkungan sosial yang memproduksi keinginan. Bauman menunjukkan bahwa masyarakat konsumen menjadikan identitas dan pasar semakin terjalin.[462] Rosa menunjukkan problem eskalasi dan hubungan manusia dengan dunia dalam modernitas.[463] Keduanya memberikan tekanan eksternal yang harus dihadapi oleh model qana'ah. Fiqih memberikan batas terhadap tindakan, maqāṣid memberikan orientasi, dan tasawuf memperkuat kapasitas internal untuk tidak larut dalam tekanan tersebut. Michel de Certeau menambahkan dimensi agensi.[464] Manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh struktur. Ia memiliki ruang untuk

mengembangkan praktik keseharian yang berbeda. Qana'ah dapat dipahami sebagai salah satu bentuk penggunaan agensi tersebut: memilih, menunda, menggunakan kembali, berbagi, dan menolak simbol konsumsi tertentu.

Model integratif ini tidak dimaksudkan sebagai formula yang menggantikan seluruh keragaman tradisi fiqih dan tasawuf. Ia merupakan konstruksi analitis yang menyusun kembali fungsi-fungsi yang telah tersebar dalam berbagai tradisi menjadi satu kerangka konseptual. Karena itu, klaim yang tepat bukan bahwa model ini "merangkum seluruh Islam", melainkan bahwa ia menawarkan satu cara membaca hubungan antara hukum, tujuan, dan transformasi jiwa dalam pembentukan qana'ah.

Dari perspektif akademik, konstruksi tersebut dapat disebut model *fiqih-tasawuf* karena tidak menempatkan hukum dan spiritualitas sebagai bidang yang terisolasi. Fiqih menjaga batas; maqāṣid menjaga orientasi; tasawuf menjaga transformasi. Qana'ah menjadi titik integrasi yang menghubungkan ketiganya dalam perilaku konkret.

Model Qana'ah Kontemporer

Model qana'ah kontemporer harus berangkat dari pengakuan bahwa lingkungan kehidupan telah berubah. Problem manusia tidak lagi hanya berkaitan dengan kelangkaan material, tetapi juga dengan kelimpahan pilihan, kecepatan informasi, tekanan sosial, dan kemampuan teknologi untuk mempertahankan perhatian. Karena itu, qana'ah tidak cukup dirumuskan sebagai "menerima rezeki". Ia perlu menjadi kerangka etika yang dapat bekerja dalam situasi ketika manusia terus-menerus ditawari sesuatu yang baru.

Masyarakat konsumen mengubah struktur kebutuhan dengan menjadikan keinginan sebagai mesin ekonomi dan sosial.[465] Bauman menunjukkan bahwa konsumsi tidak hanya berkaitan dengan benda, tetapi dengan pembentukan identitas dan relasi sosial. Fromm memperlihatkan bahwa dominasi orientasi *having* dapat mengubah cara manusia memahami keberadaan dirinya.[466] Kedua analisis tersebut menunjukkan bahwa qana'ah kontemporer menghadapi persoalan identitas, bukan hanya persoalan belanja.

Rosa menambahkan dimensi percepatan.[467] Ketika kehidupan ditandai tuntutan untuk bergerak lebih cepat dan memperbarui pilihan, qana'ah membutuhkan kemampuan untuk berhenti. “Berhenti” di sini bukan berarti meninggalkan aktivitas sosial, melainkan menciptakan ruang evaluasi sebelum tindakan. Jeda menjadi perangkat etis karena memungkinkan manusia membedakan kebutuhan dari stimulus.

Model kontemporer karena itu harus memasukkan literasi digital. Individu perlu memahami bahwa tidak setiap keinginan yang muncul di layar merupakan kebutuhan yang muncul dari dirinya sendiri. Algoritme, promosi, tren, dan pengaruh sosial dapat membentuk lingkungan pilihan. Penelitian mengenai konsumsi digital menunjukkan bahwa media sosial dapat berkaitan dengan pembelian impulsif dan fenomena FOMO.[468] Qana'ah perlu diterjemahkan menjadi kemampuan menghadapi mekanisme tersebut tanpa menganggap teknologi sebagai sesuatu yang secara intrinsik buruk.

Model ini dapat dirumuskan dalam sembilan tahap transformasional yang telah dikembangkan sebelumnya. **Kesadaran** berarti menyadari dorongan dan stimulus. **Muḥāsabah** berarti memeriksa motif. **Tamyīz kebutuhan/keinginan** berarti menentukan

tingkat kepentingan. **Mujāhadah** berarti melatih kemampuan menunda atau menolak. **Qana'ah** berarti menerima kecukupan. **Sabar** berarti mempertahankan keputusan ketika muncul tekanan. **Syukur** berarti mengakui nilai nikmat yang telah tersedia. **Zuhud** berarti mengurangi ketergantungan batin terhadap objek. **Ridha** berarti menerima hasil setelah ikhtiar dengan kesadaran terhadap batas kontrol manusia.

Model tersebut dapat diterapkan dalam tiga ranah. Pertama, ranah personal: pengelolaan keinginan dan konsumsi. Kedua, ranah keluarga: penetapan prioritas, pendidikan anak, dan distribusi sumber daya. Ketiga, ranah sosial: solidaritas, berbagi, tanggung jawab ekologis, dan penggunaan harta bagi kemaslahatan. Dengan demikian, qana'ah tidak berhenti pada karakter personal.

Pada ranah personal, indikator qana'ah bukan jumlah barang yang dimiliki, tetapi kemampuan menentukan batas. Seseorang yang dapat membeli tetapi mampu berkata “tidak perlu” menunjukkan bentuk kebebasan kehendak. Sebaliknya, seseorang yang membeli barang murah secara terus-menerus karena dorongan impulsif tidak otomatis lebih qana'ah daripada orang yang membeli barang mahal karena benar-benar diperlukan dan digunakan secara bertanggung jawab.

Pada ranah keluarga, qana'ah membutuhkan negosiasi nilai. Kebutuhan anggota keluarga tidak selalu identik. Pendidikan, kesehatan, tempat tinggal, rekreasi, dan kebutuhan sosial harus diprioritaskan berdasarkan kondisi konkret. Maqāṣid menyediakan kerangka untuk menghindari dua ekstrem: konsumsi berlebihan dan penghematan yang mengorbankan kemaslahatan.

Pada ranah sosial, qana'ah harus bergerak menuju keadilan. Seseorang tidak dapat menggunakan qana'ah untuk membenarkan

penumpukan harta sambil mengabaikan hak sosial. Sebaliknya, rasa cukup pribadi dapat memperbesar ruang untuk berbagi. Dalam struktur ini, qana'ah memiliki konsekuensi distributif karena mengurangi dorongan untuk menguasai lebih dari yang diperlukan.

Model kontemporer juga membutuhkan kritik terhadap simbol status. Dunia digital memungkinkan seseorang memproduksi citra diri melalui konsumsi. Karena itu, qana'ah tidak hanya bertanya tentang barang yang dibeli, tetapi juga tentang kebutuhan untuk memperlihatkan barang tersebut. Ada perbedaan antara menggunakan sesuatu dan membutuhkan pengakuan karena memilikinya. Perbedaan kedua inilah yang sering luput dari etika konsumsi yang hanya berbicara tentang halal dan haram.

Dari sudut pandang tasawuf, persoalan tersebut merupakan masalah keterikatan hati. Barang yang digunakan secara sederhana dapat tetap menjadi sumber kesombongan jika ia digunakan untuk memperoleh pengakuan. Sebaliknya, barang yang bernilai tinggi dapat digunakan tanpa keterikatan berlebihan jika pemiliknya memahami fungsi dan tanggung jawabnya. Karena itu, model qana'ah kontemporer harus menjaga dimensi batin.

Konstruksi tersebut juga memberi ruang bagi ilmu psikologi tanpa mereduksi tasawuf menjadi psikologi. Penelitian mengenai spiritualitas Islam dan contentment menunjukkan bahwa contentment dapat berkaitan dengan kepuasan hidup, terutama pada aspek kognitif kesejahteraan subjektif.[469] Data semacam ini dapat memperkaya pemahaman mengenai mekanisme psikologis qana'ah, tetapi makna normatif dan teologis qana'ah tetap berada pada horizon yang lebih luas. Model kontemporer akhirnya dapat dirumuskan sebagai **etika**

kecukupan yang reflektif, normatif, transformatif, dan kontekstual. Reflektif karena memeriksa asal-usul keinginan; normatif karena dibatasi fiqih; teleologis karena diarahkan maqāṣid; transformatif karena membentuk jiwa; dan kontekstual karena memperhitungkan perubahan sosial serta teknologi. Lima karakter tersebut membuat qana'ah dapat berfungsi sebagai konsep yang hidup dalam masyarakat modern.

Formula akhir model dapat dirumuskan sebagai berikut:

Kesadaran → Muḥāsabah → Tamyīz Kebutuhan/Keinginan → Mujāhadah → Qana'ah → Sabar → Syukur → Zuhud → Ridha

Kesadaran mencegah manusia hidup secara otomatis. Muḥāsabah mengubah pengalaman menjadi refleksi. Tamyīz mengubah refleksi menjadi penilaian. Mujāhadah mengubah penilaian menjadi disiplin. Qana'ah mengubah disiplin menjadi rasa cukup. Sabar menjaga rasa cukup ketika diuji. Syukur mengubah kecukupan menjadi pengakuan terhadap nikmat. Zuhud membebaskan hati dari dominasi objek. Ridha mengajarkan penerimaan terhadap hasil setelah ikhtiar.

Formula tersebut merupakan konstruksi konseptual yang dikembangkan dalam pembahasan ini, bukan klaim bahwa seluruh istilah tersebut secara eksplisit disusun sebagai satu rangkaian oleh seorang tokoh tertentu. Nilainya terletak pada kemampuan integratifnya. Ia menghubungkan dimensi kognitif, moral, volisional, hukum, sosial, dan spiritual dalam satu model qana'ah.

Dengan konstruksi itu, qana'ah tidak lagi berada di pinggir sebagai kebajikan individual yang hanya relevan ketika seseorang mengalami kekurangan. Ia dapat ditempatkan sebagai etika kehidupan material. Qana'ah mengajarkan bahwa manusia boleh menginginkan kemajuan

tanpa menjadikan kemajuan sebagai ketergantungan; boleh memiliki harta tanpa menjadikan harta sebagai identitas; boleh menikmati dunia tanpa menjadikan dunia sebagai tujuan tertinggi.

Model ini juga menegaskan bahwa qana'ah bukan antitesis pembangunan. Yang ditolak adalah pembangunan desire tanpa batas. Pendidikan dapat maju, ekonomi dapat berkembang, teknologi dapat digunakan, dan kualitas hidup dapat meningkat, tetapi semuanya membutuhkan orientasi. Maqāṣid menentukan arah kemaslahatan; fiqih menentukan batas normatif; tasawuf memastikan bahwa subjek tidak kehilangan dirinya di tengah peningkatan kemampuan material.

Pada akhirnya, rekonstruksi fiqih-tasawuf tentang qana'ah memperlihatkan bahwa “cukup” merupakan kategori yang jauh lebih kompleks daripada jumlah. Cukup adalah keputusan moral, kemampuan psikologis, disiplin kehendak, orientasi spiritual, dan prinsip sosial. Ia tidak berarti berhenti berusaha, tetapi berhenti menjadikan ketidakpuasan sebagai mesin utama kehidupan. Dalam arti tersebut, qana'ah dapat dipahami sebagai kemampuan manusia untuk hidup produktif tanpa diperbudak oleh keinginan, memiliki tanpa dimiliki, menikmati tanpa terikat, dan berusaha tanpa menggantungkan seluruh makna kehidupan pada hasil.

MENGELUARKAN HAWA NAFSU SEBELUM RUH KELUAR DARI JASAD

Kematian sebagai Batas Kehendak

Kematian merupakan batas paling radikal terhadap kehendak manusia. Selama hidup, manusia mengalami dirinya sebagai subjek yang dapat memilih, merencanakan, menguasai, menunda, mengejar, mempertahankan, dan mengubah keadaan. Kehendak memberi pengalaman tentang kebebasan, tetapi pengalaman itu sering kali menimbulkan ilusi bahwa segala sesuatu dapat ditempatkan di bawah kendali manusia. Kematian mematahkan ilusi tersebut bukan terutama karena kematian merupakan peristiwa biologis, melainkan karena ia memperlihatkan keterbatasan ontologis kehendak. Manusia dapat menentukan banyak hal mengenai kehidupannya, tetapi tidak menentukan secara mutlak kapan keberadaannya harus berakhir. Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap jiwa akan mengalami kematian dan bahwa kehidupan dunia tidak merupakan tujuan final keberadaan manusia (Q.S. Āli 'Imrān 3: 185).[470] Pernyataan tersebut menempatkan kematian bukan sebagai gangguan terhadap kehidupan, melainkan sebagai horizon yang sejak awal melekat pada kehidupan itu sendiri.

Kesadaran mengenai kematian memiliki konsekuensi etis yang jauh lebih dalam daripada sekadar mengingat bahwa manusia akan mati. Yang dipertaruhkan adalah cara manusia menata prioritas selama hidup. Jika kehidupan dibayangkan seolah-olah tidak memiliki batas, maka penundaan menjadi mungkin tanpa akhir: pertobatan dapat ditunda, pengendalian diri dapat ditunda, rekonsiliasi dapat ditunda,

pelepasan keterikatan dapat ditunda, bahkan perubahan orientasi hidup dapat ditunda. Akan tetapi, kematian menghapus jaminan bahwa masih tersedia waktu untuk melakukan semua itu. Karena itu, kesadaran terhadap kematian memiliki fungsi pedagogis: ia memaksa manusia membedakan antara sesuatu yang benar-benar penting dan sesuatu yang hanya tampak penting karena terus-menerus dikejar.

Persoalan menjadi lebih kompleks ketika yang dibatasi oleh kematian bukan hanya aktivitas manusia, melainkan juga objek-objek keterikatannya. Harta, jabatan, reputasi, pengaruh, kepemilikan, bahkan identitas sosial yang selama hidup terasa melekat pada diri seseorang, pada akhirnya tidak dapat dibawa sebagai kepemilikan material ke dalam kematian. Yang tersisa bukanlah akumulasi itu sendiri, melainkan bentuk manusia yang telah dibangun melalui cara ia menggunakan, melepaskan, atau diperbudak oleh semua yang dimilikinya. Dalam pengertian ini, kematian menjadi semacam cermin ontologis: ia memperlihatkan apakah seseorang selama hidupnya menggunakan dunia sebagai sarana atau menjadikan dunia sebagai pusat orientasi dirinya.

Kerangka tersebut membantu menjelaskan mengapa problem hawa nafsu tidak dapat direduksi menjadi persoalan moral mengenai keinginan-keinginan tertentu. Hawa nafsu menjadi persoalan ketika kehendak kehilangan kemampuan untuk membedakan antara kebutuhan dan keterikatan, antara penggunaan dan penguasaan, antara kecukupan dan akumulasi, antara cinta dan kepemilikan. Manusia tidak bermasalah hanya karena menginginkan sesuatu. Keinginan merupakan bagian dari struktur kehidupan manusia. Persoalannya terletak pada ketika objek keinginan memperoleh

otoritas sedemikian besar sehingga manusia kehilangan kemampuan untuk mengatakan cukup.

Di sinilah kematian menjadi batas kehendak sekaligus batas keserakahan. Apa yang tidak dapat dihentikan oleh kesadaran kematian biasanya menjadi sesuatu yang perlu diperiksa secara lebih serius. Manusia dapat mengetahui bahwa dirinya fana, tetapi pengetahuan tersebut belum tentu mengubah struktur keinginannya. Ada jarak antara mengetahui kematian dan hidup secara sadar di bawah horizon kematian. Jarak inilah yang menjadi ruang kerja etika, tasawuf, dan pembentukan karakter.

Dalam tradisi etika Islam, kesadaran terhadap keterbatasan dunia tidak berarti menolak dunia. Al-Qur'an sendiri tidak memerintahkan manusia meninggalkan seluruh bagian kehidupan duniawi. Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77 justru menggabungkan orientasi akhirat dengan pengakuan terhadap bagian manusia di dunia.[471] Yang dikritik bukan keberadaan dunia, melainkan kekeliruan menjadikan dunia sebagai ukuran terakhir keberhasilan. Perbedaan ini sangat penting. Zuhud yang matang bukan penghancuran dunia, melainkan pembebasan manusia dari kebutuhan psikologis untuk menjadikan dunia sebagai sumber identitas final.

Dengan demikian, kematian mengajarkan suatu bentuk kebebasan negatif sekaligus positif. Secara negatif, ia membebaskan manusia dari ilusi bahwa kepemilikan, status, dan kekuasaan dapat dipertahankan tanpa batas. Secara positif, ia membuka kemungkinan untuk menata kembali kehendak berdasarkan sesuatu yang dianggap lebih tahan terhadap kefanaan. Dari sinilah pembahasan mengenai qana'ah, sabar, zuhud, cinta kepada Allah, dan transformasi nafs memperoleh dasar

konseptualnya. Kesadaran bahwa hidup terbatas belum menyelesaikan persoalan; ia baru menciptakan pertanyaan yang lebih mendasar: jika semua yang dikejar akhirnya harus ditinggalkan, apa sebenarnya yang sedang dikejar manusia?

Apa yang Sebenarnya Kita Kejar?

Pertanyaan tentang apa yang sebenarnya dikejar manusia menggeser pembahasan dari objek keinginan menuju struktur keinginan. Seseorang dapat mengatakan bahwa ia mengejar uang, jabatan, kenyamanan, pendidikan, pengakuan, atau keberhasilan. Namun objek tersebut sering kali bukan tujuan terakhir. Uang dapat dikejar karena memberikan rasa aman; jabatan karena memberikan pengakuan; pengakuan karena memberikan rasa berharga; kenyamanan karena menjanjikan bebas dari kecemasan. Dengan demikian, objek yang tampak di permukaan sering menyembunyikan kebutuhan psikologis dan eksistensial yang lebih dalam. Teori filosofis mengenai desire juga menunjukkan bahwa keinginan tidak sekadar menunjuk kepada benda yang diinginkan, tetapi merupakan keadaan mental yang memiliki hubungan dengan kecenderungan bertindak, merasa, dan berpikir.[472]

Persoalan utama karena itu bukan sekadar berapa banyak yang diinginkan manusia, melainkan bagaimana keinginan membentuk struktur dirinya. Keinginan yang terarah dapat menjadi energi bagi pertumbuhan. Keinginan yang tidak terarah dapat berubah menjadi mekanisme perbudakan. Perbedaan tersebut menuntut pembedaan antara *desire* sebagai kapasitas mengarah kepada sesuatu dan *craving* sebagai dorongan yang menuntut pemenuhan secara berulang. Dalam

kerangka pembentukan manusia, tujuan bukan memusnahkan seluruh kehendak, melainkan membangun kemampuan untuk menempatkan kehendak dalam tata nilai yang lebih tinggi.

Tradisi Aristotelian memberikan perspektif penting dalam hal ini. Aristoteles memandang kehidupan baik bukan sebagai kehidupan tanpa keinginan, tetapi sebagai kehidupan di mana hasrat dan emosi dibentuk melalui kebiasaan sehingga selaras dengan penilaian rasional mengenai apa yang baik. Keinginan yang tidak terdidik dapat menguasai pertimbangan etis, terutama ketika kenikmatan, kekuasaan, atau kepentingan eksternal menjadi tujuan yang tidak pernah cukup.[473] Kerangka ini memiliki titik temu dengan etika Islam pada persoalan pembentukan karakter, tetapi tidak identik dengannya. Dalam Aristotelianisme, orientasi etis terutama berkaitan dengan pembentukan kebajikan dan kehidupan yang baik; dalam tasawuf Islam, pembentukan diri memperoleh horizon transendental melalui relasi manusia dengan Allah.

Al-Ghazālī memperdalam persoalan tersebut dengan menempatkan pengendalian jiwa sebagai bagian dari proses pendidikan spiritual. Dalam pembahasannya mengenai disiplin jiwa dan pengendalian dua dorongan, ia tidak memperlakukan keinginan sebagai sesuatu yang secara mutlak harus dimusnahkan. Yang menjadi persoalan ialah dominasi dorongan yang menghalangi keteraturan jiwa dan mengubah kebutuhan menjadi penguasaan.[474] Dengan demikian, pembentukan diri berlangsung melalui proses penataan, bukan sekadar penyangkalan.

Dari perspektif ini, pertanyaan “apa yang kita kejar?” dapat dikembangkan menjadi pertanyaan yang lebih tajam: “menjadi

manusia seperti apa yang sedang kita bentuk melalui pengejaran tersebut?" Dua orang dapat mengejar objek yang sama tetapi membentuk struktur kepribadian yang berbeda. Harta dapat menjadi sarana pelayanan atau sumber kesombongan. Kekuasaan dapat menjadi instrumen tanggung jawab atau alat kompensasi ego. Pengetahuan dapat menjadi jalan pencerahan atau sarana superioritas. Bahkan ibadah dapat menjadi bentuk penghambaan atau, secara paradoksal, menjadi alat untuk memperoleh pengakuan sosial.

Erich Fromm membantu memperluas persoalan ini melalui pembedaan antara modus *having* dan *being*. Dalam *having*, manusia mengorganisasikan eksistensinya berdasarkan kepemilikan, sedangkan *being* menunjuk kepada cara hidup yang berpusat pada keberadaan, aktivitas, pengalaman, dan relasi.[475] Kerangka Fromm tidak dapat begitu saja disamakan dengan zuhud Islam karena berasal dari antropologi filosofis dan psikoanalitik yang berbeda. Akan tetapi, perbandingan tersebut berguna untuk memperlihatkan suatu persoalan yang sama-sama penting: manusia dapat kehilangan dirinya ketika objek kepemilikan berubah menjadi pusat eksistensi.

Perbandingan tersebut sekaligus memperlihatkan batas Fromm. Kritik terhadap orientasi kepemilikan dapat menjelaskan bagaimana masyarakat dan struktur sosial membentuk hasrat, tetapi belum dengan sendirinya menjawab kepada apa kehendak manusia seharusnya diarahkan. Di sinilah tradisi spiritual Islam menawarkan dimensi tambahan. Problem hawa nafsu tidak berhenti pada pembebasan dari ketergantungan terhadap benda; pembebasan harus diikuti oleh orientasi kepada nilai yang lebih tinggi. Pertanyaan mengenai objek kejaran akhirnya berubah menjadi persoalan cinta.

Manusia selalu mengarahkan dirinya kepada sesuatu yang dianggap bernilai. Jika sesuatu yang fana memperoleh kedudukan tertinggi dalam struktur cintanya, maka kefanaan objek tersebut akan menghasilkan kegelisahan yang terus-menerus. Sebaliknya, jika orientasi tertinggi diarahkan kepada Allah, maka objek-objek dunia dapat ditempatkan dalam kedudukan yang relatif dan fungsional. Al-Qur'an menggambarkan orang beriman sebagai mereka yang cintanya kepada Allah lebih kuat daripada keterikatan kepada tandingan-tandingan selain-Nya (Q.S. al-Baqarah 2: 165).[476]

Karena itu, persoalan hawa nafsu pada tingkat terdalam bukan persoalan "terlalu banyak memiliki keinginan", melainkan persoalan salah penempatan pusat orientasi. Manusia perlu belajar bukan hanya mengatakan "tidak" kepada sesuatu, tetapi juga mengetahui "ya" kepada apa yang lebih tinggi. Tanpa orientasi pengganti, pengekangan mudah berubah menjadi kekosongan. Di sinilah proses melepaskan keterikatan memperoleh makna yang lebih konstruktif: manusia tidak sekadar kehilangan objek, tetapi belajar memperoleh kebebasan dari dominasi objek tersebut.

Melepaskan Keterikatan

Melepaskan keterikatan tidak sama dengan kehilangan kepemilikan. Seseorang dapat memiliki sedikit harta tetapi secara psikologis sangat terikat kepadanya, sementara orang lain dapat memiliki kekayaan besar tanpa menjadikannya pusat identitas. Perbedaan ini penting karena ukuran keterikatan tidak terletak terutama pada jumlah objek yang dimiliki, melainkan pada kekuasaan objek tersebut atas kesadaran. Ketika sesuatu dapat menentukan

ketenangan, harga diri, keputusan moral, dan arah hidup seseorang, objek itu telah memperoleh kekuasaan yang melampaui fungsi materialnya.

Tradisi sufistik memahami persoalan tersebut melalui transformasi hubungan manusia dengan dunia. Al-Qushayrī menempatkan *zuhd*, *mujāhadah*, *mukhālafat al-nafs*, *qanā'ah*, dan *ṣabr* sebagai bagian dari jaringan maqāmāt yang saling berhubungan.[477] Susunan ini menunjukkan bahwa pelepasan tidak terjadi melalui satu tindakan psikologis yang sederhana. Ia merupakan proses bertahap yang melibatkan latihan, kesadaran diri, pengendalian dorongan, dan perubahan orientasi batin.

Al-Ghazālī memperlihatkan dimensi psikologis dari proses tersebut dengan menghubungkan disiplin jiwa dengan penyembuhan penyakit hati. Jiwa yang tidak terlatih cenderung mencari pemuasan segera, sedangkan pembentukan karakter mengharuskan manusia belajar menunda, membatasi, dan mengarahkan dorongan.[478] Dalam perspektif ini, keterikatan bukan sekadar hubungan antara manusia dan benda. Keterikatan merupakan pola internal yang menyebabkan benda atau keadaan tertentu memperoleh otoritas atas ketenangan batin.

Karena itu, pelepasan harus dimulai dengan membedakan tiga hal: penggunaan, kebutuhan, dan ketergantungan. Penggunaan berarti manusia memanfaatkan sesuatu sesuai fungsi. Kebutuhan berarti sesuatu diperlukan dalam batas tertentu untuk menjalani kehidupan. Ketergantungan terjadi ketika keberadaan psikologis manusia mulai ditentukan oleh objek tersebut. Pada tahap ketiga, kehilangan objek tidak lagi dipersepsi sebagai kehilangan sesuatu yang dimiliki, tetapi sebagai kehilangan sebagian dari diri sendiri.

Konsekuensi etisnya sangat besar. Orang yang identitasnya dibangun atas kepemilikan akan mengalami setiap kehilangan sebagai ancaman terhadap eksistensi dirinya. Ia tidak hanya kehilangan benda; ia kehilangan citra dirinya. Sebaliknya, manusia yang mampu menempatkan kepemilikan sebagai amanah akan tetap dapat berduka ketika kehilangan, tetapi tidak harus runtuh secara ontologis. Ia mengetahui bahwa dirinya lebih besar daripada benda yang dimilikinya.

Q.S. al-Ḥadīd 57: 20 memberikan gambaran mengenai kefanaan berbagai bentuk kesenangan dunia melalui metafora pertumbuhan tanaman yang kemudian mengering dan menjadi hancur.[479] Nilai ayat tersebut bukan terletak pada ajakan untuk membenci kehidupan dunia, melainkan pada pembentukan perspektif temporal. Sesuatu yang mempesona pada satu fase dapat kehilangan daya tariknya pada fase berikutnya. Kesadaran temporal semacam itu merupakan salah satu dasar intelektual bagi zuhud.

Namun, pelepasan keterikatan tidak boleh dipahami secara simplistik sebagai penolakan terhadap kenikmatan. Jika semua kesenangan dunia dipandang sebagai sesuatu yang buruk secara intrinsik, maka kehidupan spiritual berisiko berubah menjadi asketisme yang kehilangan kemampuan membedakan antara kebutuhan manusiawi dan keserakahan. Al-Qur'an memberi ruang bagi manusia untuk memperoleh bagian kehidupan dunia sekaligus mengarahkannya kepada kehidupan akhirat (Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77).[480]

Perbandingan dengan Stoisisme memperjelas persoalan ini. Para Stoik membedakan dorongan biasa dari *passions* yang berlebihan dan tidak tunduk pada pertimbangan rasional. Tujuannya bukan menghapus seluruh impuls manusia, melainkan mencegah manusia

dikuasai oleh dorongan yang berlebihan.[481] Kesamaan ini penting, tetapi perbedaannya juga mendasar. Stoisisme menempatkan rasionalitas dan kehidupan sesuai dengan alam sebagai orientasi utama, sedangkan tasawuf Islam menghubungkan disiplin diri dengan penghambaan dan kedekatan kepada Allah.

Sintesis dari kedua perspektif tersebut memungkinkan keterikatan dipahami sebagai masalah kebebasan. Manusia yang tidak dapat hidup tenang tanpa objek tertentu belum sepenuhnya bebas terhadap objek tersebut. Kebebasan bukan berarti tidak memiliki apa pun, tetapi memiliki kemampuan untuk tidak diperbudak oleh apa yang dimiliki. Pada tahap inilah zuhud dapat dipahami bukan sebagai kemiskinan material, melainkan sebagai transformasi relasi manusia dengan kepemilikan.

Melepaskan keterikatan pada akhirnya berarti mengembalikan benda kepada kedudukannya sebagai benda, jabatan kepada kedudukannya sebagai amanah, pujian kepada kedudukannya sebagai respons sosial, dan kehilangan kepada kedudukannya sebagai bagian dari kefanaan. Manusia tidak lagi meminta dunia menjadi sesuatu yang tidak mampu diberikan dunia: keabadian, kepastian mutlak, dan keselamatan eksistensial. Ketika tuntutan terhadap dunia berhenti melampaui kapasitas dunia, jiwa memperoleh ruang untuk bernafas.

Qana'ah sebelum Kehilangan

Qana‘ah sering dipersepsi secara dangkal sebagai sikap menerima keadaan tanpa ikhtiar. Pemahaman semacam ini terlalu sempit karena mengabaikan dimensi epistemologis dan psikologis qana‘ah. Qana‘ah bukan terutama keadaan ketika seseorang memiliki sedikit, melainkan

keadaan ketika nilai dirinya tidak lagi ditentukan oleh keharusan memiliki lebih banyak. Ia merupakan bentuk kecukupan batin yang memungkinkan manusia membedakan antara kebutuhan objektif dan tuntutan ego.

Al-Qushayrī menempatkan *qanā'ah* sebagai salah satu maqām dalam tradisi sufistik dan menghubungkannya dengan penerimaan terhadap apa yang telah diberikan serta kemampuan untuk menemukan kecukupan pada apa yang dimiliki.[482] Yang penting dari konstruksi tersebut ialah perubahan pusat evaluasi. Kekayaan tidak lagi diukur hanya berdasarkan banyaknya objek yang terkumpul, tetapi berdasarkan kemampuan jiwa untuk tidak terus-menerus diperintah oleh apa yang belum dimiliki.

Hadis yang diriwayatkan Muslim memberikan formulasi yang sangat kuat mengenai persoalan ini: kekayaan bukan terutama banyaknya harta, melainkan kekayaan jiwa.[483] Pernyataan tersebut tidak meniadakan nilai material, tetapi memindahkan pusat konsep kekayaan dari kuantitas eksternal menuju keadaan internal. Dengan cara ini, qana'ah menjadi kategori etis yang dapat menjelaskan mengapa dua orang dengan kondisi material yang berbeda dapat memiliki tingkat kebebasan batin yang tidak sama.

Persoalan qana'ah menjadi semakin penting ketika manusia hidup dalam lingkungan sosial yang terus memproduksi keinginan baru. Dalam kondisi semacam itu, kebutuhan tidak lagi dibentuk hanya oleh kebutuhan biologis. Keinginan juga dibentuk oleh perbandingan sosial, simbol status, citra keberhasilan, dan ekspektasi lingkungan. Manusia dapat merasa kekurangan bukan karena kebutuhan dasarnya belum terpenuhi, tetapi karena orang lain memiliki sesuatu yang belum ia

miliki. Di sinilah qana'ah memiliki dimensi sosial. Ia memutus sebagian mekanisme perbandingan yang menjadikan kehidupan sebagai perlombaan tanpa garis akhir. Q.S. al-Ḥadīd 57: 20 menyebut berbagai bentuk permainan, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan dalam harta serta keturunan sebagai karakter tertentu dari orientasi duniawi.[484] Kritik Qur'ani tersebut tidak harus dibaca sebagai penolakan terhadap harta dan keluarga, melainkan sebagai kritik terhadap logika kompetitif yang menjadikan pertambahan kuantitatif sebagai ukuran nilai diri.

Erich Fromm menawarkan pembanding yang menarik. Dalam modus *having*, manusia cenderung mengalami dirinya melalui apa yang dimiliki; konsekuensinya, kehilangan objek dapat terasa seperti kehilangan identitas. Dalam modus *being*, eksistensi tidak terutama ditentukan oleh akumulasi.[485] Qana'ah memiliki kedekatan tertentu dengan kritik tersebut, tetapi tidak dapat direduksi menjadi konsep Fromm. Qana'ah berakar dalam horizon teologis mengenai kecukupan yang berkaitan dengan penerimaan terhadap pemberian Allah, sedangkan Fromm mengembangkan kritiknya terutama dalam kerangka antropologi humanistik dan kritik sosial.

Qana'ah juga tidak boleh disamakan dengan pasivitas. Orang yang qana'ah tetap dapat bekerja keras, mengembangkan ilmu, membangun usaha, memperoleh kekayaan, dan memperbaiki kondisi sosial. Yang berubah adalah relasi antara usaha dan identitas. Ia bekerja karena ada tanggung jawab dan tujuan, bukan karena harga dirinya sepenuhnya bergantung pada hasil. Ia berusaha memperoleh lebih banyak ketika tambahan tersebut memiliki nilai, tetapi mampu berhenti ketika tambahan itu hanya memperbesar kerakusan.

Konsep ini menjadi sangat penting dalam menghadapi kehilangan. Manusia yang belajar qana‘ah sebelum kehilangan memiliki kemungkinan lebih besar untuk menghadapi kehilangan tanpa kehancuran identitas. Qana‘ah tidak menghilangkan rasa sedih. Ia juga tidak menjadikan kehilangan sebagai sesuatu yang menyenangkan. Yang berubah adalah kedalaman ketergantungan. Ketika objek hilang, manusia berduka atas kehilangan objek, tetapi tidak kehilangan seluruh makna keberadaannya.

Qana‘ah karena itu sebaiknya dipahami sebagai latihan sebelum kehilangan, bukan obat setelah kehilangan. Jika seseorang baru belajar melepaskan ketika semua yang dicintainya telah direnggut, proses tersebut menjadi jauh lebih berat. Pembentukan qana‘ah justru mengajarkan manusia sejak awal bahwa semua kepemilikan bersifat sementara. Ia menikmati tanpa menggantungkan keselamatan batinnya pada kenikmatan.

Dalam kerangka yang dikembangkan di sini, qana‘ah merupakan disiplin antisipatif. Ia mempersiapkan jiwa menghadapi perubahan keadaan sebelum perubahan tersebut terjadi. Manusia belajar mengatakan “cukup” ketika masih memiliki kesempatan untuk mengatakan “cukup”, bukan setelah kehidupan memaksanya. Dengan demikian, qana‘ah menjadi bentuk kebijaksanaan temporal: kemampuan untuk menikmati sesuatu tanpa menganggapnya abadi.

Sabar sebelum Kematian

Sabar memperoleh kedalaman makna ketika ditempatkan dalam horizon kematian. Kesabaran tidak hanya dibutuhkan ketika manusia menghadapi penderitaan yang sedang berlangsung; ia dibutuhkan jauh

sebelum penderitaan mencapai bentuk akhirnya. Dalam pengertian ini, sabar merupakan kemampuan untuk hidup tanpa menuntut realitas tunduk sepenuhnya kepada kehendak pribadi. Manusia yang sabar bukan manusia yang tidak mempunyai keinginan, melainkan manusia yang mampu menanggung jarak antara apa yang diinginkan dan apa yang terjadi tanpa kehilangan orientasi moral.

Hadis yang diriwayatkan dalam *Riyāḍ al-Ṣāliḥīn* menyebut sabar sebagai karunia yang luas dan besar, dalam riwayat yang dinyatakan berasal dari al-Bukhārī dan Muslim.[486] Formulasi tersebut penting karena menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar respons terhadap keadaan ekstrem. Ia merupakan kapasitas yang harus dimiliki manusia untuk menghadapi kehidupan secara keseluruhan.

Al-Ghazālī membahas sabar dalam kerangka yang menghubungkan disiplin diri, kemampuan menghadapi dorongan, dan pembentukan karakter.[487] Sabar dengan demikian mempunyai dimensi aktif. Ia membutuhkan kemampuan mempertahankan orientasi ketika jiwa didorong oleh ketakutan, keinginan, kemarahan, atau kesenangan. Sabar bukan sekadar "menunggu"; sabar adalah kemampuan mempertahankan keteraturan diri ketika kondisi eksternal tidak memberikan kepuasan yang diharapkan.

Di sinilah sabar berbeda dari pasrah yang kehilangan agensi. Nabi ﷺ dalam hadis *Ṣaḥīḥ Muslim* mendorong orang beriman untuk mengejar sesuatu yang bermanfaat, meminta pertolongan Allah, dan tidak menyerah pada kelemahan.[488] Hadis tersebut menghubungkan usaha dan ketergantungan kepada Allah, bukan mempertentangkannya. Seseorang tetap bergerak, tetapi hasil akhir tidak diperlakukan sebagai wilayah kekuasaan mutlak manusia.

Syekh Dr. Yedi Supriadi mengembangkan pembacaan sabar sebagai proses pembentukan diri yang mempertemukan dimensi *Rubūbiyyah* dan *Insāniyyah*, serta menghubungkannya dengan aspek teologis, psikologis, dan fenomenologis.[489] Kerangka ini penting bagi pembahasan karena memperlihatkan bahwa sabar dapat dipahami sebagai proses *self-formation*, bukan hanya sebagai respons moral sesaat. Dalam pembacaan tersebut, sabar memiliki fungsi regulatif yang menghubungkan nilai ilahiah dengan dinamika psiko-emosional manusia.

Kematian membuat fungsi tersebut menjadi semakin jelas. Manusia mengetahui bahwa suatu saat ia akan menghadapi batas yang tidak dapat dinegosiasikan. Pada saat itu, kemampuan mengendalikan tubuh, harta, jabatan, dan lingkungan tidak lagi memadai. Yang tersisa adalah kualitas batin yang telah dibentuk sepanjang kehidupan. Karena itu, sabar sebelum kematian dapat dimaknai sebagai latihan untuk tidak menjadikan kontrol sebagai syarat mutlak bagi ketenangan.

Orang yang selalu menuntut keadaan berjalan sesuai kehendaknya akan mengalami dunia sebagai rangkaian gangguan. Setiap penolakan menjadi penghinaan, setiap kehilangan menjadi kehancuran, setiap keterlambatan menjadi ketidakadilan, dan setiap kematian menjadi tragedi yang sama sekali tidak dapat diterima. Sebaliknya, sabar membentuk kapasitas menerima kenyataan tanpa harus menganggap semua kenyataan baik secara moral. Penerimaan terhadap kenyataan berbeda dari persetujuan terhadap ketidakadilan.

Pembedaan tersebut sangat penting secara etis. Kesabaran tidak boleh digunakan untuk membenarkan penindasan, kemalasan, atau ketidakpedulian. Manusia tetap mempunyai kewajiban untuk

memperbaiki keadaan yang dapat diperbaiki. Sabar berlaku terhadap keterbatasan yang tidak dapat dikendalikan sekaligus menjadi kekuatan untuk bekerja pada aspek yang masih dapat diubah.

Dalam perspektif pembentukan manusia, sabar menjadi jembatan antara kehendak dan keterbatasan. Kehendak tetap diperlukan karena tanpa kehendak tidak ada usaha. Keterbatasan juga harus diterima karena tanpa pengakuan atas keterbatasan, kehendak berubah menjadi kesombongan. Sabar menjaga keduanya agar tidak jatuh ke ekstrem: kehendak yang merasa mahakuasa dan pasrah yang kehilangan tanggung jawab.

Sabar sebelum kematian pada akhirnya berarti belajar mati terhadap kebutuhan ego untuk selalu menang. Ia merupakan latihan melepaskan tuntutan bahwa kehidupan harus memberikan apa yang kita inginkan agar kita dapat merasa tenang. Dalam horizon ini, kematian bukan sekadar peristiwa terakhir. Ia menjadi guru yang sejak jauh-jauh hari mengajarkan bahwa manusia harus belajar melepaskan kontrol sebelum kontrol itu benar-benar hilang.

Zuhud di Tengah Kelimpahan

Zuhud menjadi konsep yang mudah disalahpahami ketika kemiskinan material dijadikan satu-satunya ukuran. Dalam tradisi spiritual Islam, persoalannya jauh lebih dalam. Zuhud terutama menyangkut posisi dunia dalam struktur batin manusia. Seseorang dapat hidup sederhana tetapi terus-menerus memikirkan harta, sementara orang lain dapat hidup dalam kelimpahan tetapi tidak menjadikan kekayaan sebagai pusat dirinya. Karena itu, zuhud tidak dapat diukur hanya dari apa yang tampak secara lahiriah.

Al-Ghazālī menempatkan *zuhd* dalam bagian penting mengenai pembentukan kebajikan dan pelepasan dari dominasi dunia.[490] Orientasi tersebut tidak berarti seluruh kepemilikan harus dihapus. Yang perlu dilepaskan adalah ketergantungan hati terhadap apa yang dimiliki. Dengan demikian, zuhud lebih tepat dipahami sebagai perubahan status dunia: dari tujuan menjadi sarana.

Al-Qushayrī juga menempatkan *zuhd* sebagai salah satu maqām dalam perjalanan sufistik.[491] Struktur tersebut menunjukkan bahwa zuhud tidak berdiri sendiri. Ia berada dalam jaringan latihan spiritual yang mencakup perjuangan melawan kecenderungan diri, kesadaran akan Tuhan, kesabaran, qana'ah, dan cinta. Zuhud menjadi efektif ketika didukung oleh transformasi orientasi internal.

Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77 memberikan koreksi penting terhadap pandangan asketisme ekstrem. Manusia diperintahkan mencari kehidupan akhirat melalui apa yang telah diberikan Allah, tetapi tidak diperintahkan melupakan bagian dunia.[492] Ayat tersebut memungkinkan suatu konstruksi zuhud yang tidak anti-dunia. Dunia diterima, digunakan, dan dikelola, tetapi tidak disembah secara simbolik melalui ketergantungan psikologis.

Dalam kondisi kelimpahan, zuhud justru menghadapi ujian yang lebih subtil. Kemiskinan dapat membatasi akses terhadap objek keinginan secara eksternal, sedangkan kelimpahan memungkinkan seseorang memenuhi hampir semua dorongan. Karena itu, kelimpahan tidak otomatis menjadi bukti keberhasilan spiritual; ia dapat menjadi arena pengujian yang lebih kompleks. Persoalannya bukan lagi "apakah saya mampu memperoleh?", melainkan "apakah saya mampu berhenti ketika memperoleh lebih banyak tidak lagi memiliki nilai yang

proporsional?" Pertanyaan tersebut mengubah makna pengendalian diri. Manusia tidak lagi mengendalikan diri karena tidak memiliki pilihan, tetapi karena memiliki pilihan dan memilih batas. Inilah bentuk kebebasan yang lebih matang. Pengendalian diri yang lahir dari keterpaksaan berbeda dari pengendalian diri yang lahir dari kejernihan orientasi.

Fromm memberikan perspektif komparatif yang relevan melalui kritik terhadap modus *having*. Ketika kepemilikan menjadi cara utama manusia memahami dirinya, peningkatan jumlah benda tidak menghasilkan kepastian eksistensial.[493] Perspektif ini membantu membaca mengapa kelimpahan material tidak selalu menghasilkan kecukupan batin. Akan tetapi, kritik Fromm perlu dilengkapi oleh perspektif spiritual Islam karena persoalan zuhud tidak hanya berkaitan dengan struktur sosial konsumsi, tetapi juga dengan tujuan akhir manusia.

Di sinilah konsep amanah menjadi penting. Kekayaan yang tidak menjadi pusat hati dapat digunakan secara produktif untuk keluarga, pendidikan, pelayanan sosial, pembangunan institusi, dan berbagai kepentingan kemanusiaan. Zuhud tidak menghapus tanggung jawab sosial pemilik kekayaan. Sebaliknya, ia dapat memperkuat tanggung jawab tersebut karena harta tidak lagi diperlakukan sebagai perpanjangan ego.

Zuhud di tengah kelimpahan juga berarti kemampuan untuk mengalami cukup ketika kemungkinan memperoleh lebih banyak tetap terbuka. Qana'ah dan zuhud bertemu pada titik tersebut, tetapi keduanya tidak identik. Qana'ah menekankan kecukupan batin terhadap apa yang diterima, sedangkan zuhud menekankan pelemahan

daya tarik dunia dalam struktur preferensi manusia. Qana'ah membuat manusia tidak gelisah karena kurang; zuhud membuat manusia tidak diperbudak oleh kelebihan.

Pembacaan demikian menghasilkan proposisi bahwa ukuran zuhud tidak terletak pada seberapa banyak manusia meninggalkan dunia, melainkan pada seberapa jauh dunia kehilangan kemampuan untuk menentukan nilai dirinya. Orang yang memiliki banyak tetapi mampu berkata cukup mungkin lebih dekat kepada makna zuhud daripada orang yang memiliki sedikit tetapi hidupnya sepenuhnya dikuasai oleh keinginan terhadap apa yang tidak dimilikinya.

Zuhud dalam kelimpahan akhirnya merupakan bentuk pendidikan terhadap kekuasaan. Semakin besar kemampuan seseorang memperoleh sesuatu, semakin penting kemampuan membatasi diri. Kelimpahan memperbesar ruang pilihan, tetapi tanpa kebijaksanaan ruang pilihan tersebut dapat memperbesar keterikatan. Zuhud mengubah kelimpahan dari sumber dominasi menjadi ruang tanggung jawab.

Dari Hubb al-Dunyā menuju Hubb Allāh

Transformasi spiritual tidak selesai hanya dengan mengurangi cinta terhadap dunia. Pengurangan tersebut harus diikuti oleh perubahan pusat cinta. Manusia membutuhkan sesuatu yang dicintai, dikejar, dan dijadikan orientasi. Karena itu, problem *ḥubb al-dunyā* tidak dapat diselesaikan hanya dengan perintah untuk membenci dunia. Kebencian terhadap dunia tidak otomatis menghasilkan cinta kepada Allah. Yang dibutuhkan adalah transformasi hierarki cinta. Al-Qur'an menempatkan cinta kepada Allah sebagai orientasi yang memiliki intensitas khusus.

Orang beriman digambarkan sebagai mereka yang cintanya kepada Allah lebih kuat daripada cinta yang diarahkan kepada tandingan-tandingan selain-Nya (Q.S. al-Baqarah 2: 165).[494] Ayat ini tidak menuntut manusia berhenti mencintai keluarga, ilmu, pekerjaan, alam, dan berbagai karunia kehidupan. Yang menjadi persoalan adalah hierarki. Cinta terhadap makhluk dan dunia tidak boleh mengambil posisi yang secara prinsip hanya layak bagi Allah.

Al-Ghazālī mengembangkan persoalan tersebut secara sistematis dalam *Kitāb al-Maḥabba wa al-Shawq wa al-Uns wa al-Riḍā*, bagian tentang cinta, kerinduan, keakraban, dan keridaan dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*.[495] Dalam pembacaan al-Ghazālī, cinta bukan sekadar perasaan emosional. Ia berkaitan dengan pengetahuan mengenai objek cinta, kecenderungan jiwa kepadanya, dan transformasi orientasi spiritual. Posisi cinta dalam kerangka tersebut memperlihatkan bahwa perjalanan spiritual tidak berhenti pada pengendalian diri; pengendalian merupakan jalan menuju orientasi cinta yang lebih tinggi.

Peralihan dari cinta dunia kepada cinta Allah karena itu tidak berarti dunia harus kehilangan seluruh nilai. Yang berubah adalah status ontologis dan aksialogis dunia dalam kesadaran. Dunia tidak lagi dicintai sebagai sesuatu yang final, melainkan sebagai tanda, amanah, sarana, atau medan pengabdian. Harta dapat dicintai karena memungkinkan pelayanan. Ilmu dapat dicintai karena membuka pemahaman. Keluarga dapat dicintai sebagai amanah. Alam dapat dicintai sebagai ciptaan. Ketika hubungan ini berubah, objek yang sama tetap berada dalam kehidupan, tetapi kedudukannya dalam jiwa berubah.

Q.S. al-Insān 76: 8–9 memberikan gambaran mengenai tindakan memberi ketika seseorang sendiri menyukai sesuatu yang diberikan dan

mengorientasikan tindakan tersebut kepada Allah.[496] Ayat tersebut menarik karena memperlihatkan bahwa transformasi cinta tidak selalu berlangsung melalui penolakan objek. Seseorang dapat mencintai makanan yang dimilikinya, tetapi tetap mampu memberikannya kepada orang lain karena orientasi cintanya tidak berhenti pada kepemilikan.

Perubahan semacam itu menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar pengurangan intensitas keinginan, tetapi perubahan arah keinginan. Manusia tetap memiliki hasrat, tetapi hasrat tersebut tidak lagi menjadi pusat. Ia menjadi energi yang ditata oleh nilai. Dalam kerangka ini, *hubb Allāh* bukan tambahan sentimental di atas struktur kepribadian yang lama; ia berpotensi mengubah struktur tersebut dari dalam.

Perbandingan dengan Stoisisme kembali berguna. Stoisisme mengajarkan pengendalian terhadap passion yang berlebihan dan menekankan kebebasan dari dominasi dorongan yang tidak rasional.[497] Kesamaan ini menunjukkan bahwa manusia dalam berbagai tradisi menyadari problem ketika dorongan mengambil alih kemampuan menilai. Namun tasawuf Islam melangkah dalam arah berbeda: pembebasan dari dominasi keinginan bukan tujuan terakhir, karena kebebasan tersebut diarahkan menuju hubungan dengan Allah.

Perbedaan ini penting bagi konstruksi manusia sabar. Jika manusia hanya belajar menahan diri tanpa menemukan orientasi cinta yang lebih tinggi, ia dapat menjadi terkendali tetapi belum tentu mengalami transformasi batin. Sebaliknya, ketika pengendalian diri dipadukan dengan cinta kepada Allah, sabar memperoleh alasan eksistensial. Manusia menahan diri bukan semata karena takut terhadap konsekuensi, melainkan karena ada sesuatu yang lebih dicintai

daripada pemuasan dorongan sesaat. Al-Ghazālī bahkan menempatkan cinta dalam hubungan erat dengan tahap-tahap spiritual lain. Deskripsi bibliografis dan pengantar edisi terjemahan *Book of Love* menunjukkan bahwa cinta ditempatkan sebagai bagian penting dalam perkembangan maqāmāt dan bahwa kesabaran serta syukur dipahami dalam hubungan menuju cinta.[498] Ini memberikan dasar bagi sintesis bahwa sabar dan qana'ah bukan tujuan yang terisolasi. Keduanya dapat dipahami sebagai proses pembebasan ruang batin agar cinta kepada Allah tidak selalu berkompetisi dengan dominasi ego.

Peralihan dari *ḥubb al-dunyā* menuju *ḥubb Allāh* akhirnya merupakan transformasi pusat gravitasi eksistensial. Dunia tetap hadir, tetapi tidak lagi menjadi pusat. Keinginan tetap hadir, tetapi tidak lagi berdaulat. Manusia tetap memiliki, tetapi tidak lagi menggantungkan keselamatan dirinya pada kepemilikan. Dalam konstruksi ini, cinta kepada Allah bukan pelarian dari dunia, melainkan cara baru untuk menempatkan dunia.

Dari Nafs al-Ammārah menuju Nafs al-Muṭma'innah

Transformasi manusia dari *nafs al-ammārah* menuju *nafs al-muṭma'innah* harus dipahami sebagai proses pembentukan, bukan perpindahan instan dari satu keadaan psikologis ke keadaan lainnya. Al-Qur'an menggambarkan jiwa dalam Q.S. Yūsuf 12: 53 sebagai *nafs* yang cenderung memerintahkan kepada keburukan, kecuali yang memperoleh rahmat Allah.[499] Pernyataan tersebut penting karena menunjukkan bahwa persoalan manusia tidak dapat dipahami hanya melalui struktur eksternal. Ada dinamika internal yang harus diolah. Istilah *nafs al-ammārah* tidak seharusnya digunakan untuk menyatakan

bahwa seluruh keinginan manusia pada dasarnya jahat. Yang dikritik adalah kecenderungan jiwa ketika dorongan memperoleh posisi sebagai penguasa keputusan. Pada keadaan tersebut, manusia tidak lagi menggunakan keinginan sebagai informasi yang perlu dipertimbangkan, tetapi menerima dorongan sebagai perintah. Perbedaan antara memiliki keinginan dan diperintah oleh keinginan merupakan salah satu kunci pembentukan diri.

Al-Ghazālī memberikan kerangka yang kaya untuk memahami persoalan ini. Dalam pembahasan disiplin jiwa, ia mengaitkan pembentukan karakter dengan latihan, pengendalian dorongan, dan penyembuhan penyakit hati.[500] Jiwa tidak diperlakukan sebagai sesuatu yang statis. Ia dapat dibentuk melalui kebiasaan, pengawasan diri, dan praktik moral. Dengan demikian, perubahan spiritual juga merupakan perubahan pola respons.

Ibn Miskawayh menawarkan pendekatan etika yang dapat ditempatkan dalam dialog dengan al-Ghazālī. Dalam *Tahdhīb al-Akhlāq*, pembentukan karakter ditempatkan sebagai persoalan utama etika, dengan perhatian pada pengaturan berbagai daya jiwa melalui kebajikan.[501] Meskipun kerangka filosofis Ibn Miskawayh tidak identik dengan tasawuf al-Ghazālī, keduanya sama-sama memperlihatkan bahwa karakter tidak lahir hanya dari pengetahuan teoritis. Karakter terbentuk melalui pembiasaan dan penataan kecenderungan.

Di sinilah *nafs al-muṭma'innah* memperoleh makna yang lebih mendalam. Q.S. al-Fajr 89: 27–30 menggambarkan *al-nafs al-muṭma'innah* sebagai jiwa yang dipanggil kembali kepada Tuhannya dalam keadaan rida dan diridai.[502] Ayat tersebut tidak memberikan definisi psikologis dalam pengertian modern. Namun secara normatif ia

memberikan gambaran mengenai keadaan jiwa yang telah memperoleh ketenangan dalam relasinya dengan Tuhan.

Ketenangan tersebut berbeda dari sekadar kenyamanan. Seseorang dapat nyaman karena seluruh keinginannya terpenuhi, tetapi keadaan itu tidak sama dengan ketenteraman spiritual. Kenyamanan bergantung pada kondisi yang menyenangkan; *ṭuma'nīnah* menunjuk pada keadaan batin yang tidak sepenuhnya bergantung pada perubahan kondisi. Karena itu, *nafs al-muṭma'innah* harus dipahami sebagai capaian relasional dan moral, bukan sekadar suasana hati.

Q.S. al-Ra'd 13: 28 menghubungkan ketenteraman hati dengan zikir kepada Allah.[503] Hubungan ini memperlihatkan bahwa ketenangan spiritual dalam Al-Qur'an tidak dipisahkan dari orientasi transendental. Manusia tidak menemukan stabilitas hanya dengan mengubah lingkungan; ia juga perlu mengubah pusat orientasi batinnya.

Kerangka Yedi Supriadi mengenai pembentukan jati diri dan jiwa memberikan perspektif kontemporer yang relevan untuk dialog ini. Dalam karya dan pemikiran yang dipublikasikan melalui situs resminya, ia menempatkan *nafs* dan pembentukan kepribadian sebagai persoalan spiritual sekaligus psikologis, serta mengembangkan gagasan mengenai tahapan pembentukan diri.[504] Kerangka tersebut dapat dibaca sebagai upaya menjembatani bahasa tasawuf dengan bahasa pembentukan kepribadian kontemporer, meskipun konstruksi tersebut tetap perlu dibedakan dari kategori-kategori klasik Al-Qur'an.

Perbandingan ini menghasilkan satu kehati-hatian metodologis. *Nafs al-ammārah* dan *nafs al-muṭma'innah* tidak boleh diterjemahkan begitu saja menjadi kategori psikologi modern seperti "kepribadian buruk" dan "kepribadian sehat". Istilah Qur'ani tersebut berada dalam

horizon antropologi teologis yang lebih luas. Psikologi dapat membantu menjelaskan mekanisme regulasi diri, kebiasaan, emosi, dan pembentukan karakter, tetapi tidak otomatis dapat menghabiskan makna spiritual istilah Qur'ani.

Transformasi dari *nafs al-ammārah* menuju *nafs al-muṭma'innah* karena itu merupakan perjalanan integratif. Ia melibatkan kesadaran, pengendalian dorongan, pembiasaan kebajikan, qana'ah, sabar, zuhud, zikir, dan orientasi cinta kepada Allah. Tidak ada satu teknik yang secara otomatis menghasilkan transformasi tersebut. Yang berubah adalah keseluruhan struktur relasi manusia dengan dirinya, dunia, dan Tuhannya.

Konstruksi tersebut memperlihatkan bahwa manusia sabar bukan sekadar manusia yang mampu menahan penderitaan. Ia adalah manusia yang telah mengubah struktur internal yang membuat penderitaan menjadi sumber pemberontakan tanpa akhir. Kesabaran mencapai kematangan ketika jiwa tidak lagi terus-menerus meminta dunia menjamin ketenangannya. Pada titik itu, sabar tidak hanya menjadi perilaku; ia menjadi bentuk keberadaan.

Qana'ah sebagai Kebebasan

Qana'ah mencapai makna filosofisnya ketika dipahami sebagai persoalan kebebasan. Pada pandangan pertama, qana'ah tampak seperti pembatasan: manusia diminta merasa cukup, mengurangi keinginan, dan menerima apa yang tersedia. Namun apabila kebebasan didefinisikan hanya sebagai kemampuan memperoleh apa pun yang diinginkan, maka manusia yang semakin banyak memiliki keinginan justru dianggap semakin bebas. Paradoks ini segera terlihat. Semakin

banyak objek yang dianggap wajib dimiliki untuk memperoleh ketenangan, semakin banyak pula kondisi eksternal yang harus dikendalikan. Kebebasan semacam itu mudah berubah menjadi ketergantungan.

Qana'ah membalik logika tersebut. Manusia menjadi bebas bukan ketika seluruh keinginannya terpenuhi, tetapi ketika ketenteraman dirinya tidak lagi bergantung pada pemenuhan seluruh keinginan. Hadis Nabi ﷺ yang diriwayatkan Muslim mengenai kekayaan jiwa memberikan fondasi tekstual yang kuat bagi pemahaman tersebut.[505] Kekayaan ditempatkan pada kondisi batin, bukan semata pada akumulasi barang.

Dalam kerangka Stoisisme, kebebasan juga dikaitkan dengan kemampuan tidak diperbudak oleh passion yang berlebihan.[506] Perbandingan ini memperlihatkan persamaan struktural: baik qana'ah maupun Stoisisme mengkritik keadaan ketika manusia kehilangan kendali terhadap dirinya karena terlalu bergantung pada objek eksternal. Akan tetapi, keduanya berbeda dalam fondasi metafisik dan tujuan akhirnya. Stoisisme berangkat dari konsepsi tertentu tentang rasionalitas, alam, dan kehidupan baik; qana'ah Islam berakar pada pengakuan terhadap Allah sebagai sumber pemberian dan tujuan orientasi manusia.

Erich Fromm memberikan dimensi sosial-psikologis yang memperluas analisis. Dalam modus *having*, manusia dapat terjebak pada kebutuhan untuk terus memperoleh dan mempertahankan objek sebagai dasar rasa aman. Dalam modus *being*, kehidupan lebih berorientasi pada aktualisasi keberadaan.[507] Dari sini dapat dirumuskan bahwa qana'ah bukan pengurangan aktivitas, tetapi perubahan sumber

rasa aman. Manusia tidak lagi meminta kepemilikan untuk menjamin eksistensinya secara mutlak.

Kebebasan qana‘ah juga berbeda dari kebebasan konsumtif. Kebebasan konsumtif berkata: “Saya bebas memilih apa yang saya inginkan.” Qana‘ah bertanya lebih dahulu: “Apakah saya bebas dari kebutuhan untuk menginginkan semuanya?” Pertanyaan kedua lebih mendasar karena menyentuh asal-usul pilihan. Jika keinginan sendiri dibentuk oleh tekanan sosial, perbandingan, dan dorongan yang tidak diperiksa, maka banyaknya pilihan belum tentu menunjukkan kebebasan.

Di sinilah pendidikan qana‘ah menjadi pendidikan terhadap kehendak. Manusia perlu belajar mengenali bagaimana suatu keinginan muncul, siapa yang diuntungkan oleh keinginan itu, apa konsekuensinya terhadap dirinya dan orang lain, serta apakah pemenuhannya benar-benar menambah kualitas hidup. Pertanyaan semacam itu mengubah qana‘ah dari slogan moral menjadi praktik reflektif.

Qana‘ah juga tidak berarti menolak aspirasi. Seorang ilmuwan tetap dapat mengejar pengetahuan yang lebih luas; seorang pendidik dapat mengembangkan institusi; seorang pekerja dapat mencari kehidupan yang lebih baik. Yang perlu dihindari adalah transformasi aspirasi menjadi kebutuhan eksistensial yang tidak pernah mengenal cukup. Ketika keberhasilan tidak pernah mempunyai batas internal, manusia hidup dalam keadaan defisit permanen.

Dari perspektif ini, qana‘ah merupakan kebebasan dari logika “lebih selalu lebih baik”. Tidak semua penambahan meningkatkan kualitas. Ada titik ketika pertambahan kuantitas justru mengurangi kualitas:

terlalu banyak kepemilikan memperbesar beban pengelolaan, terlalu banyak ambisi mempersempit ruang kontemplasi, terlalu banyak konsumsi meningkatkan ketergantungan, dan terlalu banyak pengakuan membuat seseorang takut kehilangan citra.

Qana'ah juga membangun keberanian menghadapi kehilangan. Jika seseorang telah belajar bahwa nilai dirinya tidak identik dengan objek yang dimiliki, maka kehilangan tidak otomatis menjadi kehancuran identitas. Ia dapat merasakan kesedihan, tetapi kesedihan tersebut memiliki batas ontologis. Yang hilang adalah sesuatu yang dimiliki, bukan keseluruhan dirinya.

Dalam konstruksi yang dikembangkan di sini, qana'ah merupakan kebebasan yang lahir dari keteraturan hierarki nilai. Allah menjadi orientasi tertinggi; manusia, dunia, harta, jabatan, dan kenikmatan memperoleh tempat yang relatif. Ketika hierarki tersebut tertata, manusia dapat menggunakan dunia tanpa diperintah oleh dunia. Ia dapat menerima kekayaan tanpa menyembahnya, mengalami kehilangan tanpa membenci kehidupan, dan mengejar kemajuan tanpa mengorbankan ketenangan batin.

Qana'ah dengan demikian bukan etika kekurangan. Ia merupakan etika kecukupan yang memungkinkan manusia memperoleh kembali ruang batinnya. Kebebasan tidak lagi diukur berdasarkan kemampuan memperbanyak pilihan, melainkan kemampuan untuk tidak diperbudak oleh pilihan yang tersedia.

Mengeluarkan Hawa Nafsu Sebelum Ruh Keluar dari Jasad

Ungkapan "mengeluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad" dapat dibaca sebagai metafora spiritual yang menunjuk kepada

kebutuhan menyelesaikan pekerjaan batin sebelum kematian menyelesaikan kehidupan biologis. Yang harus “dikeluarkan” bukanlah seluruh kapasitas manusia untuk menginginkan, mencintai, menikmati, dan berusaha, melainkan dominasi hawa nafsu yang menjadikan keinginan sebagai penguasa diri. Manusia tetap memerlukan kehendak, tetapi kehendak harus ditempatkan dalam tata nilai yang tidak membiarkan dorongan sesaat menentukan keseluruhan arah kehidupan.

Kematian menjadikan gagasan ini mendesak. Setiap manusia pada akhirnya akan menghadapi keadaan ketika tubuh tidak lagi dapat menjalankan kehendak sebagaimana sebelumnya. Harta tidak lagi dapat dikejar, jabatan tidak lagi dapat dipertahankan, citra tidak lagi dapat diperbaiki, dan konflik yang selama hidup dianggap penting dapat tiba-tiba kehilangan makna. Q.S. Āli ‘Imrān 3: 185 mengingatkan bahwa setiap jiwa akan mengalami kematian dan bahwa kehidupan dunia bukan ukuran final keberhasilan.[508]

Pertanyaan paling serius bukan apakah seseorang akan mati, melainkan dalam keadaan seperti apa struktur batinnya ketika kematian datang. Seseorang dapat meninggal dengan banyak harta tetapi sedikit keterikatan, atau dengan sedikit harta tetapi keterikatan yang sangat kuat. Karena itu, kematian tidak otomatis menyelesaikan hawa nafsu. Kematian hanya menghentikan kesempatan untuk mengolahnya. Pekerjaan pembebasan harus dilakukan selama manusia masih mempunyai ruang untuk memilih.

Al-Ghazālī menempatkan disiplin jiwa sebagai perjuangan terhadap kecenderungan internal yang dapat menyeret manusia kepada kesombongan, kerakusan, dan berbagai penyakit karakter.[509] Kerangka

ini membantu menjelaskan bahwa hawa nafsu tidak boleh dibayangkan sebagai musuh eksternal yang dapat dikalahkan sekali untuk selamanya. Ia harus dikelola melalui latihan yang berulang.

Q.S. al-Syams 91: 7–10 memberikan fondasi penting bagi gagasan tersebut. Al-Qur'an menggambarkan jiwa dan pengetahuan moral yang diberikan kepadanya, lalu mengaitkan keberuntungan dengan penyucian jiwa dan kegagalan dengan pengotorannya.[510] Tazkiyah dalam kerangka ini merupakan pekerjaan sepanjang kehidupan. Ia tidak cukup berupa pengetahuan tentang baik dan buruk; ia membutuhkan transformasi aktual terhadap struktur diri.

Karena itu, "mengeluarkan hawa nafsu" harus dipahami dalam beberapa tingkat. Pertama, mengenali dorongan sebelum dorongan berubah menjadi keputusan. Kedua, memberi jarak antara dorongan dan tindakan. Ketiga, menguji dorongan melalui nilai dan pertimbangan moral. Keempat, membiasakan tindakan yang sesuai dengan nilai tersebut. Kelima, mengubah sumber kebahagiaan sehingga kepuasan tidak lagi bergantung sepenuhnya pada pemenuhan dorongan.

Pada tingkat yang lebih dalam, pekerjaan tersebut merupakan pemindahan pusat kendali. Dalam keadaan *nafs al-ammārah*, dorongan seolah-olah berkata: "Saya menginginkan, maka saya harus memperoleh." Dalam keadaan yang lebih matang, manusia dapat mengatakan: "Saya menginginkan, tetapi saya tidak harus mengikuti setiap keinginan." Kalimat kedua merupakan titik penting kebebasan moral. Keinginan tetap ada, tetapi ia tidak lagi memiliki status perintah.

Al-Qushayrī menyebut *mukhālafat al-nafs* dan perjuangan terhadap diri sebagai bagian dari tradisi sufistik.[511] Konsep tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan spiritual menuntut kemampuan

berhadapan dengan diri sendiri. Musuh yang paling sulit bukan selalu sesuatu di luar diri, melainkan kecenderungan internal yang telah dianggap normal karena terlalu lama dibiarkan.

Pada tahap ini, sabar menjadi instrumen utama. Sabar memungkinkan manusia menanggung ketidaknyamanan yang muncul ketika dorongan tidak segera dipenuhi. Qana‘ah memberi kemampuan merasakan cukup. Zuhud mengurangi daya tarik dunia sebagai pusat orientasi. Cinta kepada Allah menyediakan arah baru. Tazkiyah menyatukan proses tersebut menjadi pembentukan jiwa.

Karena itu, klimaks pembahasan ini bukan kematian, melainkan kesiapan batin sebelum kematian. Kematian hanya menjadi batas terakhir yang membuat seluruh proses tersebut tidak dapat lagi ditunda. Manusia perlu mengeluarkan keserakahan sebelum ia kehilangan kemampuan untuk memilih, mengeluarkan kesombongan sebelum ia kehilangan status, mengeluarkan dendam sebelum ia kehilangan kesempatan berdamai, dan mengeluarkan keterikatan sebelum seluruh yang dilekatinya terlepas dengan sendirinya.

“Mengeluarkan hawa nafsu” pada akhirnya berarti mengurangi jarak antara apa yang diketahui manusia sebagai kebaikan dan bagaimana ia benar-benar hidup. Pengetahuan yang tidak mengubah kehendak belum menjadi kebijaksanaan. Kesadaran mengenai kematian yang tidak mengubah cara memperlakukan dunia belum menjadi kesadaran eksistensial. Dan pengetahuan tentang sabar yang tidak melatih kemampuan menerima keterbatasan belum menjadi sabar yang matang.

Klimaks ini sekaligus mengembalikan seluruh pembahasan kepada satu pertanyaan sederhana tetapi mendasar: jika ruh pada akhirnya

meninggalkan jasad, apakah hawa nafsu telah lebih dahulu kehilangan kekuasaannya atas jiwa? Jika jawabannya belum, maka persoalan manusia bukan kekurangan waktu untuk mengetahui, melainkan kegagalan menggunakan waktu untuk membentuk diri.

Model Akhir Pembentukan Manusia Sabar

Pembentukan manusia sabar tidak dapat direduksi menjadi kemampuan menahan penderitaan. Kesabaran merupakan hasil dari perubahan struktur internal yang mengatur hubungan manusia dengan keinginan, keterbatasan, kehilangan, dan tujuan hidup. Karena itu, manusia sabar merupakan produk dari proses pembentukan yang lebih luas. Ia tidak hanya memiliki kemampuan regulasi emosi, tetapi juga mempunyai orientasi nilai yang membuat regulasi tersebut bermakna.

Model akhir yang dapat dikembangkan dari keseluruhan pembahasan ini berangkat dari kesadaran akan kefanaan. Kematian menjadi horizon yang memaksa manusia menilai ulang apa yang dikejar. Dari sana muncul kebutuhan menguji keinginan, mengurangi keterikatan, membangun qana'ah, melatih sabar, menata hubungan dengan kelimpahan, dan mengalihkan pusat cinta dari dunia kepada Allah. Transformasi nafs kemudian menjadi konsekuensi integratif dari proses tersebut.

Kerangka Yedi Supriadi mengenai *Metode Sabar* memberikan kontribusi penting bagi konstruksi ini karena memandang sabar sebagai proses *self-formation* yang mempertemukan dimensi *Rubūbiyyah* dan *Insāniyyah* serta dimensi teologis, psikologis, dan fenomenologis.[512] Nilai konseptual pendekatan tersebut terletak pada penolakan terhadap reduksi sabar menjadi satu jenis perilaku. Sabar bekerja

sebagai proses pembentukan manusia. Jika ditempatkan bersama al-Ghazālī, kerangka tersebut dapat diperluas. Al-Ghazālī menunjukkan bahwa pembentukan karakter membutuhkan disiplin jiwa, pengendalian dorongan, dan pembiasaan kebajikan.[513] Dengan demikian, sabar tidak lahir hanya dari pengetahuan tentang keutamaan sabar. Ia lahir ketika manusia berulang kali menjalani pengalaman yang memerlukan pengendalian diri dan berhasil mengubah responsnya.

Ibn Miskawayh menambahkan dimensi etika karakter. Dalam *Tahdhīb al-Akhlāq*, pembentukan akhlak berkaitan dengan penataan daya jiwa melalui kebajikan.[514] Perbandingan dengan al-Ghazālī memperlihatkan bahwa bahasa yang digunakan berbeda, tetapi terdapat perhatian bersama terhadap pembentukan disposisi. Manusia baik bukan manusia yang kebetulan melakukan satu tindakan baik, melainkan manusia yang secara bertahap membentuk kecenderungan untuk bertindak baik.

Al-Qushayrī memperkaya model tersebut melalui struktur maqāmāt. Zuhud, qana'ah, sabar, dan cinta tidak berdiri sebagai kebajikan yang terpisah.[515] Mereka dapat dibaca sebagai jaringan transformasi. Zuhud melemahkan dominasi dunia; qana'ah mengembangkan kecukupan; sabar memperkuat daya tahan; cinta mengarahkan hati kepada Allah. Hubungan tersebut membuat pembentukan manusia sabar bersifat multidimensional.

Dari perspektif psikologi filosofis, Aristoteles menunjukkan pentingnya pembiasaan dan pembentukan respons emosional yang sesuai dengan pertimbangan mengenai kebaikan.[516] Stoisisme menambahkan perhatian terhadap penilaian dan passion yang berlebihan.[517] Kedua perspektif tersebut tidak dapat disamakan dengan

tasawuf Islam, tetapi dialog keduanya membantu memperlihatkan bahwa kesabaran mempunyai dimensi kognitif, afektif, dan habitual.

Model yang dikembangkan di sini dapat dirumuskan sebagai rangkaian transformasi: kesadaran kematian menghasilkan evaluasi ulang terhadap kehendak; evaluasi terhadap kehendak menghasilkan kemampuan membedakan kebutuhan dan keterikatan; pelepasan keterikatan membuka ruang bagi qana‘ah; qana‘ah mengurangi kecemasan kehilangan; pengurangan kecemasan memungkinkan sabar; sabar memperkuat disiplin diri; disiplin diri mengurangi dominasi *nafs al-ammārah*; dan orientasi cinta kepada Allah memberi arah positif bagi keseluruhan proses.

Rangkaian tersebut tidak harus dipahami secara linear. Dalam kehidupan nyata, manusia dapat mengalami kemajuan dan kemunduran. Seseorang dapat sangat qana‘ah dalam urusan harta tetapi tidak sabar dalam relasi sosial. Seseorang dapat sabar menghadapi penderitaan tetapi masih sangat terikat pada pengakuan. Seseorang dapat memiliki orientasi spiritual yang kuat tetapi masih menghadapi dorongan tertentu yang sulit dikendalikan. Karena itu, model ini lebih tepat dipahami sebagai sistem yang saling memperkuat daripada tangga yang sekali dinaiki tidak pernah turun.

Manusia sabar juga bukan manusia yang kehilangan sensitivitas. Kesabaran tidak berarti menjadi dingin terhadap penderitaan. Justru kemampuan merasakan secara mendalam dapat berjalan bersama kemampuan mengatur respons. Hadis tentang kesabaran terhadap kesulitan menunjukkan bahwa penderitaan tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus disangkal; ia dapat menjadi bagian dari proses moral manusia.[518] Dengan demikian, sabar bukan anestesi spiritual.

Model ini juga memiliki dimensi sosial. Manusia yang tidak dikuasai hawa nafsu lebih mungkin mengambil keputusan tanpa menjadikan kepentingan dirinya sebagai satu-satunya ukuran. Qana‘ah mengurangi kompetisi yang destruktif. Zuhud mengurangi kerakusan. Sabar mengurangi reaktivitas. Cinta kepada Allah menggeser orientasi dari akumulasi menuju pengabdian. Dengan demikian, pembentukan manusia sabar memiliki konsekuensi terhadap kualitas relasi sosial.

Pada tingkat paling dalam, model tersebut membangun suatu bentuk kematangan eksistensial. Manusia mengetahui bahwa hidupnya terbatas, tetapi tidak hidup dalam kepanikan. Ia mengetahui bahwa dunia berubah, tetapi tidak menjadikan perubahan sebagai alasan untuk kehilangan arah. Ia memiliki keinginan, tetapi tidak diperbudak olehnya. Ia memiliki harta, tetapi tidak menjadi milik hartanya. Ia mengalami kehilangan, tetapi tidak kehilangan Tuhan sebagai pusat orientasi.

Proposisi konseptual yang dapat dikembangkan ialah bahwa sabar mencapai bentuk paling matang bukan ketika manusia mampu bertahan terhadap penderitaan sebanyak mungkin, melainkan ketika struktur dirinya tidak lagi membutuhkan kontrol total atas realitas untuk mempertahankan ketenangan dan orientasi moral. Dalam pengertian ini, sabar merupakan bentuk kebebasan yang telah terinternalisasi.

Kontribusi Keilmuan Monograf

Kontribusi keilmuan pembahasan ini tidak terletak pada penambahan istilah baru semata, melainkan pada penyusunan kembali hubungan antara kematian, hawa nafsu, qana‘ah, sabar, zuhud, cinta,

dan pembentukan jiwa ke dalam satu konstruksi argumentatif. Masing-masing konsep telah memiliki sejarah intelektual yang panjang. Yang diperlukan bukan mengulang sejarah tersebut, melainkan memperlihatkan bagaimana konsep-konsep tersebut dapat saling menerangkan ketika ditempatkan dalam satu horizon pembentukan manusia.

Kontribusi pertama terletak pada reposisi kematian. Kematian tidak ditempatkan hanya sebagai tema eskatologis atau peristiwa biologis, tetapi sebagai batas kehendak yang mempunyai fungsi pedagogis. Kesadaran akan kematian digunakan untuk menguji struktur prioritas manusia: apa yang dikejar, mengapa dikejar, apa yang dianggap cukup, dan apa yang membuat manusia merasa kehilangan dirinya. Q.S. Āli ʻImrān 3: 185 memberikan fondasi tekstual bagi perspektif kefanaan tersebut.[519]

Kontribusi kedua berkaitan dengan redefinisi qanaʻah. Qanaʻah tidak diperlakukan sebagai legitimasi pasivitas atau glorifikasi kekurangan, tetapi sebagai bentuk kebebasan batin. Hadis tentang kekayaan jiwa memberikan basis penting bagi konstruksi tersebut.[520] Dialog dengan Fromm dan Stoisisme memperluas analisis dengan menunjukkan bahwa kebebasan dapat dipahami sebagai pelemahan ketergantungan terhadap objek eksternal, meskipun masing-masing tradisi mempunyai dasar filosofis yang berbeda.

Kontribusi ketiga adalah pemahaman zuhud dalam kondisi kelimpahan. Zuhud tidak disederhanakan menjadi pengurangan harta. Pembacaan terhadap al-Ghazālī dan al-Qushayrī menunjukkan bahwa zuhud berhubungan dengan kedudukan dunia dalam hati dan orientasi manusia terhadap apa yang dimilikinya.[521] Dengan konstruksi ini,

seseorang dapat menjalani kehidupan ekonomi, profesional, dan sosial secara aktif tanpa menjadikan kepemilikan sebagai pusat eksistensinya.

Kontribusi keempat berada pada hubungan antara qana'ah dan kehilangan. Qana'ah biasanya dibicarakan sebagai sikap terhadap pemberian, sedangkan pembahasan ini mengembangkan fungsi antisipatifnya: manusia perlu belajar cukup sebelum dipaksa oleh kehilangan untuk belajar melepaskan. Qana'ah dengan demikian menjadi pendidikan sebelum kehilangan. Ia mempersiapkan struktur batin agar perubahan keadaan tidak otomatis menjadi kehancuran identitas.

Kontribusi kelima adalah penempatan sabar sebagai mekanisme pembentukan diri. Pemikiran Yedi Supriadi mengenai *Metode Sabar* relevan pada titik ini karena sabar dibaca sebagai proses *self-formation* yang mengintegrasikan dimensi teologis, psikologis, dan fenomenologis.[522] Dialog dengan al-Ghazālī, Ibn Miskawayh, dan tradisi etika internasional memungkinkan sabar dipahami bukan hanya sebagai perilaku menahan diri, tetapi sebagai pembentukan disposisi manusia.

Kontribusi keenam adalah pembedaan antara pengendalian hawa nafsu dan pemusnahan seluruh keinginan. Pembahasan ini mempertahankan premis bahwa keinginan merupakan bagian dari struktur manusia. Yang harus ditransformasikan ialah hubungan antara keinginan dan kehendak. Keinginan tidak lagi memperoleh status perintah mutlak. Dalam kerangka al-Ghazālī, disiplin jiwa bekerja melalui latihan dan penataan dorongan.[523] Perspektif Aristotelian mengenai kebiasaan dan Stoik mengenai passion memberikan pembanding lintas tradisi tanpa menghapus perbedaan antropologis

masing-masing. Kontribusi ketujuh berkaitan dengan hubungan antara *ḥubb al-dunyā* dan *ḥubb Allāh*. Pembebasan dari keterikatan tidak dipahami sebagai kekosongan, sebab kekosongan dapat melahirkan keterikatan baru. Yang diperlukan adalah perubahan pusat cinta. Al-Ghazālī menempatkan cinta kepada Allah sebagai tema penting dalam struktur spiritual *Iḥyā'*, sedangkan Al-Qur'an menegaskan intensitas cinta orang beriman kepada Allah.[524] Dari dialog tersebut dikembangkan pemahaman bahwa transformasi spiritual membutuhkan orientasi positif, bukan sekadar larangan.

Kontribusi kedelapan adalah model integratif mengenai perpindahan dari *nafs al-ammārah* menuju *nafs al-muṭma'innah*. Model ini tidak dimaksudkan sebagai teori psikologi yang menggantikan konsep psikologi modern, dan juga tidak dimaksudkan sebagai tafsir final terhadap kategori Qur'ani. Ia merupakan konstruksi konseptual yang mempertemukan bahasa wahyu, tasawuf, etika karakter, dan refleksi psikologis secara hati-hati. Q.S. Yūsuf 12: 53 dan Q.S. al-Fajr 89: 27–30 memberikan dua kutub normatif yang penting dalam konstruksi tersebut.[525]

Kontribusi kesembilan adalah pengembangan makna manusia sabar. Manusia sabar bukan sekadar manusia yang mampu bertahan. Ia merupakan manusia yang mengalami perubahan dalam struktur hubungan antara keinginan, kenyataan, dan orientasi transendental. Ia dapat berusaha tanpa menjadi budak hasil, memiliki tanpa diperbudak kepemilikan, kehilangan tanpa kehilangan seluruh identitas, dan menghadapi kematian tanpa harus terlebih dahulu mengalami kehancuran batin. Kontribusi kesepuluh bersifat metodologis-konseptual. Pembahasan ini memperlihatkan bahwa dialog antara

tradisi Islam dan tradisi intelektual internasional tidak harus dilakukan dengan cara mencari kesamaan sebanyak mungkin. Kesamaan dapat digunakan sebagai titik dialog, tetapi perbedaan ontologis, epistemologis, dan aksiologis harus tetap dipertahankan. Stoisisme berbicara tentang passion dan rasionalitas dalam kerangka filosofisnya sendiri; Fromm berbicara tentang *having* dan *being* dalam antropologi humanistik; Aristoteles berbicara tentang kebajikan dan habituasi; al-Ghazālī dan al-Qushayrī berbicara dari horizon teologis dan sufistik. Justru karena tidak identik, perbandingan tersebut dapat menghasilkan analisis yang lebih tajam.

Dari seluruh dialog tersebut dapat dikembangkan proposisi bahwa pembentukan manusia sabar merupakan proses transformasi pusat ketergantungan. Pada tahap awal, manusia bergantung pada pemenuhan keinginan. Melalui qana'ah, ketergantungan terhadap akumulasi dikurangi. Melalui zuhud, dominasi dunia dilemahkan. Melalui sabar, ketergantungan terhadap kontrol dikurangi. Melalui cinta kepada Allah, pusat orientasi dipindahkan kepada sesuatu yang dipandang transenden. Melalui tazkiyah, perubahan tersebut diinternalisasikan ke dalam struktur kepribadian.

Proposisi tersebut memberikan makna khusus terhadap judul klimaks bab: "mengeluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad." Ungkapan tersebut dapat dipahami sebagai tuntutan agar manusia menyelesaikan pekerjaan pembentukan dirinya selama ia masih memiliki waktu. Ruh tidak perlu menunggu kematian untuk dibebaskan dari dominasi hawa nafsu; pembebasan justru harus dimulai ketika manusia masih hidup, masih memilih, masih memiliki kesempatan meminta maaf, masih dapat melepaskan, masih dapat

mengubah orientasi, dan masih dapat mengarahkan cinta. Pada akhirnya, kematian tidak mengajarkan manusia untuk berhenti hidup. Ia mengajarkan manusia bagaimana hidup tanpa menjadikan sesuatu yang fana sebagai pusat keberadaan. Qana‘ah bukan berhenti berusaha. Zuhud bukan berhenti memiliki. Sabar bukan berhenti bertindak. Cinta kepada Allah bukan melarikan diri dari dunia. Tazkiyah bukan penghancuran diri. Seluruhnya menunjuk kepada satu gerak yang sama: mengembalikan kehendak kepada keteraturan yang lebih tinggi.

Dalam kerangka tersebut, manusia yang telah belajar sabar bukan manusia yang tidak lagi merasakan kehilangan, takut, sedih, atau keinginan. Ia adalah manusia yang tidak membiarkan pengalaman-pengalaman tersebut mengambil alih pusat dirinya. Ia tetap manusiawi karena masih merasakan; ia menjadi matang karena mampu mengarahkan apa yang dirasakannya.

Klimaks buku karena itu tidak berada pada saat kematian datang, melainkan pada saat manusia menyadari bahwa kematian tidak seharusnya menjadi waktu pertama ia belajar melepaskan. Apa yang harus dilepaskan pada akhirnya adalah apa yang sejak awal tidak pernah benar-benar menjadi milik mutlak manusia: dunia, status, kekayaan, pujian, tubuh, bahkan rasa memiliki terhadap diri sendiri. Yang dapat dibentuk manusia adalah cara ia berelasi dengan semuanya itu.

Jika qana‘ah berhasil membebaskan manusia dari tuntutan untuk memiliki lebih banyak, jika zuhud berhasil membebaskan hati dari dominasi dunia, jika sabar berhasil membebaskan kehendak dari tuntutan kontrol, dan jika cinta kepada Allah berhasil mengarahkan

pusat orientasi kepada Tuhan, maka kematian tidak lagi hanya dipandang sebagai perampasan terakhir. Ia menjadi batas yang telah lama dipersiapkan secara sadar.

Di situlah konstruksi manusia sabar mencapai bentuk akhirnya: bukan manusia yang telah menguasai dunia, melainkan manusia yang tidak lagi harus menguasai dunia untuk merasa utuh. Ia telah belajar bahwa kehidupan bukan tentang memperpanjang kepemilikan tanpa batas, tetapi tentang membentuk jiwa sebelum batas itu tiba. Maka "mengeluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad" menjadi metafora bagi suatu disiplin eksistensial: menyelesaikan pekerjaan batin sebelum kehidupan biologis menutup kesempatan untuk melakukannya.

EPILOG

Kehidupan manusia pada akhirnya berhadapan dengan sebuah kenyataan yang tidak dapat dinegosiasikan: segala sesuatu yang dimiliki akan mengalami batas, perubahan, atau kehilangan. Harta dapat berpindah tangan, kedudukan dapat berakhir, tubuh mengalami penuaan, relasi dapat berubah, dan pada suatu saat kehidupan sendiri mencapai penghujungnya. Kesadaran mengenai kefanaan tersebut tidak dimaksudkan untuk melahirkan kebencian terhadap dunia, melainkan untuk mengoreksi cara manusia menempatkan dunia di dalam dirinya. Al-Qur'an menggambarkan kehidupan dunia sebagai permainan, kesenangan, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan memperbanyak harta serta keturunan, sekaligus mengingatkan bahwa seluruh bentuk kemegahan tersebut bersifat sementara (Q.S. al-Ḥadīd 57: 20).[526] Persoalan spiritual manusia bukan terutama terletak pada keberadaan dunia, melainkan pada kemungkinan dunia menguasai orientasi batin sehingga sesuatu yang semestinya menjadi sarana berubah menjadi tujuan terakhir.

Di sinilah qana'ah memperoleh makna yang lebih mendalam daripada sekadar "merasa cukup". Qana'ah tidak identik dengan kemiskinan, ketidakberdayaan, penolakan terhadap kemajuan, ataupun sikap pasif terhadap keadaan. Ia merupakan disiplin batin yang mengatur hubungan manusia dengan apa yang dimilikinya, apa yang diinginkannya, dan apa yang belum diperolehnya. Dalam kerangka etika Islam, persoalan pokoknya bukan berapa banyak seseorang memiliki, melainkan sejauh mana kepemilikan tersebut menentukan nilai dirinya dan ketenteraman hatinya. Literatur kontemporer mengenai qana'ah

juga memperlihatkan bahwa konsep ini dipahami sebagai dimensi akhlak yang berkaitan dengan pengendalian diri terhadap pemenuhan material, relasi sosial, dan penggunaan sumber daya.[527] Artinya, qana'ah mempunyai implikasi yang melampaui ranah psikologis individual; ia menyentuh cara manusia mengonsumsi, berkompetisi, bekerja, berbagi, dan memandang kehidupan.

Karena itu, dunia tidak harus dibenci. Membenci dunia dapat menghasilkan problem baru apabila dunia dipahami sebagai sesuatu yang secara ontologis harus dijauhi. Al-Qur'an justru memberikan formulasi yang lebih seimbang: manusia diperintahkan mencari kebahagiaan akhirat melalui apa yang dianugerahkan kepadanya, tetapi sekaligus diingatkan agar tidak melupakan bagiannya di dunia (Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77).[528] Ayat tersebut penting bagi konstruksi qana'ah karena menunjukkan bahwa orientasi ukhrawi tidak mengharuskan penghapusan dimensi duniawi. Dunia ditempatkan kembali dalam proporsi yang tepat: bukan tujuan tertinggi, tetapi ruang tempat manusia menggunakan anugerah, menjalankan tanggung jawab, berbuat baik, dan menghindari kerusakan. Qana'ah dengan demikian bukan etika pelarian dari kehidupan, melainkan etika penataan hubungan dengan kehidupan.

Harta pun tidak harus ditolak. Islam tidak membangun keutamaan moral semata-mata berdasarkan sedikit atau banyaknya kepemilikan. Yang menjadi persoalan adalah struktur relasi manusia dengan harta tersebut. Harta dapat menjadi sarana memenuhi kebutuhan, menjaga martabat, membantu keluarga, mengembangkan ilmu, memperkuat solidaritas sosial, dan menghadirkan kemaslahatan. Sebaliknya, harta dapat berubah menjadi pusat orientasi apabila nilai manusia mulai

diukur berdasarkan kepemilikan dan pengakuan sosial yang menyertainya. Perbedaan ini penting karena qana'ah tidak dapat direduksi menjadi formula kuantitatif tentang batas kepemilikan. Dua orang dapat memiliki jumlah harta yang berbeda secara ekstrem, tetapi persoalan moralnya tidak dapat ditentukan hanya dari perbedaan jumlah tersebut. Yang perlu diperiksa ialah apakah kepemilikan mengendalikan hati atau justru berada di bawah kendali nilai yang lebih tinggi.

Perspektif al-Ghazālī memberikan kedalaman penting terhadap persoalan tersebut. Dalam konstruksi etika spiritualnya, problem manusia tidak selesai dengan mengurangi objek keinginan; yang lebih mendasar ialah membentuk kemampuan batin untuk tidak diperbudak oleh keinginan terhadap objek tersebut. Struktur pembahasan al-Ghazālī mengenai cinta terhadap harta, cinta terhadap dunia, dan kerelaan terhadap ketetapan ilahi memperlihatkan bahwa persoalan material memiliki dimensi etis sekaligus spiritual.[529] Pembacaan ini memungkinkan qana'ah dipahami sebagai latihan pengaturan orientasi batin. Seseorang tetap dapat bekerja, memperoleh harta, memperbaiki kehidupan, dan menggunakan fasilitas duniawi, tetapi keberadaan semua itu tidak boleh menentukan keseluruhan horizon makna hidupnya.

Di titik tersebut, qana'ah harus dibedakan dari pemadaman keinginan. Keinginan merupakan bagian dari struktur manusia; tanpa keinginan, manusia sulit membangun, belajar, bekerja, mencipta, merawat keluarga, atau memperbaiki keadaan. Yang menjadi problem bukan keberadaan keinginan itu sendiri, melainkan hilangnya kemampuan untuk mengarahkannya. Keinginan yang berada di bawah

pertimbangan akal dan nilai moral dapat menjadi energi konstruktif. Keinginan yang tidak mengenal batas dapat berubah menjadi ketamakan. Perbedaan antara keduanya terletak pada kemampuan manusia menempatkan hasrat dalam tata nilai yang lebih luas. Karena itu, qana'ah tidak menuntut manusia berhenti menginginkan; qana'ah menuntut manusia mengetahui kapan keinginan harus diikuti, kapan harus dibatasi, dan kapan harus dilepaskan.

Pemahaman semacam itu juga mencegah qana'ah jatuh ke dalam fatalisme. Menerima apa yang ada tidak berarti menganggap semua keadaan harus dipertahankan tanpa usaha perbaikan. Seseorang dapat menerima kenyataan ekonominya sambil tetap bekerja untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga. Ia dapat menerima kegagalan tanpa menjadikannya identitas permanen. Ia dapat bersyukur atas apa yang dimiliki sambil tetap mengembangkan kapasitas intelektual dan profesionalnya. Bahkan, menerima keterbatasan secara jernih dapat menjadi prasyarat bagi tindakan yang lebih rasional karena manusia tidak lagi menghabiskan seluruh energinya untuk menyangkal kenyataan.

Dalam pengertian tersebut, qana'ah memiliki hubungan erat dengan kebebasan batin. Manusia yang tidak pernah merasa cukup akan selalu bergantung pada tambahan: tambahan harta, pengakuan, status, perhatian, prestasi, atau konsumsi. Ketergantungan semacam itu membuat kehidupan ditentukan oleh sesuatu yang berada di luar diri. Alih-alih menggunakan benda, manusia digunakan oleh benda; alih-alih mengendalikan keinginan, manusia dikendalikan oleh keinginan. Qana'ah memutus sebagian rantai tersebut melalui pembentukan kemampuan untuk mengatakan "cukup" tanpa

kehilangan kemampuan untuk mengatakan “maju”. Dua kata itu tidak kontradiktif. “Cukup” menyangkut hubungan batin dengan apa yang telah ada; “maju” menyangkut tanggung jawab manusia untuk mengusahakan kebaikan yang belum terwujud.

Pembacaan ini memperoleh resonansi dalam pemikiran Mohammed Farid Ali yang menempatkan qana’ah sebagai bagian dari pembentukan karakter sekaligus sebagai bentuk pengendalian diri dalam hubungan manusia dengan sumber daya material, masyarakat, dan lingkungan.[530] Perspektif tersebut memperluas pembahasan dari moralitas individual menuju konsekuensi sosial. Ketidakmampuan merasa cukup bukan hanya persoalan batin seseorang. Apabila menjadi pola budaya, ia dapat memperkuat konsumsi berlebihan, kompetisi simbolik, pemborosan, dan eksploitasi sumber daya. Sebaliknya, qana’ah yang dipahami sebagai disiplin moral dapat membuka ruang bagi moderasi konsumsi dan penggunaan sumber daya secara lebih bertanggung jawab. Dengan demikian, qana’ah tidak seharusnya dipahami sebagai kebajikan yang membuat manusia menjauh dari masyarakat, melainkan sebagai kebajikan yang mengubah cara manusia hadir di dalam masyarakat.

Dimensi ini semakin penting dalam kebudayaan kontemporer yang memungkinkan keinginan diproduksi dan diperbarui tanpa henti. Manusia tidak hanya membeli barang; ia juga membeli simbol, identitas, pengalaman, status, dan pengakuan. Setiap kepemilikan baru dapat segera kehilangan daya memuaskannya karena standar pembanding bergerak lebih cepat daripada kemampuan manusia untuk menikmati apa yang telah dimiliki. Dalam situasi demikian, qana’ah dapat dibaca sebagai mekanisme etis untuk memulihkan jarak antara

kebutuhan dan hasrat. Penelitian kontemporer mengenai hubungan qana'ah dengan kehidupan modern menunjukkan bahwa konsep tersebut terus digunakan untuk membahas konsumsi, gaya hidup, kepuasan hidup, dan persoalan psikologis, meskipun temuan-temuan empiris tersebut tetap perlu dibaca sesuai konteks populasi dan desain penelitiannya.[531] Yang penting bagi konstruksi konseptual ini ialah bahwa qana'ah memiliki relevansi lintas dimensi: spiritual, moral, psikologis, sosial, dan ekologis.

Akan tetapi, qana'ah juga tidak boleh dipakai untuk membenarkan ketidakadilan. Mengajarkan seseorang agar merasa cukup tidak boleh berubah menjadi alasan untuk membiarkan eksploitasi, kemiskinan struktural, upah yang tidak layak, atau distribusi sumber daya yang tidak adil. Di sinilah diperlukan pembedaan antara penerimaan spiritual terhadap apa yang tidak dapat dikendalikan dan kewajiban etis untuk memperbaiki apa yang memang dapat diperbaiki. Seseorang dapat menerima keadaan yang berada di luar kuasanya tanpa menerima ketidakadilan sebagai sesuatu yang secara moral benar. Qana'ah bekerja pada orientasi hati; keadilan bekerja pada tata hubungan sosial. Keduanya tidak perlu dipertentangkan.

Pembedaan tersebut juga menjelaskan mengapa qana'ah harus ditempatkan dalam hubungan dengan akal dan syariat. Jika qana'ah hanya dipahami sebagai "menerima apa adanya", seseorang dapat menyalahgunakannya untuk membenarkan kemalasan. Jika hanya dipahami sebagai pengendalian hasrat, ia dapat kehilangan orientasi transendennya. Jika hanya dipahami sebagai aturan konsumsi, ia dapat menyempit menjadi etika ekonomi. Kerangka yang lebih memadai melihat qana'ah sebagai disposisi batin yang diarahkan oleh iman, diuji

oleh akal, dibatasi oleh syariat, dan diwujudkan melalui tindakan. Iman menentukan horizon makna; akal membantu membedakan kebutuhan dan keinginan; syariat memberikan batas normatif; kesadaran spiritual menjaga agar seluruh proses tersebut tidak berhenti pada kepatuhan lahiriah.

Dari sini dapat dirumuskan hubungan yang lebih presisi antara qana'ah dan usaha. Usaha merupakan bentuk tanggung jawab manusia terhadap kemungkinan-kemungkinan yang berada dalam wilayah ikhtiarnya. Qana'ah bukan alasan untuk mengurangi kesungguhan dalam bekerja. Sebaliknya, qana'ah membebaskan kerja dari tekanan psikologis bahwa harga diri manusia sepenuhnya ditentukan oleh hasil. Orang yang bekerja tanpa qana'ah mudah menjadikan keberhasilan sebagai sumber identitas dan kegagalan sebagai kehancuran diri. Orang yang bekerja dengan qana'ah tetap menginginkan hasil yang baik, tetapi tidak menyerahkan keseluruhan ketenteraman batinnya kepada hasil tersebut. Ia bekerja karena pekerjaan itu bernilai, bertanggung jawab terhadap proses, dan menerima bahwa hasil akhir tidak selalu berada dalam kendalinya.

Dalam kerangka ini, qana'ah bukan lawan dari ambisi secara mutlak. Yang perlu dibedakan ialah ambisi yang diarahkan kepada kemaslahatan dan ambisi yang berubah menjadi ketergantungan terhadap pencapaian. Ambisi pertama masih dapat berada dalam struktur moral; ambisi kedua menjadikan pencapaian sebagai kebutuhan eksistensial yang tidak pernah selesai. Qana'ah tidak menghancurkan dorongan untuk berkembang, tetapi mengubah pusat gravitasi dorongan tersebut. Manusia tetap dapat mengejar keunggulan, tetapi keunggulan tidak lagi menjadi satu-satunya ukuran

keberhargaan dirinya. Al-Qur'an memberikan dasar penting bagi keseimbangan tersebut melalui konsep kehidupan yang baik. Kehidupan yang baik dikaitkan dengan iman dan amal saleh, bukan dengan akumulasi material semata (Q.S. al-Naḥl 16: 97).[532] Ayat ini penting bukan karena memberikan definisi teknis tentang qana'ah, melainkan karena membantu menempatkan kepuasan hidup dalam horizon yang lebih luas daripada konsumsi. Kehidupan yang baik dalam perspektif Qur'ani tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan manusia dengan Tuhan dan kualitas tindakannya. Dari perspektif ini, rasa cukup tidak lahir sekadar karena jumlah kebutuhan telah terpenuhi, tetapi karena kehidupan memiliki orientasi moral yang membuat manusia mampu memahami apa yang layak dikejar dan apa yang tidak layak diperbudakinya.

Maka, "cukup" bukanlah angka. Cukup adalah kategori etis. Apa yang cukup bagi seseorang tidak selalu sama dengan apa yang cukup bagi orang lain, sebab kebutuhan, tanggung jawab, kondisi, dan amanah berbeda. Karena itu, qana'ah tidak dapat dijadikan ukuran sederhana untuk menilai kehidupan orang lain. Seseorang yang hidup sederhana belum tentu qana'ah jika seluruh pikirannya dikuasai iri terhadap kepemilikan orang lain. Sebaliknya, seseorang yang memiliki harta banyak tidak otomatis kehilangan qana'ah apabila harta tersebut berada dalam posisi instrumental dan tidak menguasai orientasi batinnya. Ukuran yang lebih mendasar adalah kebebasan hati dalam menggunakan apa yang dimiliki tanpa menjadikan kepemilikan itu sebagai tuhan-tuhan kecil dalam kehidupan.

Pada akhirnya, persoalan qana'ah kembali kepada persoalan hati. Bukan karena hati harus dipisahkan dari dunia, melainkan karena di

sanalah manusia menentukan apa yang menjadi pusat kehidupannya. Dunia dapat berada di tangan tanpa menjadi penguasa jiwa. Harta dapat berada di rumah tanpa bertakhta di dalam hati. Keinginan dapat hidup tanpa berubah menjadi tuan. Bahkan pencapaian dapat dirayakan tanpa menjadikan manusia mabuk oleh dirinya sendiri. Struktur batin semacam inilah yang membuat qana'ah berbeda dari sekadar gaya hidup minimalis atau strategi mengurangi konsumsi. Qana'ah adalah transformasi hierarki nilai: Allah ditempatkan sebagai tujuan tertinggi, sementara segala sesuatu selain-Nya ditempatkan sebagai sarana yang dinilai berdasarkan fungsi moralnya.

Karena itu, gagasan "cukup sebelum mati" tidak semestinya dibaca sebagai ajakan untuk berhenti menjalani kehidupan sebelum kematian datang. Ia merupakan panggilan untuk menyelesaikan persoalan yang lebih mendasar sebelum kesempatan hidup berakhir: memastikan bahwa apa yang kita kejar tidak mengambil tempat dari apa yang seharusnya menjadi tujuan. Kematian memberikan batas yang membuat pertanyaan tentang "berapa banyak?" berubah menjadi pertanyaan tentang "untuk apa?". Selama pertanyaan kedua belum dijawab, akumulasi tidak pernah benar-benar selesai. Manusia dapat memperoleh sesuatu yang baru dan segera menemukan sesuatu yang lain untuk dikejar. Qana'ah memutus siklus tersebut bukan dengan menghentikan kehidupan, tetapi dengan mengembalikan kehidupan kepada ukuran makna.

Pembacaan komparatif antara orientasi Qur'ani, etika spiritual al-Ghazālī, dan kajian kontemporer mengenai qana'ah memperlihatkan satu titik temu penting: problem utama bukan keberadaan keinginan, melainkan kehilangan kemampuan untuk mengaturnya. Tradisi spiritual

Islam memberikan bahasa tentang hati, hawa nafsu, zuhud, syukur, dan kerelaan; kajian kontemporer memberikan bahasa tentang pengendalian diri, kepuasan hidup, konsumsi, dan kesejahteraan. Keduanya tidak identik dan tidak perlu dipaksakan menjadi satu teori. Namun, dialog tersebut memungkinkan dikembangkan sebuah konstruksi bahwa qana'ah dapat dipahami sebagai kemampuan regulatif yang menghubungkan orientasi transenden dengan praktik kehidupan konkret. Ia mengubah cara seseorang menginginkan, memilih, bekerja, memiliki, menikmati, kehilangan, dan menerima.

Atas dasar konstruksi tersebut, qana'ah dapat dirumuskan secara lebih ketat: **qana'ah bukan berhenti menginginkan; qana'ah adalah kemampuan menempatkan keinginan di bawah kendali iman, akal, syariat, dan kesadaran spiritual.** Rumusan ini mempertahankan dinamika kehidupan sekaligus mencegah dinamika tersebut berubah menjadi perbudakan terhadap hasil. Orang yang qana'ah masih dapat bercita-cita, tetapi cita-citanya tidak menjadi berhala. Ia masih dapat bekerja keras, tetapi kerja kerasnya tidak menjadikannya budak pengakuan. Ia masih dapat memiliki harta, tetapi harta tidak menjadi ukuran final keberhargaan dirinya. Ia masih dapat menikmati dunia, tetapi kenikmatan tidak memutus hubungan dirinya dengan tujuan transenden.

Maka, pertanyaan terakhir bukan apakah manusia memiliki cukup banyak, melainkan apakah manusia telah cukup merdeka dari apa yang dimilikinya. Ada orang yang memiliki sedikit tetapi pikirannya tidak pernah berhenti mengejar. Ada pula yang memiliki banyak tetapi mampu menggunakan kepemilikannya tanpa kehilangan arah. Perbedaannya bukan terutama pada ukuran benda, melainkan pada

posisi benda dalam struktur kesadaran. Qana'ah mengajarkan bahwa kekurangan material dan kekayaan material bukan satu-satunya kategori yang menentukan kemiskinan atau kekayaan manusia. Ada kemiskinan hati yang lahir dari ketidakmampuan merasa cukup, sebagaimana ada kekayaan batin yang lahir dari kemampuan menerima, mensyukuri, menggunakan, dan melepaskan.

Pada titik terakhir ini, epilog tidak perlu mengajak manusia membenci dunia. Dunia terlalu luas untuk dibenci dan terlalu sementara untuk dipertuhankan. Harta tidak perlu ditolak; ia perlu ditundukkan kepada nilai. Keinginan tidak perlu dimatikan seluruhnya; ia perlu dididik. Usaha tidak perlu dihentikan; ia perlu dibebaskan dari ketergantungan terhadap hasil. Yang harus ditaklukkan adalah ketergantungan hati kepada apa yang bukan Allah. Sebab ketika hati menggantungkan keselamatannya kepada benda, status, manusia, dan hasil, manusia kehilangan kebebasan yang paling mendasar. Sebaliknya, ketika segala sesuatu ditempatkan sebagai amanah dan sarana, manusia dapat hidup secara aktif tanpa menjadi tawanan dari apa yang sedang dikejarnya.

Barangkali itulah makna terdalam dari "cukup sebelum mati". Cukup bukan berarti tidak lagi memiliki keinginan. Cukup berarti tidak lagi membutuhkan dunia untuk membuktikan bahwa hidup kita bernilai. Cukup berarti mampu bekerja tanpa menyembah hasil, memiliki tanpa diperbudak kepemilikan, menikmati tanpa tenggelam dalam kenikmatan, kehilangan tanpa kehilangan Tuhan, dan menghadapi kematian tanpa merasa seluruh makna kehidupan ikut mati bersama harta yang ditinggalkan.

Sebelum ruh meninggalkan jasad, manusia perlu terlebih dahulu membebaskan hatinya dari penghambaan kepada hawa nafsu. Dalam bahasa yang lebih ringkas, penutup seluruh perjalanan qana'ah dapat dirumuskan demikian:

"Sebelum ruh keluar dari jasad, keluarkanlah hawa nafsu dari hati."

Catatan Akhir

[1] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams 91: 9–10. Ayat ini menjadi landasan normatif utama prolog untuk menempatkan persoalan ketidakpuasan dalam kerangka penyucian jiwa dan pembentukan kualitas batin manusia.

[2] Mohd Shahril Othman, Rahimah Embong, Syed Hadzrullathfi Syed Omar, Norhashimah Yahya, dan M. S. Abdullah, "The Concept of Human Desire in Al-Ghazali's Perspective," 2017. Karya akademik ini digunakan untuk mendukung pembacaan mengenai konsep keinginan manusia dalam pemikiran al-Ghazālī dan hubungannya dengan orientasi spiritual serta kebahagiaan.

[3] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk membandingkan orientasi eksistensial berbasis kepemilikan (having) dengan orientasi keberadaan (being) dalam kritik Fromm terhadap masyarakat modern.

[4] Thorstein Veblen, The Theory of the Leisure Class: An Economic Study in the Evolution of Institutions (New York: The Macmillan Company, 1899). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk menjelaskan dimensi sosial konsumsi, khususnya keterkaitan antara konsumsi, status, dan demonstrasi sosial.

[5] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE Publications, 1998). Edisi ini merupakan terjemahan bahasa Inggris dari karya yang pertama kali diterbitkan pada 1970 dan digunakan untuk menjelaskan konsumsi sebagai struktur sosial dan sistem pemaknaan, bukan sekadar pemenuhan kebutuhan material.

[6] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Disciplining the Soul & on Breaking the Two Desires, diterjemahkan dan diberi pengantar serta catatan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Karya ini digunakan untuk menjelaskan pembahasan al-Ghazālī mengenai pendisiplinan jiwa, pembentukan karakter, penyakit hati, serta pengendalian dorongan dan keinginan.

[7] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1054. Hadis ini digunakan untuk mendukung hubungan antara kecukupan rezeki dan rasa cukup dalam perspektif Nabi ﷺ; nomor hadis diverifikasi melalui penomoran yang tersedia pada edisi digital yang diperiksa.

[8] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Disciplining the Soul & on Breaking the Two Desires, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Sumber ini digunakan untuk mendukung pembahasan mengenai latihan jiwa, perubahan karakter, pengenalan penyakit batin, dan pengendalian keinginan.

[9] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1054. Sumber ini dipanggil kembali karena secara langsung mendukung proposisi bahwa kecukupan tidak hanya berhubungan dengan jumlah rezeki, tetapi juga dengan keadaan batin yang merasa cukup terhadap pemberian Allah.

[10] Syekh Dr. Yedi Supriadi, "Filsafat Ruh (Sirrul Asrar)," situs resmi Yedi Supriadi. Karya daring ini digunakan secara terbatas sebagai sumber primer kontemporer untuk memperlihatkan pembahasan mengenai hubungan ruh, jiwa, dan jasad dalam konstruksi pemikiran Yedi Supriadi. Informasi tahun publikasi dan data edisi tidak dicantumkan karena tidak ditemukan secara memadai pada sumber yang diverifikasi.

[11] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams 91: 9–10. Ayat ini digunakan kembali pada bagian penutup prolog untuk menegaskan arah argumentatif monograf bahwa persoalan rasa cukup

perlu ditempatkan dalam kerangka pembentukan dan penyucian jiwa, bukan semata-mata pengaturan konsumsi.

[12] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Buku ini membahas transformasi masyarakat produsen menjadi masyarakat konsumen serta dampak pola konsumsi terhadap identitas, stratifikasi sosial, dan kehidupan sehari-hari. Data bibliografis edisi Polity Press 2007 tercatat sebanyak 160 halaman.

[13] Erich Fromm, To Have or To Be? (New York: Harper & Row, 1976). Buku ini membangun pembedaan mendasar antara modus kehidupan having dan being. Edisi Harper & Row tahun 1976 tercatat dalam katalog Google Books sebagai karya 215 halaman.

[14] Fromm, To Have or To Be? Fromm menggunakan oposisi having dan being untuk menjelaskan perbedaan orientasi kehidupan yang berpusat pada kepemilikan dengan orientasi yang berpusat pada keberadaan manusia.

[15] Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston: Beacon Press, 1964). Marcuse membahas bagaimana kebutuhan manusia dalam masyarakat industri maju dapat dibentuk oleh kondisi sosial dan institusi yang dominan. Teks bab pertama yang tersedia secara daring memuat pembahasan eksplisit mengenai kebutuhan yang diproduksi dan dipertahankan oleh struktur sosial serta pembedaan antara true needs dan false needs.

[16] Marcuse, One-Dimensional Man. Istilah false needs merupakan istilah analitis Marcuse sendiri. Dalam teksnya, ia membedakannya dari kebutuhan vital seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Karena nomor halaman berbeda menurut edisi, nomor halaman tidak dicantumkan di sini agar tidak menghasilkan rujukan halaman yang tidak terverifikasi.

[17] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE Publications, 1998). Edisi bahasa Inggris ini diterbitkan oleh SAGE dan merupakan terjemahan karya Baudrillard yang pertama kali diterbitkan pada 1970. Buku tersebut secara khusus membahas proses dan makna konsumsi dalam kebudayaan kontemporer.

[18] Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures. Daftar isi edisi SAGE 1998 menunjukkan pembahasan tentang status objek, konsumsi, media massa, waktu luang, tubuh, serta masyarakat makmur (affluent society), sehingga karya ini relevan untuk menganalisis dimensi simbolik dan sosial konsumsi.

[19] Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures. Dalam pembahasannya mengenai konsumsi, Baudrillard menghubungkan objek konsumsi dengan diferensiasi, komunikasi, tanda, prestise, dan logika sosial konsumsi.

[20] Pierre Bourdieu, Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). Bourdieu menganalisis hubungan antara selera, posisi sosial, modal budaya, dan praktik kehidupan sehari-hari. Edisi Harvard University Press 1984 tercatat sebanyak 613 halaman.

[21] Bourdieu, Distinction. Studi tersebut menggunakan berbagai pilihan konsumsi dan gaya hidup—termasuk pakaian, furnitur, makanan, serta kegiatan waktu luang—untuk menunjukkan keterkaitannya dengan struktur dan posisi sosial.

[22] Bourdieu, Distinction. Konsep distinction menjelaskan bagaimana perbedaan selera dapat berfungsi sebagai perbedaan sosial dan simbolik antarkelompok. Struktur buku juga secara eksplisit mencakup pembahasan tentang ruang sosial, habitus, gaya hidup, produksi selera, dan perjuangan simbolik.

[23] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Bauman menjelaskan bahwa dalam masyarakat konsumen individu sekaligus menjadi konsumen dan "komoditas" yang harus mampu menarik perhatian di ruang sosial. Data bibliografis Polity Press menunjukkan edisi 2007 dengan 160 halaman.

[24] Al-Qur'an, QS. al-Hadid [57]: 20. Ayat tersebut menyebut permainan, kesenangan, perhiasan, saling bermegah-megahan, serta berlomba-lomba dalam harta dan anak sebagai bagian dari karakter kehidupan dunia.

[25] Lihat QS. al-Qasas [28]: 77. Ayat ini menjadi penting sebagai penyeimbang agar kritik terhadap materialisme tidak disalahpahami sebagai penolakan terhadap kehidupan dunia secara keseluruhan.

[26] QS. al-Hadid [57]: 20. Ayat tersebut membedakan orientasi terhadap kenikmatan dan perlombaan duniawi dari orientasi kepada ampunan dan keridaan Allah, sehingga kritik Al-Qur'an diarahkan pada orientasi dan prioritas manusia, bukan pada keberadaan harta sebagai benda semata.

[27] Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad saw. bersabda: "Kekayaan bukanlah banyaknya harta benda, tetapi kekayaan adalah kekayaan jiwa." Hadis ini diriwayatkan dalam Sahih al-Bukhari, no. 6446, dan Sahih Muslim, no. 1051.

[28] Abdullah ibn 'Amr ibn al-'As meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda bahwa orang yang memperoleh keberhasilan adalah orang yang masuk Islam, memperoleh rezeki yang mencukupi, dan diberi sifat merasa cukup terhadap apa yang Allah berikan kepadanya. Hadis ini tercantum dalam Sahih Muslim, no. 1054, Kitab al-Zakat, Bab tentang kecukupan rezeki dan qana'ah.

[29] Proposisi ini merupakan sintesis analitis dari Fromm, Marcuse, Baudrillard, Bourdieu, dan Bauman; ia bukan kutipan langsung dari salah satu tokoh tersebut. Kelima kerangka tersebut secara berbeda membahas hubungan antara kepemilikan, kebutuhan, konsumsi, tanda sosial, distingsi, dan pembentukan identitas.

[30] Al-Qur'an, QS. al-Nahl [16]: 97. Ayat ini menyatakan bahwa orang yang beriman dan beramal saleh akan diberi hayatan tayyibah atau kehidupan yang baik. Ayat tersebut dapat digunakan sebagai dasar bahwa perspektif Islam tidak menyamakan kehidupan baik dengan penolakan terhadap kesejahteraan material, tetapi mengaitkannya dengan iman dan amal saleh.

[31] Makna qana'ah dalam bagian ini disusun sebagai sintesis konseptual berdasarkan hadis tentang "kekayaan jiwa" dalam Sahih al-Bukhari 6446 dan hadis tentang memperoleh rezeki yang mencukupi serta merasa cukup dalam Sahih Muslim 1054. Karena itu, rumusan ini tidak diposisikan sebagai kutipan literal dari seorang ulama tertentu.

[32] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE Publications, 1998). Digunakan untuk menjelaskan konsumsi sebagai suatu sistem tanda dan diferensiasi sosial, bukan semata-mata sebagai pemenuhan kebutuhan material.

[33] Thorstein Veblen, The Theory of the Leisure Class: An Economic Study in the Evolution of Institutions (New York: The Macmillan Company, 1899). Digunakan untuk menjelaskan konsep conspicuous consumption serta hubungan antara konsumsi, demonstrasi status, dan diferensiasi sosial.

[34] Pierre Bourdieu, Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). Digunakan untuk menunjukkan bahwa praktik

konsumsi, selera, dan pilihan gaya hidup berkaitan dengan struktur sosial serta mekanisme distingsi.

[35] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Digunakan untuk menganalisis penetrasi logika konsumsi ke dalam pembentukan identitas, hubungan sosial, dan berbagai aspek kehidupan.

[36] Zygmunt Bauman, Liquid Life (Cambridge: Polity Press, 2005). Digunakan untuk menjelaskan kondisi kehidupan modern yang ditandai oleh ketidakpastian, perubahan yang cepat, dan tuntutan untuk terus melakukan penyesuaian terhadap keadaan yang berubah.

[37] Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston: Beacon Press, 1964). Digunakan untuk menjelaskan gagasan mengenai kebutuhan yang dibentuk secara sosial serta hubungan antara pilihan individu, konsumsi, dan struktur masyarakat industri maju.

[38] Al-Qur'an, Q.S. al-Furqān 25: 67. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif mengenai keseimbangan dalam pengeluaran, yaitu tidak berlebih-lebihan dan tidak pula bersikap kikir, serta sebagai pembanding terhadap logika konsumsi yang bergerak menuju ekstrem pemborosan atau pengekangan berlebihan.

[39] Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston: Beacon Press, 1964). Digunakan untuk menganalisis pembentukan kebutuhan, bentuk-bentuk kontrol sosial, dan persoalan kebebasan dalam masyarakat industri maju.

[40] Erich Fromm, To Have or To Be? (New York: Harper & Row, 1976). Digunakan untuk menjelaskan perbedaan orientasi having dan being, khususnya hubungan antara kepemilikan, identitas, dan cara manusia mengalami keberadaannya.

[41] Zygmunt Bauman, Liquid Life (Cambridge: Polity Press, 2005). Digunakan untuk menjelaskan kehidupan dalam kondisi ketidakpastian, perubahan yang cepat, dan tekanan untuk terus menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah.

[42] Byung-Chul Han, The Burnout Society (Stanford: Stanford University Press, 2015). Digunakan untuk menganalisis perubahan dari struktur masyarakat disipliner menuju masyarakat performa yang ditandai oleh tuntutan produktivitas, pencapaian, dan optimisasi diri.

[43] Shoshana Zuboff, The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power (New York: PublicAffairs, 2019). Digunakan untuk memberikan landasan pada pembahasan mengenai pengumpulan data perilaku, prediksi perilaku, dan pemanfaatan aktivitas digital dalam pembentukan lingkungan yang dapat memengaruhi pilihan serta perilaku pengguna.

[44] Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," Computers in Human Behavior 29, no. 4 (2013): 1841–1848. Artikel ini digunakan sebagai dasar empiris untuk konsep FOMO dan hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan psikologis, suasana hati, kepuasan hidup, serta keterlibatan dengan media sosial.

[45] Zygmunt Bauman, Liquid Life (Cambridge: Polity Press, 2005). Karya ini digunakan untuk memahami kecemasan tertinggal dalam kondisi kehidupan modern yang ditandai oleh perubahan, ketidakpastian, dan tuntutan untuk terus menyesuaikan diri.

[46] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE, 1998). Karya ini digunakan untuk menjelaskan dimensi simbolik konsumsi serta peran tanda dan diferensiasi sosial dalam masyarakat konsumen.

[47] Muslim ibn al-Hajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1054. Hadis ini digunakan karena menghubungkan kecukupan rezeki dengan keadaan batin berupa merasa cukup (qana'ah) sebagai bagian dari keberhasilan.

[48] Thorstein Veblen, The Theory of the Leisure Class: An Economic Study in the Evolution of Institutions (New York: The Macmillan Company, 1899). Digunakan untuk menjelaskan fungsi demonstratif konsumsi, khususnya hubungan antara konsumsi mencolok, kemampuan ekonomi, dan pembentukan status sosial.

[49] Pierre Bourdieu, Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). Digunakan untuk menganalisis selera, praktik konsumsi, dan kompetensi budaya sebagai mekanisme distingsi sosial.

[50] Erving Goffman, The Presentation of Self in Everyday Life (New York: Anchor Books, 1959). Digunakan untuk menjelaskan presentasi diri, pengelolaan kesan, serta cara individu mengatur penampilan dan perilakunya dalam interaksi sosial.

[51] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Digunakan untuk menjelaskan perubahan individu menjadi objek yang harus dipasarkan dan dikonsumsi dalam masyarakat konsumen, serta hubungan antara identitas, daya tarik, dan pengakuan sosial.

[52] Byung-Chul Han, In the Swarm: Digital Prospects (Cambridge, MA: The MIT Press, 2017). Digunakan untuk menganalisis perubahan pola komunikasi, visibilitas, dan bentuk kehidupan sosial dalam lingkungan digital serta media sosial.

[53] Muḥammad ibn Ismāʿīl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis no. 6446. Digunakan untuk memberikan landasan normatif mengenai perbedaan antara kekayaan material dan kekayaan jiwa, sehingga kecukupan batin tidak semata-mata diukur melalui jumlah kepemilikan.

[54] Sherry Turkle, Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other (New York: Basic Books, 2011). Digunakan untuk menganalisis perubahan hubungan sosial, perhatian, dan pengalaman kedekatan dalam lingkungan teknologi digital.

[55] Erving Goffman, The Presentation of Self in Everyday Life (New York: Anchor Books, 1959). Digunakan untuk menjelaskan mekanisme presentasi diri dan pengelolaan kesan yang menjadi relevan dalam representasi digital.

[56] Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” Computers in Human Behavior 29, no. 4 (2013): 1841–1848. Digunakan untuk mendukung pembahasan empiris mengenai hubungan FOMO dengan kebutuhan psikologis, penggunaan media sosial, dan kepuasan hidup.

[57] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE, 1998). Digunakan untuk menjelaskan fungsi tanda, konsumsi simbolik, dan diferensiasi sosial dalam masyarakat konsumen.

[58] Byung-Chul Han, In the Swarm: Digital Prospects (Cambridge, MA: The MIT Press, 2017). Digunakan untuk menganalisis transformasi komunikasi, perhatian, kerumunan digital, dan ruang publik dalam masyarakat digital.

[59] Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston: Beacon Press, 1964). Digunakan sebagai kerangka kritis

untuk memahami hubungan antara kebutuhan, teknologi, dan struktur sosial, khususnya mengenai bagaimana kebutuhan manusia dapat dibentuk dalam masyarakat industri modern.

[60] Byung-Chul Han, In the Swarm: Digital Prospects (Cambridge, MA: The MIT Press, 2017). Digunakan untuk menjelaskan transformasi komunikasi digital, struktur perhatian, ruang publik, dan kemungkinan tindakan bersama dalam masyarakat digital.

[61] Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6446. Hadis ini digunakan untuk membedakan kekayaan material dari kekayaan jiwa dan kecukupan batin.

[62] Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6441. Hadis ini digunakan untuk menunjukkan bahwa harta dapat menjadi sumber ketidakpuasan apabila didekati dengan ketamakan.

[63] Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6446. Hadis ini digunakan sebagai landasan utama untuk membedakan kekayaan material dari kekayaan jiwa.

[64] Muslim ibn al-Hajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1054. Hadis ini digunakan untuk menghubungkan kecukupan rezeki dan qana'ah sebagai keadaan yang bernilai dalam kehidupan manusia.

[65] Erich Fromm, To Have or To Be? (New York: Harper & Row, 1976). Digunakan sebagai perspektif humanistik mengenai perbedaan orientasi kepemilikan dan keberadaan.

[66] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Digunakan untuk menjelaskan bagaimana konsumerisme memasuki pembentukan identitas dan nilai sosial.

[67] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE, 1998). Digunakan untuk menganalisis konsumsi sebagai sistem diferensiasi simbolik.

[68] Byung-Chul Han, The Burnout Society (Stanford: Stanford University Press, 2015). Digunakan untuk menjelaskan tekanan performa dan optimisasi diri dalam masyarakat kontemporer.

[69] Al-Qur’an, Q.S. al-A'rāf 7:31. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan bahwa penggunaan kenikmatan material dibenarkan dalam batas yang tidak berlebihan.

[70] Zygmunt Bauman, Liquid Life (Cambridge: Polity Press, 2005). Digunakan untuk menganalisis kehidupan modern yang ditandai ketidakpastian, perubahan yang cepat, dan kecemasan tertinggal, yang dapat memengaruhi cara individu memahami waktu dan kebutuhan untuk terus bergerak.

[71] Byung-Chul Han, The Burnout Society (Stanford: Stanford University Press, 2015). Digunakan untuk menjelaskan tekanan performa, produktivitas, dan aktivitas dalam masyarakat kontemporer serta berkurangnya ruang bagi jeda dan refleksi.

[72] Muslim ibn al-Hajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1054. Digunakan untuk memberikan landasan tekstual mengenai kecukupan dan qana'ah, khususnya gagasan bahwa kecukupan tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya harta yang dimiliki.

[73] Muslim ibn al-Hajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1053a–1054. Digunakan untuk menjelaskan hubungan antara kemampuan menahan diri, tidak bergantung pada permintaan kepada orang lain, dan kesabaran sebagai suatu bentuk karunia.

[74] Erich Fromm, To Have or To Be? (New York: Harper & Row, 1976); Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston:

Beacon Press, 1964); Zygmunt Bauman, Liquid Life (Cambridge: Polity Press, 2005); Byung-Chul Han, The Burnout Society (Stanford: Stanford University Press, 2015). Keempat karya tersebut digunakan secara dialogis untuk menghubungkan orientasi kepemilikan, pembentukan kebutuhan, ketidakpastian kehidupan modern, dan tekanan performa dengan persoalan kemampuan menunda pemenuhan keinginan.

[75] Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis no. 6446. Hadis ini digunakan sebagai landasan normatif untuk membedakan kekayaan material dari kecukupan jiwa.

[76] Muslim ibn al-Hajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1054. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan qana'ah sebagai keadaan batin yang berhubungan dengan kecukupan rezeki.

[77] Al-Qur’an, Q.S. al-A'rāf 7: 31. Ayat ini digunakan sebagai dasar normatif mengenai larangan berlebih-lebihan dalam penggunaan kenikmatan material.

[78] Al-Qur’an, Q.S. al-Furqān 25: 67. Ayat ini digunakan untuk menunjukkan prinsip keseimbangan antara pemborosan dan kekikiran dalam penggunaan harta.

[79] Erich Fromm, To Have or To Be? (New York: Harper & Row, 1976). Digunakan untuk memperbandingkan orientasi kepemilikan dengan orientasi keberadaan manusia.

[80] Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston: Beacon Press, 1964). Digunakan untuk menjelaskan pembentukan kebutuhan dan keterbatasan kebebasan dalam masyarakat industri maju.

[81] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE, 1998). Digunakan untuk menjelaskan konsumsi sebagai sistem tanda, diferensiasi, dan produksi makna sosial.

[82] Pierre Bourdieu, Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). Digunakan untuk menganalisis hubungan antara selera, konsumsi, modal budaya, dan distingsi sosial.

[83] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Digunakan untuk menjelaskan penetrasi logika konsumsi ke dalam identitas, hubungan sosial, dan kehidupan sehari-hari.

[84] Byung-Chul Han, In the Swarm: Digital Prospects (Cambridge, MA: The MIT Press, 2017). Digunakan untuk menjelaskan transformasi komunikasi digital, perhatian, dan ruang sosial dalam masyarakat kontemporer.

[85] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥajj 22:36. Analisis leksikal terhadap kata al-qāniʿ menunjukkan keterkaitannya dengan sikap menerima dan tidak meminta; perbedaan penafsiran Ibn ʿAbbās dan sejumlah mufasir juga memperlihatkan keluasan makna istilah tersebut.

[86] Muḥammad ibn Ismāʿīl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6446; Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Kedua riwayat digunakan untuk membedakan kekayaan material dari kekayaan batin dan menjadi landasan penting bagi pembacaan qana'ah sebagai kekayaan jiwa.

[87] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57:20. Ayat tersebut digunakan untuk menjelaskan kritik Qur'ani terhadap orientasi berlebihan pada kesenangan, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan dalam kepemilikan duniawi.

[88] Atif Khalil, “Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology,” Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Artikel ini digunakan untuk menjelaskan perkembangan konseptual riḍā dalam

psikologi moral tasawuf awal dan membedakannya dari pengertian kepuasan psikologis yang sederhana.

[89] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57:22–23. Ayat digunakan sebagai dasar Qur'ani untuk menganalisis hubungan antara penerimaan, kehilangan, perolehan, kesedihan, dan kebanggaan berlebihan.

[90] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, Kitāb al-Maḥabbah wa al-Shawq wa al-Uns wa al-Riḍā. Edisi terjemahan Eric Ormsby digunakan untuk menelusuri posisi riḍā dalam struktur spiritual al-Ghazālī; keberadaan Book XXXVI dan terjemahan tersebut terverifikasi dalam katalog bibliografis Iḥyāʾ.

[91] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥajj 22:36. Ayat digunakan untuk menunjukkan hubungan antara pemanfaatan nikmat, distribusi kepada pihak membutuhkan, dan orientasi syukur.

[92] Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," Journal of Personality and Social Psychology 84, no. 2 (2003): 377–389. Studi ini digunakan untuk memperkaya analisis mengenai konsekuensi psikologis orientasi syukur tanpa menyamakan konstruk psikologis gratitude dengan konsep teologis syukur.

[93] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16:97. Ayat digunakan untuk menghubungkan kehidupan yang baik dengan iman dan amal saleh, bukan semata-mata dengan kuantitas kepemilikan material.

[94] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2:155–157. Ayat digunakan sebagai dasar untuk menjelaskan sabar dalam menghadapi kehilangan dan hubungan antara penderitaan, pengakuan ketergantungan kepada Allah, serta petunjuk spiritual.

[95] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2:153–157. Rangkaian ayat digunakan untuk menempatkan sabar bersama salat dan keteguhan dalam menghadapi ujian, sehingga sabar tidak direduksi menjadi penantian pasif.

[96] Al-Qur'an, Q.S. Āli ʿImrān 3:134. Ayat digunakan untuk memperluas pembahasan pengendalian diri dari situasi kekurangan kepada situasi kelapangan, terutama melalui pengendalian amarah dan kemurahan hati.

[97] Al-Qur'an, Q.S. al-Ṭalāq 65:2–3. Ayat digunakan untuk menjelaskan hubungan antara takwa, jalan keluar, rezeki, dan tawakkal kepada Allah.

[98] Al-Qur'an, Q.S. al-Ṭalāq 65:2–3. Sumber yang sama digunakan untuk menegaskan bahwa tawakkal harus dibaca dalam kerangka tanggung jawab moral dan ketergantungan kepada Allah, bukan sebagai penghapusan tindakan manusia.

[99] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57:20. Ayat digunakan untuk membangun kritik Qur'ani terhadap orientasi kehidupan yang terpusat pada kesenangan, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan dalam harta serta keturunan.

[100] Al-Qur'an, Q.S. al-Taghābun 64:15–16. Ayat digunakan untuk menunjukkan bahwa harta dan anak merupakan ujian serta bahwa keberhasilan moral berkaitan dengan kemampuan menjaga diri dari kekikiran.

[101] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, khususnya pembahasan tentang kemiskinan, kezuhudan, dan riḍā. Sumber ini digunakan untuk menempatkan qana'ah dalam jaringan etika spiritual klasik Islam yang lebih luas. Keberadaan struktur kitab dan terjemahan akademiknya dapat diverifikasi melalui katalog Iḥyāʾ.

[102] Siti Melati, Ahmad Zuhri, dan J. Naldo, "Qanāʻah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar," Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 4, no. 2 (2025): 634–648. Artikel ini digunakan untuk memperlihatkan

pembacaan kontemporer terhadap qana'ah sebagai penerimaan, usaha yang wajar, tawakkal, dan ketidak-terikatan pada tipu daya dunia.

[103] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Buku ini digunakan sebagai perspektif komparatif non-Islam mengenai perbedaan orientasi kepemilikan dan keberadaan. Data bibliografis edisi pertama terverifikasi dalam katalog perpustakaan.

[104] Muḥammad ibn Ismāʿīl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6446; Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Kedua hadis digunakan sebagai sumber primer untuk konsep kekayaan jiwa dan pembedaan antara kekayaan batin dengan banyaknya harta.

[105] Yedi Supriadi, Psikologi Spiritual (CV. Iman Rijalullah, 2024). Karya ini digunakan secara terbatas sebagai sumber primer kontemporer untuk menjelaskan pembacaan Supriadi mengenai qana'ah, zuhud, materialitas, dan spiritualitas. Identitas penulis, judul, dan penerbit terverifikasi dari naskah digital karya tersebut; tahun 2024 juga tercantum dalam bagian pengantar karya.

[106] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16:97. Ayat digunakan untuk membangun hubungan antara iman, amal saleh, dan kehidupan yang baik sebagai kategori yang tidak direduksi menjadi kekayaan material.

[107] Al-Qur'an, Q.S. al-Aʿrāf 7:31. Ayat digunakan untuk menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengakui konsumsi dan perhiasan yang wajar sekaligus melarang isrāf atau berlebih-lebihan.

[108] Al-Qur'an, Q.S. al-Taghābun 64:15–16. Ayat digunakan untuk menghubungkan kepemilikan dengan ujian moral serta mengkritik kekikiran melalui konsep shuḥḥ al-nafs.

[109] Mohammed Farid Ali, "Contentment (Qana'ah) and its role in curbing social and environmental problems," Islam and Civilisational Renewal 5, no. 3 (2014): 430–445. Artikel ini digunakan untuk memperluas qana'ah dari etika individual menuju implikasi sosial dan lingkungan.

[110] Muḥammad ibn Ismāʿīl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6446; Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Riwayat digunakan sebagai dasar utama untuk membedakan kekayaan jiwa dari kondisi material.

[111] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2:155. Ayat digunakan untuk membedakan kondisi kekurangan harta sebagai ujian kehidupan dari klaim normatif bahwa kemiskinan itu sendiri merupakan tujuan spiritual.

[112] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16:97. Ayat digunakan untuk menunjukkan bahwa kehidupan yang baik dalam kerangka Qur'ani berhubungan dengan iman dan amal saleh, bukan identik dengan status ekonomi tertentu.

[113] Al-Qur'an, Q.S. al-Ṭalāq 65:2–3. Ayat digunakan untuk membangun hubungan konseptual antara ketakwaan, jalan keluar, rezeki, dan tawakkal sehingga ketergantungan kepada Allah tidak dipahami sebagai penghapusan tanggung jawab manusia.

[114] Al-Qur'an, Q.S. al-Lail 92:5–10. Ayat digunakan untuk membedakan orientasi memberi dan bertakwa dari kekikiran serta bentuk "merasa cukup" yang berlawanan dengan orientasi spiritual.

[115] Al-Qur'an, Q.S. al-Taghābun 64:16. Ayat digunakan untuk menunjukkan pengakuan Qur'ani terhadap kemampuan manusia dalam pelaksanaan takwa dan tindakan moral.

[116] Wilhelm Hofmann dan Loran F. Nordgren, eds., The Psychology of Desire (New York: Guilford Press, 2015). Karya ini digunakan sebagai perspektif psikologi internasional mengenai munculnya keinginan, pengaruhnya terhadap penilaian dan pengambilan keputusan, serta persoalan regulasi keinginan.

[117] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams 91:7–10. Ayat digunakan untuk membangun dimensi antropologis dan moral mengenai jiwa, kecenderungan moral, serta proses penyucian diri.

[118] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2:216. Ayat digunakan untuk menunjukkan keterbatasan preferensi manusia dan kebutuhan menempatkan keinginan dalam kerangka pengetahuan serta nilai yang lebih tinggi.

[119] Wilhelm Hofmann dan Loran F. Nordgren, eds., The Psychology of Desire (New York: Guilford Press, 2015). Karya ini digunakan untuk dialog dengan psikologi kontemporer mengenai kemunculan, fungsi, konflik, dan regulasi keinginan.

[120] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk membandingkan kritik terhadap orientasi kepemilikan dengan konstruksi qana'ah sebagai pengendalian keterikatan terhadap materialitas.

[121] Yedi Supriadi, Psikologi Spiritual (CV. Iman Rijalullah, 2024). Karya ini digunakan secara terbatas untuk membaca qana'ah dalam hubungan dengan orientasi spiritual dan ketidakbergantungan kebahagiaan pada fasilitas material.

[122] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams 91:7–10. Ayat digunakan sebagai dasar antropologis bagi pembahasan mengenai jiwa, kecenderungan moral, dan penyucian kehendak.

[123] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2:216. Ayat digunakan untuk menunjukkan bahwa preferensi manusia tidak selalu identik dengan kebaikan objektif dan karena itu kehendak membutuhkan orientasi moral.

[124] Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior," Psychological Inquiry 11, no. 4 (2000): 227–268. Karya ini digunakan sebagai perspektif psikologi internasional mengenai motivasi otonom, internalisasi tujuan, dan regulasi perilaku, sekaligus sebagai titik dialog dan pembeda dengan etika kehendak berbasis tauhid.

[125] Al-Qur'an, Q.S. al-Lail 92:5–10. Ayat digunakan untuk membedakan kehendak yang diarahkan pada pemberian dan ketakwaan dari kehendak yang berkembang menjadi kekikiran dan rasa tidak membutuhkan Allah.

[126] Jane Dammen McAuliffe, ed., Encyclopaedia of the Qur'ān, s.v. "Soul" dan "Self" (Leiden: Brill, 2001–2006). Digunakan sebagai rujukan akademik untuk menunjukkan keluasan medan makna konsep nafs dalam Al-Qur'an dan untuk menghindari penyederhanaan nafs sebagai sekadar "jiwa" dalam pengertian psikologi modern.

[127] Al-Qur'an, Q.S. Yūsuf [12]: 53; Q.S. al-Qiyāmah [75]: 2; dan Q.S. al-Fajr [89]: 27–30. Ketiga kelompok ayat tersebut menjadi dasar tekstual bagi pembahasan mengenai nafs al-ammārah, nafs al-lawwāmah, dan nafs al-muṭma'innah. Ketiganya digunakan sebagai kategori Qur'ani mengenai keadaan atau kualitas nafs, bukan sebagai klaim bahwa Al-Qur'an menyusun suatu model psikologi tiga bagian secara sistematis.

[128] Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, khususnya pembahasan mengenai sharḥ 'ajā'ib al-qalb dalam Kitāb Sharḥ 'Ajā'ib al-Qalb (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.). Digunakan untuk menjelaskan struktur manusia menurut al-Ghazālī, termasuk pembahasan mengenai qalb, rūḥ, nafs, 'aql, serta daya syahwat dan amarah. Rujukan ini mendukung pembacaan bahwa etika al-Ghazālī menekankan penataan daya manusia, bukan penghapusan seluruh dorongan.

[129] Al-Qur'an, Q.S. Ṣād [38]: 26; Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Kedua ayat tersebut digunakan untuk membedakan secara konseptual antara nafs dan hawā. Dalam ayat-ayat tersebut, mengikuti hawā dikaitkan dengan penyimpangan dari orientasi yang benar, sehingga hawā dapat dianalisis sebagai dorongan keinginan yang tidak selalu identik dengan keseluruhan diri manusia.

[130] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. https://doi.org/10.2307/2024717. Digunakan untuk memberikan perangkat analitis mengenai perbedaan antara keinginan tingkat pertama dan keinginan tingkat kedua serta kemampuan manusia mengambil sikap reflektif terhadap keinginannya sendiri. Konsep Frankfurt tidak disamakan dengan konsep nafs dalam Islam, tetapi digunakan sebagai perangkat dialog komparatif mengenai struktur kehendak.

[131] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams [91]: 7–10. Ayat tersebut digunakan sebagai landasan normatif mengenai nafs sebagai bagian dari diri manusia yang memiliki kemungkinan menuju kefajiran maupun ketakwaan, sekaligus mengenai pentingnya proses penyucian diri (tazkiyah al-nafs).

[132] Al-Qur'an, Q.S. Yūsuf [12]: 53. Ayat ini merupakan landasan utama bagi istilah nafs al-ammārah bi al-sū'. Frasa tersebut digunakan untuk menjelaskan keadaan nafs yang mendorong manusia kepada keburukan, sementara pengecualian "kecuali yang diberi rahmat oleh Tuhanku" menunjukkan adanya kemungkinan transformasi dan tidak mendukung pembacaan bahwa nafs secara mutlak identik dengan kejahatan.

[133] Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitāb Sharḥ 'Ajā'ib al-Qalb (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.). Digunakan untuk menjelaskan fungsi dan dinamika daya manusia, terutama syahwat dan amarah, serta pentingnya penataan daya tersebut dalam pembentukan kehidupan moral.

[134] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. https://doi.org/10.2307/2024717. Digunakan untuk memperjelas perbedaan antara keinginan yang dialami seseorang dan sikap reflektif seseorang terhadap keinginan yang hendak dijadikannya sebagai motif kehendak. Rujukan ini digunakan sebagai perangkat filsafat komparatif, bukan sebagai identifikasi langsung antara teori Frankfurt dan konsep nafs al-ammārah.

[135] Al-Qur'an, Q.S. al-Qiyāmah [75]: 1–2. Ayat kedua secara eksplisit menyebut al-nafs al-lawwāmah. Dalam konteks tafsir, istilah tersebut dikaitkan dengan jiwa yang mencela, menegur, atau mengevaluasi dirinya. Untuk pembacaan tafsir yang memuat sejumlah riwayat dari Ibn ʿAbbās, al-Ḥasan al-Baṣrī, Mujāhid, dan lainnya, lihat tafsir Q.S. 75:2. (Quran.com)

[136] Ibn Kathīr, Tafsīr al-Qurʾān al-ʿAẓīm, tafsir Q.S. al-Qiyāmah [75]: 2. Dalam penjelasan yang tersedia, nafs al-lawwāmah antara lain dikaitkan dengan orang beriman yang mempertanyakan maksud dan tindakannya serta dengan penyesalan terhadap apa yang telah dilakukan. Karena tafsir daring memiliki karakter edisi yang berbeda-beda, rujukan di sini sengaja tidak mencantumkan nomor halaman yang tidak diperlukan untuk identifikasi ayat. (Quran.com)

[137] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20, DOI 10.2307/2024717. Artikel klasik ini membahas struktur kehendak manusia dan kemampuan seseorang memiliki sikap reflektif terhadap keinginannya sendiri. Data bibliografis dan DOI terverifikasi melalui The Journal of Philosophy/Philosophy Documentation Center. (DOI)

[138] Faisal Anwar, Putry Julia, dan Ifanna, "Konsep Psikologi Islam Dalam Pandangan Abdallah Rothman dan Coley," Jurnal Humaniora 7, no. 2 (2023). DOI: 10.30601/humaniora.v7i2.4515. Studi ini memetakan struktur psikologi Islam ke dalam dimensi fitrah, struktur jiwa (nafs, qalb, 'aql, ruh), tingkatan nafs, serta proses tazkiyat al-nafs, jihad al-nafs, dan tahdhīb al-akhlāq. (Garuda)

[139] Zaduna Fiddarain, Farrel Izham Prayitno, dan Sulhi Kholid Al Abid, "Semantic Analysis of Nafs in the Qur'an: A Toshihiko Izutsu Perspective and Its Relevance in Modern Thought," Bulletin of Islamic Research 1, no. 3 (2023). DOI: 10.69526/bir.v1i3.360. Penelitian ini menggunakan analisis semantik dan kajian literatur untuk membahas nafs serta relasinya dengan ammārah, lawwāmah, muṭma'innah, tazkiyah, dan moralitas. (Garuda)

[140] Syekh Dr. Yedi Supriadi, "Biografi dan Pemikiran," situs resmi Yedi Supriadi. Sumber resmi tersebut memaparkan gagasan Yedi Supriadi mengenai tiga fase pembentukan jati diri—"alam samar, alam sadar, dan alam fitrah"—serta konsepsinya mengenai nafs/nurrunnafsi/nafs al-mutma'innah sebagai bagian dari kerangka spiritualitas yang dikembangkannya. Rujukan ini digunakan sebagai sumber primer untuk posisi pemikiran Yedi Supriadi, bukan sebagai tafsir otoritatif atas Al-Qur'an. (Yedi Supriadi)

[141] Al-Qur'an, Q.S. al-Fajr [89]: 27–28. Ayat tersebut menyebut al-nafs al-muṭma'innah dan menghubungkannya dengan kepulangan kepada Tuhan dalam keadaan rāḍiyah dan marḍiyyah. Karena ayat merupakan sumber primer, nomor ayat digunakan sebagai penanda rujukan dan tidak memerlukan nomor halaman.

[142] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, The Alchemy of Happiness, trans. Claud Field (London: J. Murray, 1909). Kīmiyā-yi Saʿādat merupakan karya al-Ghazālī mengenai pengetahuan tentang jiwa, Allah, dunia, kehidupan akhirat, dan cinta kepada Allah. Edisi terjemahan Inggris Claud Field tahun 1909 dapat diverifikasi secara bibliografis; edisi digital yang tersedia juga mempertahankan struktur karya tersebut. (Wikisource)

[143] Abdallah Rothman, pembahasan tentang tazkiyat al-nafs dalam literatur psikologi Islam, sebagaimana diringkas dalam kajian "The process of spiritual transformation to attain Nafs al-muṭmaʾinnah in Islamic psychology." Kajian tersebut menjelaskan hubungan jihad al-nafs dan tazkiyat al-nafs dengan transformasi dari ammārah menuju lawwāmah dan dari lawwāmah menuju muṭma'innah, serta menggunakan konsep takhallī dan taḥallī untuk menerangkan proses pemurnian dan penghiasan jiwa dengan karakter kebajikan. (SciELO)

[144] Usama Mahmood, "Studying the Human Soul in the Light of Quranic Verses," Pakistan Islamicus: An International Journal of Islamic & Social Sciences. Artikel ini membahas nafs al-ammārah, nafs al-lawwāmah, dan nafs al-muṭma'innah sebagai kategori yang digunakan dalam kajian jiwa manusia dalam perspektif Al-Qur'an serta menghubungkannya dengan tazkiyah, muhāsabah, dan mujāhadah. Rujukan ini digunakan untuk menunjukkan keberadaan konstruksi tiga-konfigurasi tersebut dalam literatur akademik kontemporer. (PAKISTAN ISLAMICUS)

[145] Syekh Dr. Yedi Supriadi, Ilmu Pendidikan dan Kependidikan Islam (2026). Dalam dokumen yang tersedia pada situs resmi beliau, proses tazkiyat al-nafs dibahas bersama taubat, muhāsabah, muraqabah, tawakkul, dan riḍā. Karena dokumen tersebut merupakan karya kontemporer Yedi Supriadi, rujukan ini ditempatkan sebagai sumber primer untuk menjelaskan konstruksi pemikirannya sendiri. (Yedi Supriadi)

[146] Syekh Dr. Yedi Supriadi, "Psikologi Transpersonal Islami," situs resmi Yedi Supriadi. Halaman tersebut memaparkan hubungan antara kebermaknaan hidup, tazkiyat al-nafs, ma'rifatullāh, kesadaran tauhidi, dan gagasan insān kāmil dalam kerangka psikologi transpersonal Islami yang dikembangkan oleh penulis. (Yedi Supriadi)

[147] Muḥammad Fu'ād ʿAbd al-Bāqī, Al-Muʿjam al-Mufahras li-Alfāẓ al-Qur'ān al-Karīm. Karya indeks Al-Qur'an ini digunakan untuk menelusuri penggunaan akar dan derivasi h-w-y dalam Al-Qur'an. Untuk kajian semantik, bentuk kata harus dibaca berdasarkan konteks ayat dan bukan hanya melalui satu terjemahan leksikal.

[148] Edward William Lane, An Arabic-English Lexicon, s.v. "هَوَى / هَوِيَ" . Lane merupakan salah satu rujukan leksikografis Arab–Inggris klasik yang penting untuk menelusuri medan makna akar h-w-y. Rujukan ini digunakan sebagai sumber leksikal, bukan sebagai pengganti analisis tafsir.

[149] Al-Qur'an, Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Ayat ini merupakan sumber primer bagi pembahasan mengenai manusia yang menjadikan hawā-nya sebagai ilah. Karena Al-Qur'an mempunyai sistem penomoran ayat, rujukan diberikan berdasarkan surah dan ayat, bukan nomor halaman.

[150] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, Jāmiʿ al-Bayān ʿan Taʾwīl Āy al-Qurʾān, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Al-Ṭabarī menghimpun sejumlah riwayat dan penjelasan salaf mengenai makna mengikuti hawā dan menjadikan hawā sebagai ilah. Rujukan ayat digunakan agar tidak bergantung pada pagination yang berbeda antar-edisi.

[151] Ismāʿīl ibn ʿUmar Ibn Kathīr, Tafsīr al-Qurʾān al-ʿAẓīm, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Tafsir Ibn Kathīr digunakan untuk memperlihatkan dimensi praktis dan evaluatif dari mengikuti hawā. Seperti pada tafsir klasik lainnya, nomor halaman berbeda menurut edisi sehingga rujukan ayat lebih aman untuk verifikasi.

[152] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. DOI: 10.2307/2024717. Artikel ini merupakan rujukan klasik dalam filsafat kehendak mengenai perbedaan keinginan tingkat pertama dan tingkat kedua serta hubungannya dengan konsep personhood.

[153] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, The Book of the Explanation of the Wonders of the Heart, Book XXI of The Revival of the Religious Sciences, trans. Walter James Skellie. Rujukan ini digunakan untuk pembahasan struktur batin dan daya-daya jiwa dalam etika al-Ghazālī. Penggunaan al-Ghazālī di sini dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa tradisi etika Islam tidak identik dengan penghapusan seluruh dorongan, melainkan memberikan perhatian pada penataan dan pendidikan daya-daya jiwa.

[154] Muḥammad Fu'ād ʿAbd al-Bāqī, Al-Muʿjam al-Mufahras li-Alfāẓ al-Qur'ān al-Karīm. Karya indeks Al-Qur'an ini digunakan untuk menelusuri penggunaan akar dan derivasi h-w-y dalam Al-Qur'an. Untuk kajian semantik, bentuk kata harus dibaca berdasarkan konteks ayat dan bukan hanya melalui satu terjemahan leksikal.

[155] Edward William Lane, An Arabic-English Lexicon, s.v. "هَوَى / هَوِيَ" . Lane merupakan salah satu rujukan leksikografis Arab–Inggris klasik yang penting untuk menelusuri medan makna akar h-w-y. Rujukan ini digunakan sebagai sumber leksikal, bukan sebagai pengganti analisis tafsir.

[156] Al-Qur'an, Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Ayat ini merupakan sumber primer bagi pembahasan mengenai manusia yang menjadikan hawā-nya sebagai ilah. Karena Al-Qur'an mempunyai sistem penomoran ayat, rujukan diberikan berdasarkan surah dan ayat, bukan nomor halaman.

[157] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, Jāmiʿ al-Bayān ʿan Taʾwīl Āy al-Qurʾān, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Al-Ṭabarī menghimpun sejumlah riwayat dan penjelasan salaf mengenai makna mengikuti hawā dan menjadikan hawā sebagai ilah. Rujukan ayat digunakan agar tidak bergantung pada pagination yang berbeda antar-edisi.

[158] Ismāʿīl ibn ʿUmar Ibn Kathīr, Tafsīr al-Qurʾān al-ʿAẓīm, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Tafsir Ibn Kathīr digunakan untuk memperlihatkan dimensi praktis dan evaluatif dari mengikuti hawā. Seperti pada tafsir klasik lainnya, nomor halaman berbeda menurut edisi sehingga rujukan ayat lebih aman untuk verifikasi.

[159] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. DOI: 10.2307/2024717. Artikel ini merupakan rujukan klasik dalam filsafat kehendak mengenai perbedaan keinginan tingkat pertama dan tingkat kedua serta hubungannya dengan konsep personhood.

[160] Muḥammad Fuʾād ʿAbd al-Bāqī, Al-Muʿjam al-Mufahras li-Alfāẓ al-Qurʾān al-Karīm. Indeks ini digunakan sebagai alat bantu untuk menelusuri penggunaan akar kata dan bentuk-bentuk yang berkaitan dengan konsep kehendak dalam Al-Qur'an. Untuk disertasi, makna irādah sebaiknya tetap ditentukan melalui konteks ayat, bukan hanya melalui padanan bahasa modern.

[161] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. DOI: 10.2307/2024717. Artikel ini merupakan karya klasik Frankfurt mengenai hubungan antara keinginan tingkat pertama, keinginan tingkat kedua, dan konsep personhood. DOI tersebut merupakan DOI yang terdaftar untuk artikel tersebut.

[162] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, Kitāb Riyāḍat al-Nafs wa Tahdhīb al-Akhlāq wa Muʿālajat Amrāḍ al-Qalb. Bagian ini digunakan sebagai sumber primer tradisi etika al-Ghazālī mengenai pendidikan, disiplin, dan pembentukan jiwa. Karena pagination berbeda antara edisi Arab dan terjemahan, rujukan diberikan berdasarkan judul kitāb/bāb untuk memudahkan verifikasi.

[163] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," 5–20. Frankfurt menempatkan kemampuan reflektif terhadap keinginan sebagai unsur penting dalam pembahasan mengenai kehendak dan personhood. Rujukan digunakan secara komparatif dan tidak dimaksudkan untuk menyamakan teori Frankfurt dengan antropologi Qur'ani.

[164] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, The Book of the Explanation of the Wonders of the Heart, trans. Walter James Skellie, dalam The Marvels of the Heart: Science of the Spirit, Book 21 of The Revival of the Religious Sciences. Rujukan ini digunakan untuk menjelaskan struktur daya batin manusia dan kebutuhan untuk menata serta mendidik daya tersebut. Posisi al-Ghazālī dalam naskah ini adalah sebagai sumber etika-spiritual Islam, bukan sebagai bukti langsung mengenai terminologi irādah dalam Al-Qur'an. :::

[165] Al-Qur'an, Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Ayat ini merupakan sumber primer utama untuk pembahasan ungkapan ittakhadha ilāhahū hawāhu. Konteks ayat juga mencakup penyebutan tentang pendengaran, hati, dan penglihatan, sehingga analisis mengenai hawā mempunyai dimensi epistemik selain dimensi perilaku.

[166] Al-Qur'an, Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Frasa mengenai pendengaran, hati, dan penglihatan menunjukkan bahwa mengikuti hawā dalam ayat tersebut tidak hanya digambarkan sebagai pilihan perilaku, tetapi berada dalam konteks kemampuan manusia menerima dan merespons petunjuk.

[167] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, Jāmiʿ al-Bayān ʿan Taʾwīl Āy al-Qurʾān, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Al-Ṭabarī menghimpun beberapa riwayat tafsir mengenai makna seseorang menjadikan hawā-nya sebagai ilah. Rujukan berdasarkan ayat dipilih karena nomor halaman berbeda antar-edisi.

[168] Ismāʿīl ibn ʿUmar Ibn Kathīr, Tafsīr al-Qurʾān al-ʿAẓīm, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan dimensi mengikuti hawā dalam tindakan dan penilaian. Rujukan ayat digunakan untuk memastikan verifiabilitas lintas edisi.

[169] Ziva Kunda, "The Case for Motivated Reasoning," Psychological Bulletin 108, no. 3 (1990): 480–498. DOI: 10.1037/0033-2909.108.3.480. Artikel klasik ini membahas bagaimana tujuan dan motivasi seseorang dapat memengaruhi proses pengumpulan serta evaluasi informasi. Sumber ini digunakan hanya sebagai perangkat pembanding psikologis terhadap kemungkinan mekanisme yang secara konseptual relevan dengan dominasi preferensi, bukan sebagai definisi ilmiah tentang hawā.

[170] René Descartes, The Passions of the Soul, dalam The Philosophical Writings of Descartes, vol. I, trans. John Cottingham, Robert Stoothoff, dan Dugald Murdoch (Cambridge: Cambridge University Press, 1985). Karya ini merupakan sumber primer untuk pembahasan Descartes mengenai passion dan hubungan antara keadaan afektif, persepsi, dan kehendak.

[171] Untuk membedakan secara tegas antara status ontologis ilah dan fungsi praktis hawā, rujukan utama adalah konteks Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Ayat tersebut tidak menyatakan bahwa hawā memiliki sifat ketuhanan, melainkan menggambarkan manusia yang ittakhadha ilāhahū hawāhu—menjadikan hawa sebagai ilah-nya.

[172] Al-Qur'an, Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Ayat ini merupakan sumber primer bagi keseluruhan pembahasan "hawa sebagai Tuhan". Untuk kajian disertasi, teks Arab perlu dicantumkan dalam edisi Al-Qur'an yang digunakan secara konsisten pada keseluruhan naskah.

[173] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, Jāmiʿ al-Bayān ʿan Taʾwīl Āy al-Qurʾān, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Al-Ṭabarī menghimpun sejumlah penjelasan generasi awal mengenai orang yang menjadikan hawā-nya sebagai ilah. Rujukan berdasarkan ayat digunakan karena pagination berbeda menurut edisi cetak dan digital.

[174] Al-Ḥusayn ibn Masʿūd al-Baghawī, Maʿālim al-Tanzīl, tafsir Q.S. al-Jāthiyah [45]: 23. Tafsir ini digunakan sebagai pembanding tafsir klasik terhadap makna mengikuti hawā. Posisi al-Baghawī dalam penelitian ini adalah sumber interpretatif sekunder setelah teks Al-Qur'an.

[175] Ziva Kunda, "The Case for Motivated Reasoning," Psychological Bulletin 108, no. 3 (1990): 480–498. DOI: 10.1037/0033-2909.108.3.480. Artikel ini digunakan untuk memperkenalkan konsep psikologis motivated reasoning. Konsep tersebut hanya digunakan sebagai analogi mekanistik dan tidak diperlakukan sebagai padanan langsung istilah hawā.

[176] Toshihiko Izutsu, Ethico-Religious Concepts in the Qur'an (Montreal: McGill-Queen's University Press, 1966). Karya Izutsu digunakan sebagai referensi metodologis untuk memahami istilah-istilah etiko-religius Al-Qur'an melalui hubungan semantisnya dengan konsep-konsep lain dalam Al-Qur'an, bukan melalui terjemahan satu kata secara mekanis.

[177] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, khususnya Kitāb Sharḥ ʿAjāʾib al-Qalb dan pembahasan riyāḍat al-nafs wa tahdhīb al-akhlāq. Sumber primer ini digunakan untuk menjelaskan struktur daya manusia serta kebutuhan terhadap pendidikan dan disiplin

jiwa. Karena Iḥyāʾ memiliki banyak edisi dengan pagination berbeda, rujukan diberikan berdasarkan judul kitāb dan tema pembahasan.

[178] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. DOI: 10.2307/2024717. Artikel ini menjadi salah satu sumber utama dalam pembahasan filosofis mengenai hubungan antara keinginan tingkat pertama, keinginan tingkat kedua, dan kehendak.

[179] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, The Alchemy of Happiness, trans. Claud Field (London: John Murray, 1910). Karya ini digunakan secara komparatif untuk memperlihatkan hubungan antara kebahagiaan, orientasi jiwa, dan pembentukan kehidupan spiritual dalam pemikiran al-Ghazālī. Untuk penelitian akademik, teks Arab Kimiyā-yi Saʿādat atau edisi kritis yang digunakan peneliti sebaiknya dijadikan sumber primer utama apabila analisis dilakukan pada terminologi Arab.

[180] Al-Qur'an, Q.S. al-Fajr [89]: 27–30. Ayat ini merupakan landasan primer bagi konsep nafs al-muṭmaʾinnah. Dalam konteks penelitian, ayat tersebut digunakan untuk menunjukkan horizon Qur'ani mengenai jiwa yang tenang, ridha, dan diridhai dalam relasinya dengan Allah.

[181] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, khususnya pembahasan mengenai niat, keikhlasan, pengawasan diri, dan pembentukan akhlak. Untuk edisi bahasa Inggris yang dapat diverifikasi, lihat al-Ghazālī, Al-Ghazali on Vigilance and Self-Examination, trans. Anthony F. Shaker, yang menempatkan Kitāb al-Murāqaba wa'l-Muḥāsaba sebagai Book XXXVIII dari Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn. Edisi ini diterbitkan oleh Islamic Texts Society/Fons Vitae dan dideskripsikan sebagai pembahasan tentang mushāraṭah, murāqabah, muḥāsabah, muʿāqabah, mujāhadah, dan muʿātabah. (Fons Vitae Publishing)

[182] Al-Ghazālī, Al-Ghazali on Vigilance and Self-Examination: Kitāb al-Murāqaba wa'l-Muḥāsaba, Book XXXVIII of Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn. Deskripsi penerbit menyebut murāqabah dan muḥāsabah sebagai bagian penting dari murābaṭah dan menjelaskan enam tahap yang digunakan al-Ghazālī dalam pembentukan disiplin spiritual. (Fons Vitae Publishing)

[183] Untuk konteks sejarah intelektual konsep muḥāsabah, al-Ghazālī juga berada dalam kesinambungan tradisi spiritual yang lebih awal, khususnya tradisi al-Muḥāsibī. Istilah muḥāsabah secara konseptual berkaitan dengan pemeriksaan diri dan evaluasi batin. Namun, dalam naskah ini istilah tersebut digunakan terutama dalam kerangka sistematis al-Ghazālī, bukan untuk mengklaim bahwa konsep tersebut pertama kali diciptakan olehnya. Literatur mengenai hubungan al-Ghazālī dengan tradisi al-Muḥāsibī menunjukkan bahwa al-Ghazālī bekerja dalam kesinambungan tradisi tasawuf sebelumnya. (eBrary)

[184] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20, DOI: 10.2307/2024717. Metadata artikel—termasuk volume, nomor, tahun, halaman, dan DOI—terverifikasi melalui The Journal of Philosophy. (DOI)

[185] Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," 5–20. Dalam penggunaan di sini, Frankfurt berfungsi sebagai pembanding filosofis mengenai struktur reflektif kehendak, bukan sebagai sumber untuk menetapkan norma teologis Islam. Pembedaan ini diperlukan agar analogi konseptual tidak berubah menjadi klaim bahwa teori Frankfurt dan antropologi Qur'ani identik.

[186] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams [91]: 7–10. Ayat tersebut menghubungkan nafs dengan penyempurnaan penciptaannya, kemungkinan pengenalan terhadap jalan keburukan dan ketakwaan, serta keberuntungan orang yang menyucikannya. Teks dan terjemahan ayat dapat diverifikasi pada Quran.com. (Quran.com)

[187] Al-Qur'an, Q.S. al-Nāziʿāt [79]: 40–41. Ayat 40 menyebut orang yang takut kepada kedudukan Tuhannya dan menahan nafs dari hawa, sedangkan ayat 41 menyebut surga sebagai tempat kembali. (Quran.com)

[188] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Disciplining the Soul: Kitāb Riyāḍat al-Nafs & on Breaking the Two Desires: Kitāb Kasr al-Shahwatayn, Books XXII and XXIII of Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn, trans. T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Smithsonian Libraries mengonfirmasi judul, penerjemah, tahun, penerbit, serta bahwa buku tersebut merupakan terjemahan Books XXII dan XXIII Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn. (Smithsonian Institution)

[189] Yasien Mohamed, "Winter's Al-Ghazali on Disciplining the Soul," American Journal of Islam and Society 14, no. 4 (1997): 69–85, DOI: 10.35632/ajis.v14i4.2218. Artikel ini merupakan ulasan akademik terhadap terjemahan T. J. Winter atas Books XXII dan XXIII Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn dan metadata jurnal serta DOI-nya dapat diverifikasi melalui DOAJ dan laman jurnal. (Directory of Open Access Journals)

[190] Al-Qur'an, Q.S. al-Jātsiyah [45]: 23. Ayat tersebut memuat frasa ittakhadha ilāhahū hawāhu, yakni menjadikan hawa sebagai ilah. Teks Arab dan terjemahan Indonesia dapat diverifikasi melalui Quran.com. (Quran.com)

[191] Tafsir yang tersedia pada Quran.com untuk Q.S. al-Jātsiyah [45]: 23 menjelaskan ayat tersebut sebagai peringatan terhadap keadaan ketika seseorang menjadikan hawa sebagai ilah dan mengikuti hawa dalam tindakan. Karena tafsir pada laman tersebut berasal dari tradisi tafsir yang ditampilkan sebagai lapisan tafsir, endnote ini digunakan untuk mendukung pembacaan umum ayat, bukan sebagai pengganti pemeriksaan terhadap edisi kritis tafsir klasik. (Quran.com)

[192] Al-Qur'an, Q.S. al-Nāziʿāt [79]: 40–41. Ayat tersebut secara eksplisit menghubungkan nahy al-nafs ʿan al-hawā dengan takut kepada kedudukan Tuhan dan keselamatan akhirat. (Quran.com)

[193] Al-Ghazālī, Al-Ghazali on Disciplining the Soul, trans. T. J. Winter. Smithsonian Libraries mengidentifikasi isi Book XXII sebagai pembahasan tentang disiplin jiwa, penyempurnaan karakter, dan penyembuhan penyakit hati, sedangkan Book XXIII membahas pemutusan atau pengendalian dua dorongan utama. (Smithsonian Institution)

[194] Al-Ghazālī, Al-Ghazali on Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires, trans. T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995), xcii + 277 hlm. Data bibliografis edisi tersebut, termasuk ISBN 0946621438/9780946621439, terverifikasi dalam katalog Smithsonian Libraries. (SIRIS)

[195] Harry G. Frankfurt, "Freedom of the Will and the Concept of a Person," The Journal of Philosophy 68, no. 1 (1971): 5–20. Artikel tersebut merupakan dasar pembahasan Frankfurt mengenai hubungan antara keinginan dan kehendak reflektif. (DOI)

[196] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams [91]: 7–10. Struktur ayat menempatkan tazkiyah sebagai jalan keberuntungan dan tadsiyah sebagai jalan kerugian. (Quran.com)

[197] Al-Qur'an, Q.S. al-Jātsiyah [45]: 23. Penggunaan istilah ilah dalam ayat menjadi dasar tekstual untuk membahas persoalan otoritas normatif hawa. Namun, istilah "otoritas

praktis" dalam naskah ini merupakan formulasi analitis penulis, bukan terjemahan literal kata ilah. (Quran.com)

[198] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, no. 2664, Kitāb al-Qadar. Hadis Abu Hurairah tersebut memuat arahan untuk mengejar sesuatu yang bermanfaat, memohon pertolongan Allah, dan tidak menyerah kepada kelemahan. Nomor hadis dan penempatannya dalam Ṣaḥīḥ Muslim dapat diverifikasi melalui Sunnah.com. (Sunnah)

[199] Syekh Dr. Yedi Supriadi, situs resmi Yedi Supriadi. Situs tersebut memperkenalkan pemikirannya mengenai jiwa (nafs), spiritualitas, pembentukan jati diri, dan dorongan yang berhubungan dengan perilaku. Dalam penelitian ini, sumber tersebut sebaiknya ditempatkan sebagai perspektif kontemporer pendukung, bukan sebagai sumber primer untuk menetapkan makna terminologis Qur'ani atau definisi klasik muḥāsabah, hawā, dan irādah. (Yedi Supriadi)

[200] Egypt's Dar al-Ifta, "Tasawwuf (Islamic Mysticism)." Sumber ini digunakan untuk memverifikasi kronologi dan kedudukan karya-karya utama tasawuf awal, termasuk al-Riʿāyah li-Ḥuqūq Allāh, Qūt al-Qulūb, al-Risālah, dan Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn dalam perkembangan literatur tasawuf.

[201] Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology," Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Artikel ini digunakan untuk menjelaskan hubungan konseptual qana'ah dengan riḍā, zuhd, waraʿ, dan psikologi moral tasawuf awal.

[202] Nurkhalis Nurkhalis, "Positifikasi Asketisme dalam Islam dengan Pendekatan Paradigma Klasik dan Modern," Substantia 16, no. 2 (2014). Artikel ini digunakan untuk mendukung pembacaan asketisme Islam sebagai praktik etis yang tidak identik dengan kemiskinan, kelaparan, atau pengasingan sosial.

[203] Egypt's Dar al-Ifta, "Tasawwuf (Islamic Mysticism)." Sumber ini digunakan untuk memverifikasi posisi kronologis al-Muḥāsibī dan al-Riʿāyah li-Ḥuqūq Allāh sebagai salah satu karya penting periode awal tasawuf.

[204] Gavin N. Picken, Spiritual Purification in Islam: The Life and Works of al-Muhasibi (Abingdon, Oxon dan New York: Routledge, 2011). Karya ini digunakan untuk menjelaskan pemikiran al-Muḥāsibī tentang pemurnian jiwa, tazkiyat al-nafs, dan kedudukannya dalam perkembangan spiritualitas Islam periode formatif.

[205] Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology," Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Artikel ini digunakan untuk menempatkan pemikiran al-Muḥāsibī tentang riḍā dalam perkembangan psikologi moral tasawuf awal serta menjelaskan hubungan konseptual riḍā dan qana'ah.

[206] Abū Ṭālib Muḥammad b. ʿAlī al-Makkī, Qūt al-Qulūb fī Muʿāmalat al-Maḥbūb wa-Waṣf Ṭarīq al-Murīd ilā Maqām al-Tawḥīd, Cairo: al-Maṭbaʿah al-Maymaniyyah, 1310 H. Data bibliografis edisi ini diverifikasi melalui katalog akademik IslHornAfr dan digunakan sebagai sumber primer untuk pembahasan pemikiran al-Makkī.

[207] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, al-Munqidh min al-Ḍalāl. Pernyataan al-Ghazālī mengenai pembacaannya atas Qūt al-Qulūb, karya al-Muḥāsibī, dan perkataan beberapa sufi terdahulu diverifikasi melalui dokumentasi sumber primer mengenai kehidupan dan karya al-Ghazālī.

[208] Al-Ghazālī's Sources, ghazali.org. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan bahwa al-Ghazālī secara eksplisit mengakui keberadaan karya-karya pendahulu dan

menggambarkan karakter Iḥyāʾ sebagai penyusunan, penjelasan, pengorganisasian, dan pengembangan materi yang telah ada.

[209] Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology," Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Artikel ini digunakan untuk memverifikasi posisi al-Makkī bahwa qana'ah merupakan tahap awal dalam perkembangan riḍā.

[210] Margaret Smith, Al-Ghazali the Mystic. Karya ini digunakan untuk menjelaskan pengaruh Qūt al-Qulūb terhadap al-Ghazālī, terutama dalam persoalan ilmu, pengetahuan spiritual, dan pembentukan manusia yang mengintegrasikan pengetahuan dengan amal.

[211] Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology," Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Sumber yang sama digunakan untuk memperkuat analisis hubungan qana'ah dan riḍā dalam psikologi moral tasawuf awal.

[212] Abū al-Qāsim ʿAbd al-Karīm al-Qushayrī, al-Risālah al-Qushayriyyah, ed. ʿAbd al-Ḥalīm Maḥmūd dan Maḥmūd ibn al-Sharīf (Cairo: Muʾassasat Dār al-Shaʿb, 1989). Data edisi dan editor diverifikasi melalui rekaman bibliografis dan teks edisi yang tersedia secara digital; karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk struktur konsep dan terminologi tasawuf al-Qushayrī.

[213] Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology," Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Artikel ini digunakan untuk menjelaskan pembahasan khusus al-Qushayrī mengenai qana'ah serta hubungannya dengan riḍā.

[214] Atif Khalil, "Contentment, Satisfaction and Good-Pleasure: Rida in Early Sufi Moral Psychology," Studies in Religion/Sciences Religieuses 43, no. 3 (2014): 371–389. Sumber ini digunakan untuk menempatkan qana'ah dalam kerangka psikologi moral tasawuf awal dan membedakannya dari konsep riḍā yang lebih luas.

[215] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, al-Munqidh min al-Ḍalāl. Sumber primer ini digunakan untuk memverifikasi pengakuan al-Ghazālī mengenai pembacaannya atas Qūt al-Qulūb al-Makkī, karya-karya al-Muḥāsibī, serta perkataan beberapa tokoh sufi terdahulu.

[216] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyāʾ ʿUlūm al-Dīn. Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk kerangka etika al-Ghazālī mengenai hati, dorongan jiwa, pengendalian keinginan, penyakit moral, dan pembentukan kebajikan.

[217] Al-Hujwiri, The Kashf al-Mahjub: The Oldest Persian Treatise on Sufism, terj. Reynold A. Nicholson (Lahore: Islamic Book Service, 1992). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk membaca konsep zuhud, kepuasan spiritual, serta relasi antara kehidupan dunia, keterikatan hati, maqām, dan hāl dalam konstruksi tasawuf Al-Hujwiri. (Kutub)

[218] Al-Hujwiri, The Kashf al-Mahjub: The Oldest Persian Treatise on Sufism. Bagian mengenai rida dan perbedaan maqām dan hāl digunakan untuk membedakan latihan spiritual yang diusahakan manusia dari keadaan batin yang dipahami sebagai karunia. (Tianmu Anglican Church)

[219] Al-Qur'an, Q.S. Ṭāhā 20: 131. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan kritik terhadap keterikatan perhatian pada kemewahan dunia serta orientasi kepada karunia Allah yang lebih kekal. (Quran.com)

[220] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya ini digunakan sebagai sumber klasik pembanding untuk memahami dimensi etis pengendalian cinta dunia, ketamakan, dan pembinaan batin dalam tradisi tasawuf.

[221] Ibn 'Atha'illah al-Sakandari, Kitāb al-Ḥikam, ed. Victor Danner (Leiden: Brill, 1984). Karya ini menjadi sumber primer untuk membaca aforisme mengenai sebab, tawakal, takdir, dan orientasi batin manusia. Informasi bibliografis edisi tersebut terverifikasi melalui katalog bibliografis. (Google Books)

[222] Gibril F. Haddad, penjelasan atas Hikam Ibn 'Atha'illah mengenai hubungan antara tajrid, asbāb, dan tawakal. Sumber ini digunakan sebagai pembacaan sekunder untuk menjelaskan bahwa Ibn 'Atha'illah tidak menyamakan tawakal dengan penolakan terhadap sebab-sebab yang sah. (IslamQA)

[223] Al-Qur'an, Q.S. al-Ra'd 13: 28. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif mengenai ketenteraman hati melalui hubungan dengan Allah dan bukan semata-mata melalui penguasaan kondisi eksternal. (Quran.com)

[224] M. Ikhbar Fiamrillah Zifamina dan Abdul Aziz, "Kehendak Bebas dan Predestinasi dalam Al-Qur'an (Analisis Komparatif Teologi Al-Asy'ari dan Tasawuf Ibn 'Arabi)," Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy. Artikel ini digunakan sebagai sumber sekunder kontemporer untuk memetakan hubungan antara ikhtiyār, kasb, ḥukm, dan ketentuan Ilahi dalam pembacaan komparatif Al-Asy'ari dan Ibn 'Arabi. (Open Journal Systems)

[225] William C. Chittick, The Self-Disclosure of God: Principles of Ibn al-'Arabi's Cosmology (Albany: State University of New York Press, 1998). Karya ini digunakan sebagai studi internasional utama untuk memahami hubungan antara Allah, kosmos, dan jiwa manusia dalam metafisika Ibn 'Arabi. (JSTOR)

[226] Claude Addas, William C. Chittick, dan kajian Alexander Knysh mengenai tanggung jawab manusia dalam al-Futūḥāt al-Makkiyya. Pembahasan Knysh digunakan untuk menjelaskan bahwa persoalan kehendak dalam Ibn 'Arabi tetap terkait dengan tanggung jawab moral, perintah, larangan, dan hubungan manusia dengan kehendak Ilahi. (Muhyiddin Ibn Arabi Society)

[227] Komarudin, "Penemuan Makna Hidup melalui Tazkiyât al-Nafs; Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik dalam Kehidupan," At-Taqaddum. Artikel ini digunakan untuk memperkuat pembacaan tazkiyah sebagai proses introspeksi, pembinaan batin, dan pencarian makna dalam kehidupan sufistik. (Walisongo Journal)

[228] Al-Qur'an, Q.S. al-Ra'd 13: 28. Ayat ini digunakan sebagai dasar normatif untuk menjelaskan hubungan antara ketenteraman hati dan orientasi zikir kepada Allah. (Quran.com)

[229] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya ini digunakan sebagai sumber klasik mengenai pembinaan jiwa, pengendalian sifat batin, dan hubungan antara transformasi internal dengan perilaku etis.

[230] Muhammad Dzikri Abdilah, Riko Reinaldi, dan Mutiara MY, "An Analysis of the Concept of Tazkiyah al-Nafs in the Qur'anic Tafsir and the Book Miʿrāj al-Saʿādah by Aḥmad al-Narāqī," Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran. Artikel ini digunakan untuk memperjelas dimensi tazkiyah sebagai proses pengetahuan diri, mujāhadah, riyāḍah, dan murāqabah. (Sadra Journal)

[231] Nur Hadi Ihsan, Erva Dewi Arqomi Puspita, dan Muqit Nur Rohman, "Tazkiyat Al-Nafs of Syekh Nawawi Al-Bantani (1814–1897 AD) as an Antidote to Consumerism Culture," Jurnal Ushuluddin. Artikel ini digunakan sebagai dialog dengan pemikiran Indonesia

mengenai hubungan antara tazkiyah, pembentukan moral, dan kritik terhadap budaya konsumerisme. (E-Journal UIN Suska)

[232] Al-Qur'an, Q.S. al-Ra'd 13: 28. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif bagi pembahasan mengenai ketenteraman hati melalui orientasi kepada Allah. (Quran.com)

[233] Al-Qur'an, Q.S. Ṭāhā 20: 131. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan pembatasan perhatian terhadap kemewahan dunia dan orientasi kepada karunia Allah yang lebih baik dan lebih kekal. (Quran.com)

[234] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 153. Ayat ini menjadi landasan normatif untuk memahami sabar sebagai sarana menghadapi persoalan kehidupan dalam hubungan dengan ibadah dan pertolongan Allah.

[235] Quranic Arabic Corpus, entri leksikal akar ṣ-b-r. Sumber ini digunakan untuk mengidentifikasi penggunaan dan bentuk derivatif akar ṣ-b-r dalam Al-Qur'an, termasuk makna kesabaran dan keteguhan dalam berbagai konteks.

[236] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, pembahasan tentang sabar dan syukur. Bagian ini digunakan untuk menjelaskan konstruksi etis-spiritual sabar sebagai keteguhan dorongan yang diarahkan oleh agama dalam menghadapi dorongan syahwat. Verifikasi sumber daring yang tersedia juga menunjukkan bahwa pembahasan sabar al-Ghazālī mencakup bentuk, kebutuhan, dan tingkatan sabar.

[237] Aristotle, Nicomachean Ethics, diterjemahkan dengan pengantar, catatan, dan glosarium oleh Terence Irwin, edisi kedua (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999). Pembahasan Buku VII digunakan untuk membandingkan persoalan penguasaan diri (enkrateia) dan ketidakmampuan menguasai dorongan (akrasia).

[238] Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Janā'iz, hadis 1302. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan bahwa kualitas sabar memiliki dimensi penting pada respons awal terhadap musibah.

[239] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 153. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan keterkaitan sabar dengan salat dan pertolongan Allah.

[240] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 155–157. Rangkaian ayat ini digunakan untuk menjelaskan sabar dalam menghadapi bentuk-bentuk ujian dan kehilangan.

[241] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 200. Ayat ini digunakan untuk menunjukkan dimensi ketekunan, keteguhan, dan hubungan antara sabar dan takwa.

[242] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16: 127. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan dimensi teologis sabar sebagai sesuatu yang memperoleh pertolongan dari Allah.

[243] Al-Qur'an, Q.S. al-Zumar 39: 10. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan horizon ganjaran dan dimensi temporal kesabaran dalam etika Qur'ani.

[244] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī dan Ibn Kathīr, tafsir atas Q.S. al-Baqarah 2: 153. Pembahasan tafsir yang tersedia digunakan untuk menunjukkan pembedaan sabar dalam ketaatan, menjauhi larangan, dan menghadapi kesulitan.

[245] Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Janā'iz, hadis 1302. Hadis ini digunakan sebagai landasan tekstual untuk menjelaskan pentingnya respons awal ketika seseorang menghadapi guncangan atau musibah.

[246] Walter Mischel, The Marshmallow Test: Mastering Self-Control (New York: Little, Brown and Company, 2014). Karya ini digunakan untuk menjelaskan pengendalian diri, penundaan gratifikasi, dan perbedaan antara respons impulsif dan proses pengaturan yang lebih reflektif.

[247] Aristotle, Nicomachean Ethics, diterjemahkan oleh Terence Irwin, edisi kedua (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999). Pembahasan tentang akrasia digunakan untuk memperbandingkan konflik antara pertimbangan rasional dan dorongan dalam tindakan manusia.

[248] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16: 127. Ayat ini digunakan untuk menghubungkan kesabaran dengan pertolongan Allah serta menempatkan ketahanan moral dalam horizon teologis.

[249] Walter Mischel, The Marshmallow Test: Mastering Self-Control (New York: Little, Brown and Company, 2014). Bagian mengenai pengembangan pengendalian diri digunakan untuk mendukung argumentasi bahwa kemampuan menunda respons dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan latihan.

[250] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, pembahasan mengenai sabar dan hubungan antara dorongan agama dengan syahwat. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan dimensi pengendalian dorongan dalam konsep sabar.

[251] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 153. Ayat ini digunakan untuk memberikan landasan Qur'ani bagi fungsi sabar sebagai sarana pertolongan dalam menghadapi tekanan kehidupan.

[252] Aristotle, Nicomachean Ethics, diterjemahkan oleh Terence Irwin, edisi kedua (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999). Bagian tentang akrasia digunakan untuk membandingkan konflik antara pertimbangan etis dan dorongan hasrat.

[253] Walter Mischel, The Marshmallow Test: Mastering Self-Control (New York: Little, Brown and Company, 2014). Karya ini digunakan untuk memperkaya analisis mengenai pengaturan respons terhadap stimulus yang menawarkan kepuasan segera.

[254] Walter Mischel, The Marshmallow Test: Mastering Self-Control (New York: Little, Brown and Company, 2014). Karya ini digunakan untuk menjelaskan penelitian tentang penundaan kepuasan dan mekanisme pengendalian diri.

[255] Al-Qur'an, Q.S. al-Zumar 39: 10. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan horizon ganjaran yang melampaui perhitungan langsung dan hubungannya dengan kesabaran.

[256] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 200. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan dimensi ketekunan dan keberlangsungan dalam sabar.

[257] Aristotle, Nicomachean Ethics, diterjemahkan oleh Terence Irwin, edisi kedua (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999). Karya ini digunakan untuk membandingkan pembentukan kebajikan sebagai disposisi dengan persoalan pengendalian tindakan.

[258] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16: 127. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan dimensi teologis dari kemampuan mempertahankan kesabaran melalui pertolongan Allah.

[259] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, pembahasan mengenai qana'ah dalam kerangka pembinaan kehidupan spiritual dan pengelolaan keinginan. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan qana'ah sebagai pembentukan rasa cukup dan pengaturan keterikatan terhadap kepemilikan.

[260] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, pembahasan tentang riḍā dan qanā'ah. Bagian yang tersedia digunakan untuk menjelaskan hubungan antara contentment, ketenangan batin, penerimaan terhadap ketentuan Allah, serta pengurangan dorongan keserakahan dan perbandingan duniawi.

[261] Walter Mischel, The Marshmallow Test: Mastering Self-Control (New York: Little, Brown and Company, 2014). Karya ini digunakan sebagai perspektif psikologis

pembanding mengenai pengendalian diri dan hubungan manusia dengan kepuasan yang tertunda.

[262] Al-Qur'an, Q.S. Ṭāhā 20: 131. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif untuk menganalisis bahaya keterikatan pada kenikmatan duniawi melalui perbandingan dengan apa yang dimiliki orang lain.

[263] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 153. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif bahwa sabar merupakan sarana menghadapi kesulitan dan berkaitan dengan pertolongan serta kedekatan Allah kepada orang-orang yang sabar.

[264] William B. Irvine, A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy (New York: Oxford University Press, 2008). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan gagasan pengendalian diri, pembedaan antara hal yang berada dan tidak berada dalam kendali manusia, serta teknik Stoik dalam menghadapi ketidakpuasan dan kesulitan.

[265] Al-Qur'an, Q.S. al-Fajr 89: 15–16. Ayat ini digunakan untuk menunjukkan kritik Al-Qur'an terhadap anggapan bahwa kelapangan otomatis berarti kemuliaan dan keterbatasan rezeki otomatis berarti kehinaan.

[266] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005). Karya ini digunakan untuk menjelaskan dimensi pembinaan batin dan pembahasan mengenai keridaan terhadap ketetapan ilahi dalam tradisi etika-spiritual Islam. Informasi edisi dan penerbitan diverifikasi melalui katalog bibliografis yang tersedia.

[267] Muḥammad ibn Abī Bakr Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-salikin (Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyah, 2004). Karya ini digunakan sebagai sumber primer tasawuf-akhlak untuk membahas sabar sebagai bagian dari pembentukan spiritual dan perjalanan manusia menuju penghambaan.

[268] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Artikel ini digunakan untuk mempertemukan konsep sabar dengan literatur psikologi resiliensi, khususnya gagasan bahwa kemampuan beradaptasi terhadap kesulitan dapat bertumpu pada proses adaptif yang umum, bukan hanya kapasitas luar biasa.

[269] Al-Qur'an, Q.S. al-Taghābun 64: 15. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan bahwa harta dan anak-anak merupakan sarana ujian, sehingga kelimpahan tidak dapat secara otomatis dipahami sebagai tanda keberhasilan spiritual.

[270] Al-Qur'an, Q.S. al-Taghābun 64: 15. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan bahwa harta dan anak-anak merupakan sarana ujian, sehingga kelimpahan tidak dapat secara otomatis dipahami sebagai tanda keberhasilan spiritual.

[271] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadis no. 6446, Kitāb al-Riqāq, bab tentang kekayaan jiwa. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan pergeseran makna kekayaan dari kepemilikan material menuju kecukupan batin.

[272] William B. Irvine, A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy (New York: Oxford University Press, 2008). Karya ini digunakan sebagai perspektif komparatif mengenai pengendalian hasrat, ketidakpuasan, kemewahan, dan pencarian ketenangan dalam tradisi Stoik.

[273] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005). Karya ini digunakan untuk membahas pendidikan jiwa, cinta terhadap dunia, serta persoalan keterikatan manusia terhadap harta dan kenikmatan.

[274] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 134. Ayat ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa kelapangan dan kesempitan sama-sama merupakan ruang pengujian moral, khususnya dalam penggunaan harta dan pengendalian diri.

[275] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, hadis no. 1054, Kitāb al-Zakāh, bab tentang kecukupan rezeki dan qana'ah. Hadis ini digunakan sebagai landasan tekstual mengenai hubungan antara kecukupan, keberuntungan, dan kemampuan menerima pemberian Allah dengan rasa cukup.

[276] Al-Qur'an, Q.S. al-Fajr 89: 16. Ayat ini digunakan untuk mengkritik anggapan bahwa keterbatasan rezeki merupakan tanda kehinaan manusia.

[277] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 155. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif mengenai keberadaan berbagai bentuk kekurangan sebagai ujian serta kedudukan sabar dalam menghadapinya.

[278] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 134. Ayat ini digunakan untuk menunjukkan bahwa tindakan moral tetap mempunyai ruang dalam keadaan lapang maupun sempit.

[279] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, hadis no. 1054, Kitāb al-Zakāh, bab tentang kecukupan rezeki dan qana'ah. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan kecukupan batin sebagai unsur penting dalam keberuntungan manusia.

[280] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk memperluas pembahasan sabar melalui konsep resiliensi sebagai proses adaptasi yang dapat bertumpu pada sistem perkembangan manusia yang relatif umum.

[281] Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning (Boston: Beacon Press, 2006). Karya ini digunakan sebagai perspektif psikologis-filosofis mengenai hubungan antara penderitaan, pencarian makna, dan kemampuan manusia mempertahankan orientasi kehidupan. Informasi edisi penerbitan diverifikasi melalui data penerbit dan katalog buku.

[282] Muḥammad ibn Abī Bakr Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-salikin (Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyah, 2004). Karya ini digunakan untuk memperkuat dimensi spiritual sabar sebagai bagian dari pembentukan batin dan perjalanan penghambaan.

[283] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 155. Ayat ini digunakan untuk menempatkan kehilangan harta, jiwa, dan hasil kehidupan sebagai bagian dari ujian serta menghubungkannya dengan kesabaran.

[284] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadis no. 1283, Kitāb al-Janā'iz. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan pentingnya respons awal manusia ketika menghadapi musibah dan kehilangan.

[285] Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning (Boston: Beacon Press, 2006). Karya ini digunakan untuk mempertemukan pembahasan kehilangan dan penderitaan dengan persoalan pencarian makna serta keberlanjutan orientasi hidup.

[286] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005). Sumber ini digunakan untuk membahas keridaan terhadap ketetapan ilahi dan hubungan antara pendidikan batin dengan penerimaan terhadap keadaan.

[287] Muḥammad ibn Abī Bakr Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-salikin (Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyah, 2004). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan hubungan sabar, orientasi hati, dan ketergantungan kepada Allah dalam tradisi spiritual Islam.

[288] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk menegaskan

bahwa adaptasi terhadap kesulitan juga bergantung pada sistem perlindungan dan lingkungan yang mendukung, bukan hanya kekuatan individual.

[289] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 155. Ayat ini digunakan untuk menempatkan kehilangan jiwa dalam struktur ujian manusia dan menghubungkannya dengan respons sabar.

[290] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadis no. 1283, Kitāb al-Janā'iz. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan karakter sabar ketika manusia pertama kali menghadapi musibah.

[291] Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning (Boston: Beacon Press, 2006). Sumber ini digunakan untuk mempertemukan persoalan penderitaan, keterbatasan, dan pencarian makna dalam perspektif psikologi eksistensial.

[292] William B. Irvine, A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy (New York: Oxford University Press, 2008). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan refleksi Stoik mengenai kematian, kehilangan, keterbatasan kontrol, dan pembentukan ketenangan filosofis.

[293] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005). Karya ini digunakan untuk membahas dimensi spiritual keridaan, cinta kepada Allah, dan orientasi batin dalam menghadapi kefanaan.

[294] Muḥammad ibn Abī Bakr Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-salikin (Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyah, 2004). Sumber ini digunakan untuk memperjelas hubungan sabar, tawakal, dan penghambaan dalam menghadapi keadaan yang tidak berada dalam kendali manusia.

[295] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk menempatkan proses adaptasi terhadap kehilangan dalam kerangka sistem perlindungan dan dukungan manusia yang lebih luas.

[296] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, hadis no. 1054, Kitāb al-Zakāh, bab tentang kecukupan rezeki dan qana'ah. Hadis ini menjadi dasar tekstual utama untuk memahami qana'ah sebagai rasa cukup terhadap pemberian Allah.

[297] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadis no. 6446, Kitāb al-Riqāq. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan konsep kekayaan batin sebagai kecukupan jiwa, bukan sekadar banyaknya kepemilikan.

[298] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk memahami resiliensi sebagai proses adaptasi yang ditopang oleh sistem perkembangan dan faktor perlindungan yang relatif umum.

[299] Al-Qur'an, Q.S. al-Taghābun 64: 15. Ayat ini digunakan untuk memperluas konsep ujian dari kekurangan menuju kelimpahan serta menunjukkan bahwa harta dan anak dapat menjadi sarana pengujian orientasi manusia.

[300] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005). Karya ini digunakan untuk membahas pendidikan kehendak dan pengendalian keterikatan terhadap dunia, harta, dan kenikmatan.

[301] Muḥammad ibn Abī Bakr Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-salikin (Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyah, 2004). Sumber ini digunakan untuk menghubungkan pembentukan ketahanan batin dengan perjalanan spiritual dan penghambaan kepada Allah.

[302] Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning (Boston: Beacon Press, 2006). Sumber ini digunakan untuk memperbandingkan dimensi pencarian makna dalam menghadapi penderitaan dengan orientasi qana'ah dalam tradisi Islam.

[303] William B. Irvine, A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy (New York: Oxford University Press, 2008). Sumber ini digunakan untuk memperbandingkan pengendalian hasrat dan pencarian ketenangan dalam tradisi Stoik dengan qana'ah dalam tradisi Islam.

[304] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk memahami resiliensi sebagai proses adaptasi yang ditopang oleh sistem perkembangan dan faktor perlindungan yang relatif umum.

[305] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 155. Ayat ini digunakan sebagai landasan bahwa berbagai bentuk ketakutan dan kekurangan merupakan bagian dari ujian kehidupan dan menjadi konteks bagi pembentukan kesabaran.

[306] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 153. Ayat ini digunakan untuk menempatkan sabar sebagai sarana menghadapi ujian serta menghubungkannya dengan salat dan pertolongan Allah.

[307] William B. Irvine, A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy (New York: Oxford University Press, 2008). Sumber ini digunakan sebagai pembanding mengenai praktik refleksi diri dan pengamatan terhadap kehidupan sebagai bagian dari pembentukan kebijaksanaan praktis.

[308] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, hadis no. 1054, Kitāb al-Zakāh, bab tentang kecukupan rezeki dan qana'ah. Hadis ini digunakan sebagai landasan tekstual mengenai rasa cukup terhadap pemberian Allah.

[309] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadis no. 6446, Kitāb al-Riqāq. Hadis ini digunakan untuk memperjelas bahwa kekayaan dapat dipahami sebagai kecukupan jiwa, bukan semata-mata akumulasi harta.

[310] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 153. Ayat ini digunakan untuk menempatkan sabar sebagai sarana menghadapi ujian serta menghubungkannya dengan salat dan pertolongan Allah.

[311] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadis no. 1283, Kitāb al-Janā'iz. Hadis ini digunakan untuk memperkuat dimensi praktis sabar dalam menghadapi benturan awal musibah.

[312] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Ihya' 'Ulum al-Din, Juz 3 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005). Sumber ini digunakan untuk membahas keridaan terhadap ketetapan ilahi sebagai bagian dari pembentukan spiritual.

[313] Muḥammad ibn Abī Bakr Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-salikin (Beirut: Dar al-Kotob al-'Ilmiyah, 2004). Sumber ini digunakan untuk menempatkan sabar dalam kerangka perjalanan spiritual dan pembentukan keadaan batin manusia.

[314] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan resiliensi sebagai proses adaptasi yang dipengaruhi oleh sistem perlindungan dan lingkungan, sehingga pembentukan manusia tidak dipahami secara individualistis.

[315] Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning (Boston: Beacon Press, 2006). Sumber ini digunakan untuk memperkaya model melalui dimensi pencarian makna dalam menghadapi penderitaan dan keterbatasan.

[316] Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," American Psychologist 56, no. 3 (2001): 227–238. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan resiliensi sebagai proses adaptasi yang dipengaruhi oleh sistem perlindungan dan lingkungan, sehingga pembentukan manusia tidak dipahami secara individualistis.

[317] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, al-Mustaṣfā min ʿIlm al-Uṣūl (Baghdad: Maktabat al-Muthannā, 1970). Karya ini digunakan untuk menjelaskan kerangka dasar usul al-fiqh mengenai hukum, dalil, dan proses penetapan hukum terhadap perbuatan manusia. Informasi edisi dan penerbitan diverifikasi melalui katalog Arabic Collections Online, Columbia University Libraries. (NYU DLib)

[318] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57: 7. Ayat ini digunakan sebagai landasan konseptual mengenai posisi manusia sebagai pihak yang menerima amanah pengelolaan harta, sehingga kepemilikan tidak dipahami sebagai kebebasan absolut. (Quran.com)

[319] Amartya Sen, Development as Freedom (New York: Alfred A. Knopf, 1999). Karya ini digunakan untuk memperluas pembahasan mengenai hubungan antara sumber daya ekonomi, kebebasan substantif, kemampuan memilih, dan kehidupan yang bernilai. Informasi bibliografis penerbitan diverifikasi melalui laman publikasi Amartya Sen dan katalog Google Books. (Amartya Sen)

[320] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan orientasi "memiliki" dan "menjadi" dalam analisis psikologis-filosofis mengenai hubungan manusia dengan kepemilikan material. (Google Books)

[321] Al-Qur'an, Q.S. al-Furqān 25: 67. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif bagi prinsip keseimbangan antara pemborosan dan kekikiran dalam pengeluaran. (Quran.com)

[322] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57: 7. Ayat ini menjadi dasar pembahasan mengenai istikhlāf dan tanggung jawab manusia dalam menggunakan kekayaan yang berada dalam penguasaannya. (Quran.com)

[323] Al-Qur'an, Q.S. al-Nisā' 4: 29. Ayat ini digunakan untuk menjelaskan pengakuan terhadap hak harta sekaligus larangan memperoleh harta melalui cara yang batil dan penegasan transaksi atas dasar kerelaan. (Quran.com)

[324] Mohammad Hashim Kamali, Maqasid Al-Shari'ah Made Simple (International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk menjelaskan fungsi maqāṣid sebagai kerangka yang menghubungkan hukum Islam dengan perlindungan dan pengembangan kemaslahatan manusia. (JSTOR)

[325] Muhammad Umer Chapra, The Islamic Vision of Development in the Light of Maqāṣid Al-Sharīʿah (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk menempatkan harta dan kesejahteraan ekonomi dalam kerangka pembangunan manusia yang lebih luas berdasarkan maqāṣid al-sharī'ah. (IIIT)

[326] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' ʿUlūm al-Dīn, 10 jilid (Jeddah: Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ, 2011). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk dimensi etika dan spiritual dalam hubungan manusia dengan kehidupan dunia dan harta. Informasi edisi diverifikasi melalui katalog bibliografis yang mencatat penerbit, tahun, dan jumlah jilid. (Arabic Bookshop)

[327] Amartya Sen, Development as Freedom (New York: Alfred A. Knopf, 1999). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan ukuran kesejahteraan berbasis sumber daya dengan kemampuan substantif manusia dalam menjalani kehidupan yang bernilai. (Amartya Sen)

[328] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 168. Ayat ini menjadi dasar normatif penggunaan kategori ḥalāl dan ṭayyib dalam konsumsi manusia. (Quran.com)

[329] Al-Qur'an, Q.S. al-Mā'idah 5: 88. Ayat ini digunakan untuk menegaskan keterkaitan konsumsi yang halal dan baik dengan ketakwaan. (Quran.com)

[330] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ʿUlūm al-Dīn, 10 jilid (Jeddah: Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ, 2011). Karya ini digunakan untuk menghubungkan praktik kehidupan duniawi dengan dimensi pembinaan batin dan etika spiritual. (Arabic Bookshop)

[331] Mohammad Hashim Kamali, Maqasid Al-Shari'ah Made Simple (International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk menjelaskan maqāṣid sebagai kerangka yang menghubungkan ketentuan syariat dengan tujuan kemaslahatan manusia. (JSTOR)

[332] Al-Qur’an, Q.S. al-A‘rāf 7: 31. Ayat ini menjadi landasan utama pembahasan isrāf karena secara eksplisit menggabungkan izin makan dan minum dengan larangan melampaui batas. (Quran.com)

[333] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, tafsir atas Q.S. al-A‘rāf 7: 31. Sumber ini digunakan untuk menunjukkan keragaman pemaknaan awal terhadap isrāf, termasuk pelampauan batas dalam perkara yang dihalalkan dan diharamkan. Teks tafsir diverifikasi melalui edisi digital yang memuat pembahasan ayat tersebut. (Quran.com)

[334] Ismā‘īl ibn Kathīr, tafsir atas Q.S. al-A‘rāf 7: 31. Sumber ini digunakan untuk memperlihatkan riwayat penafsiran ulama mengenai isrāf dalam makanan, minuman, dan pelampauan batas syariat. (Quran.com)

[335] Al-Qur’an, Q.S. al-Furqān 25: 67. Ayat ini digunakan untuk membangun prinsip keseimbangan antara isrāf dan iqtār, serta menunjukkan adanya posisi kewajaran di antara kedua ekstrem tersebut. (Quran.com)

[336] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ʿUlūm al-Dīn, 10 jilid (Jeddah: Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ, 2011). Karya ini digunakan untuk memperluas analisis isrāf dari sekadar perilaku eksternal menuju persoalan pengendalian dorongan dan pembentukan karakter. (Arabic Bookshop)

[337] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan secara komparatif untuk menganalisis hubungan antara kepemilikan material, identitas, dan orientasi eksistensial manusia. (Google Books)

[338] Al-Qur’an, Q.S. al-Isrā’ 17: 26. Ayat ini digunakan untuk menunjukkan hubungan antara larangan tabdhīr dan kewajiban memberikan hak kepada kelompok yang membutuhkan. (Quran.com)

[339] Al-Qur’an, Q.S. al-Isrā’ 17: 27. Ayat ini menjadi landasan normatif bagi penilaian keras terhadap perilaku pemborosan dan penghamburan harta. (Quran.com)

[340] Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabarī, tafsir atas Q.S. al-Furqān 25: 67. Sumber ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa pengeluaran dalam Al-Qur’an ditafsirkan dalam hubungan dengan pelampauan batas dan proporsi penggunaan harta. (Quran.com)

[341] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan sebagai perspektif komparatif untuk memahami bagaimana orientasi kepemilikan dapat menghubungkan benda dengan identitas dan status sosial. (Google Books)

[342] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā’ ʿUlūm al-Dīn, 10 jilid (Jeddah: Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ, 2011). Karya ini digunakan untuk memperluas pembahasan hubungan manusia dengan harta dari dimensi material menuju dimensi etika dan spiritual. (Arabic Bookshop)

[343] Muhammad Umer Chapra, The Islamic Vision of Development in the Light of Maqāṣid Al-Sharīʿah (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk menempatkan kesejahteraan dan pengelolaan sumber daya dalam kerangka maqāṣid yang melampaui kepentingan ekonomi jangka pendek. (IIIT)

[344] Al-Qur'an, Q.S. al-Furqān 25: 67. Ayat ini menjadi dasar normatif bagi konsep keseimbangan antara pemborosan dan kekikiran dalam pengeluaran. (Quran.com)

[345] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' ʿUlūm al-Dīn, 10 jilid (Jeddah: Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ, 2011). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk pembahasan etika penggunaan harta, kebutuhan, pengendalian dorongan, dan orientasi spiritual kehidupan material. (Arabic Bookshop)

[346] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharīʿah (Arab Saudi: Dār Ibn ʿAffān, 1997). Karya ini digunakan untuk mengembangkan perspektif maqāṣid mengenai tujuan syariat dan kemaslahatan sebagai kerangka membaca kebutuhan manusia. Informasi edisi dan penerbitan diverifikasi melalui sumber akademik yang mencatat edisi tersebut. (ResearchGate)

[347] Amartya Sen, Development as Freedom (New York: Alfred A. Knopf, 1999). Karya ini digunakan secara komparatif untuk menghubungkan kesejahteraan dengan kemampuan manusia menjalani kehidupan yang bernilai, bukan semata-mata dengan akumulasi barang. (Amartya Sen)

[348] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharīʿah (Arab Saudi: Dār Ibn ʿAffān, 1997). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk klasifikasi ḍarūriyyāt, ḥājiyyāt, dan taḥsīniyyāt dalam teori maqāṣid. Informasi bibliografis edisi tersebut diverifikasi melalui sumber akademik. (ResearchGate)

[349] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, al-Mustaṣfā min ʿIlm al-Uṣūl (Baghdad: Maktabat al-Muthannā, 1970). Karya ini digunakan untuk konteks metodologis mengenai hubungan hukum, kemaslahatan, dan penilaian terhadap perbuatan manusia dalam usul al-fiqh. (NYU DLib)

[350] Amartya Sen, Development as Freedom (New York: Alfred A. Knopf, 1999). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan konsep kebutuhan berbasis kepemilikan barang dengan pendekatan yang menilai kemampuan manusia mencapai keadaan hidup yang bernilai. (Amartya Sen)

[351] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk menganalisis secara komparatif hubungan antara kepemilikan, identitas, dan ekspansi keinginan. (Google Books)

[352] Al-Qur'an, Q.S. al-A'rāf 7: 31. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif bahwa konsumsi makanan dan minuman dibolehkan, tetapi pelampauan batas dilarang. (Quran.com)

[353] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 168. Ayat ini digunakan untuk menegaskan bahwa konsumsi dalam Islam berhubungan dengan kategori halal dan ṭayyib. (Quran.com)

[354] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' ʿUlūm al-Dīn, 10 jilid (Jeddah: Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ, 2011). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk menghubungkan kehidupan material, pembinaan jiwa, dan orientasi ibadah. (Arabic Bookshop)

[355] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk memperkaya analisis mengenai hubungan konsumsi, kepemilikan, identitas, dan orientasi eksistensial. (Google Books)

[356] Amartya Sen, Development as Freedom (New York: Alfred A. Knopf, 1999). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan konsumsi berbasis kepemilikan dengan pendekatan yang menilai sumber daya berdasarkan kemampuan manusia menjalani kehidupan yang bernilai. (Amartya Sen)

[357] Al-Qur'an, Q.S. al-Isrā' 17: 26. Ayat ini digunakan untuk memperluas pembahasan konsumsi dari kepentingan individual menuju tanggung jawab terhadap pihak yang memiliki hak sosial atas harta. (Quran.com)

[358] Mohammad Hashim Kamali, Maqasid Al-Shari'ah Made Simple (International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk menempatkan aturan konsumsi dalam kerangka tujuan hukum dan kemaslahatan manusia. (JSTOR)

[359] Muhammad Umer Chapra, The Islamic Vision of Development in the Light of Maqāṣid Al-Sharīʿah (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk menghubungkan kesejahteraan material, pengelolaan harta, dan pembangunan manusia dalam kerangka maqāṣid. (IIIT)

[360] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt, sebagaimana dibahas dalam kajian akademik mengenai struktur maqāṣid al-Shāri‘ dan maqāṣid al-mukallaf. Sumber ini digunakan untuk menegaskan bahwa teori maqāṣid al-Shāṭibī tidak hanya membahas tujuan Pembuat Syariat, tetapi juga maksud subjek hukum. (Brill)

[361] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ‘Āshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Karya ini digunakan untuk menjelaskan perluasan horizon maqāṣid melalui pembahasan kemaslahatan, fiṭrah, kebebasan, kesetaraan, keteraturan, dan tujuan umum syariat. (Google Books)

[362] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1051. Hadis ini digunakan untuk membedakan kekayaan material dari kekayaan jiwa dan memberikan dasar tekstual bagi pembahasan qana'ah sebagai kecukupan batin. (Sunnah)

[363] Jasser Auda, Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk memperkuat pembacaan maqāṣid secara sistemik, khususnya melalui perhatian terhadap keutuhan, multidimensionalitas, keterbukaan, dan orientasi tujuan hukum. (IIIT)

[364] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt, khususnya pembahasan maqāṣid al-mukallaf. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan bahwa tujuan subjek hukum merupakan bagian dari struktur pembahasan maqāṣid dan bahwa tindakan manusia perlu dibaca melalui maksud yang mengarahkannya. (Brill)

[365] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1051. Hadis ini digunakan sebagai dasar tekstual untuk membedakan kekayaan material dari kecukupan jiwa. (Sunnah)

[366] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan sebagai perspektif komparatif mengenai pembedaan antara orientasi kepemilikan dan orientasi keberadaan dalam kehidupan manusia. (Google Books)

[367] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ‘Āshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Sumber ini digunakan untuk membahas hubungan maqāṣid dengan fiṭrah, kebebasan, kesetaraan, dan tujuan umum syariat. (IIIT)

[368] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ‘Āshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Sumber ini digunakan untuk membahas maṣlaḥah, mafsadah, tujuan umum syariat, serta hubungan tujuan syariat dengan kehidupan individual dan sosial. (Google Books)

[369] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1051. Hadis ini menjadi dasar untuk membedakan kekayaan lahiriah dari kekayaan jiwa dalam pembentukan konsep kecukupan. (Sunnah)

[370] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan sebagai perspektif psikologis-filosofis untuk menganalisis orientasi kepemilikan sebagai modus keberadaan manusia. (Google Books)

[371] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan posisi qaṣd al-mukallaf sebagai bagian dari teori maqāṣid dan sebagai dasar analisis hubungan antara tujuan syariat dan tujuan subjek hukum. (Brill)

[372] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1051. Hadis ini digunakan sebagai landasan tekstual untuk menganalisis kekayaan batin dan bukan sekadar kuantitas kepemilikan. (Sunnah)

[373] Jasser Auda, Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Karya ini digunakan untuk mendukung pembacaan hukum Islam secara sistemik dan berorientasi pada tujuan, bukan semata-mata pada kategori-kategori terisolasi. (IIIT)

[374] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ʻĀshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Sumber ini digunakan khususnya untuk pembahasan Ibn ʻĀshūr mengenai kebebasan sebagai salah satu dimensi tujuan syariat. (DOI)

[375] Charles Taylor, The Ethics of Authenticity (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991). Karya ini digunakan sebagai perspektif filosofis-komparatif mengenai kebebasan, autentisitas, dan kebutuhan manusia akan horizon makna dalam kehidupan modern. (JSTOR)

[376] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-ʻArabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989). Karya ini digunakan sebagai sumber akademik mengenai pemikiran Ibn al-ʻArabī, khususnya dimensi spiritual, ontologis, epistemologis, dan penyempurnaan manusia dalam tradisi tasawuf. (JSTOR)

[377] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan untuk membandingkan orientasi kepemilikan dengan orientasi keberadaan dalam analisis psikologis-filosofis modern. (Google Books)

[378] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ʻĀshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Sumber ini digunakan untuk menjaga keseimbangan antara pembahasan spiritual dan pengakuan terhadap kemaslahatan, hak, kebebasan, serta fungsi sosial kehidupan material. (Google Books)

[379] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1051. Hadis ini digunakan untuk mendukung pembedaan antara kekayaan material dan kekayaan jiwa. (Sunnah)

[380] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ʻĀshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Karya ini digunakan untuk menjelaskan pentingnya memahami syariat berdasarkan hakikat dan karakter perbuatan, bukan semata-mata nama dan bentuk formalnya. (Google Books)

[381] Jasser Auda, Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Sumber ini digunakan untuk mendukung pembacaan hukum melalui keutuhan sistem, multidimensionalitas, keterhubungan, dan orientasi tujuan. (IIIT)

[382] Charles Taylor, The Ethics of Authenticity (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991). Sumber ini digunakan sebagai perspektif komparatif mengenai autentisitas, kebebasan, dan persoalan moral dalam modernitas. (JSTOR)

[383] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan untuk menganalisis perbedaan antara keberadaan yang berorientasi pada kepemilikan dan keberadaan yang tidak menjadikan kepemilikan sebagai ukuran utama diri. (Google Books)

[384] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989). Sumber ini digunakan untuk memberikan kerangka akademik dalam membaca dimensi spiritual dan transformasi manusia dalam pemikiran Ibn al-'Arabī. (JSTOR)

[385] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn 'Āshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Sumber ini digunakan khususnya untuk pembahasan kebebasan sebagai salah satu dimensi tujuan syariat. (DOI)

[386] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara tujuan syariat dan tujuan mukallaf, yang menjadi salah satu landasan konseptual bagi dialog antara norma hukum dan orientasi subjek. (Brill)

[387] William C. Chittick, The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination (Albany: State University of New York Press, 1989). Sumber ini digunakan untuk memperkuat pembahasan tentang dimensi spiritual, transformasi manusia, dan penyempurnaan diri dalam pemikiran Ibn al-'Arabī. (JSTOR)

[388] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn 'Āshūr, Ibn Ashur: Treatise on Maqasid al-Shariah (London: International Institute of Islamic Thought, 2006). Karya ini digunakan untuk menghubungkan maqāṣid dengan kemaslahatan, kebebasan, keteraturan, fiṭrah, dan dimensi sosial syariat. (Google Books)

[389] Jasser Auda, Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach (London: International Institute of Islamic Thought, 2008). Sumber ini digunakan sebagai dasar metodologis untuk membaca hukum Islam secara holistik, multidimensional, terbuka, dan berorientasi tujuan. (IIIT)

[390] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis no. 1051. Hadis ini digunakan sebagai titik temu antara konteks hukum zakat dan pembentukan kekayaan jiwa, sehingga relevan bagi integrasi dimensi fiqih dan spiritual qana'ah. (Sunnah)

[391] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan sebagai perspektif komparatif untuk menjelaskan orientasi kepemilikan dan keberadaan manusia, bukan sebagai sumber normatif bagi konsep qana'ah. (Google Books)

[392] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57: 20. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif untuk menganalisis permainan, perhiasan, kebanggaan, dan perlombaan dalam akumulasi sebagai orientasi duniawi yang perlu ditempatkan secara proporsional dalam kehidupan manusia.

[393] Tim Kasser, "Materialistic Values and Goals," Annual Review of Psychology 67 (2016): 489–514. Artikel ini digunakan untuk menjelaskan konsep nilai materialistik serta hubungan antara orientasi terhadap kekayaan, kepemilikan, citra, dan status dengan berbagai aspek kesejahteraan.

[394] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk membangun pembedaan konseptual antara orientasi kepemilikan dan orientasi keberadaan manusia.

[395] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan konsep kekayaan batin dan membedakannya dari kelimpahan harta material.

[396] Herbert Marcuse, One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society (Boston: Beacon Press, 1964). Karya ini digunakan untuk membangun konsep kebutuhan yang dibentuk secara sosial dan untuk mengkritisi proses ketika kebutuhan manusia terintegrasi dengan struktur masyarakat industri.

[397] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE Publications, 1998). Karya ini digunakan untuk menganalisis konsumsi sebagai sistem tanda dan makna sosial, bukan semata-mata sebagai pemenuhan kebutuhan material.

[398] Al-Qur'an, Q.S. al-Takāthur 102: 1–2. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif untuk membahas perlombaan memperbanyak sebagai mekanisme yang dapat mengalihkan orientasi manusia dari tujuan kehidupan yang lebih mendasar.

[399] Helga Dittmar, Rod Bond, Megan Hurst, dan Tim Kasser, "The Relationship between Materialism and Personal Well-being: A Meta-Analysis," Journal of Personality and Social Psychology 107, no. 5 (2014): 879–924. Meta-analisis ini digunakan untuk memperkuat pembahasan mengenai hubungan antara orientasi materialistik dan kesejahteraan personal.

[400] Pierre Bourdieu, Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). Karya ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara selera, praktik konsumsi, posisi sosial, dan mekanisme pembedaan.

[401] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity, 2007). Karya ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara masyarakat konsumen, pembentukan identitas, relasi sosial, dan transformasi individu menjadi sekaligus konsumen dan komoditas.

[402] Thorstein Veblen, The Theory of the Leisure Class: An Economic Study in the Evolution of Institutions (New York: The Macmillan Company, 1899). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk konsep conspicuous consumption dan fungsi konsumsi sebagai penanda reputasi sosial.

[403] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk menjelaskan dua modus keberadaan, yaitu orientasi kepemilikan dan orientasi keberadaan, serta implikasinya terhadap cara manusia mengalami kehidupan.

[404] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Hadis ini digunakan untuk mendukung pembedaan antara kelimpahan material dan kekayaan batin.

[405] Al-Qur'an, Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77. Ayat ini digunakan untuk menegaskan keseimbangan antara orientasi akhirat dan pemanfaatan bagian dunia secara bertanggung jawab.

[406] Thorstein Veblen, The Theory of the Leisure Class: An Economic Study in the Evolution of Institutions (New York: The Macmillan Company, 1899). Karya ini digunakan sebagai sumber primer bagi konsep conspicuous consumption dan analisis konsumsi sebagai sarana demonstrasi kekayaan serta reputasi.

[407] Pierre Bourdieu, Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984). Karya ini digunakan untuk menjelaskan mekanisme distingsi sosial melalui selera, praktik konsumsi, dan posisi sosial.

[408] Al-Qur'an, Q.S. al-Takāthur 102: 1–2. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif untuk menganalisis perlombaan memperbanyak sebagai bentuk kompetisi yang dapat mengalihkan orientasi manusia.

[409] Guy Debord, The Society of the Spectacle (New York: Zone Books, 1994). Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk konsep spectacle, khususnya hubungan antara komoditas, representasi, dan mediasi hubungan sosial.

[410] Jean Baudrillard, The Consumer Society: Myths and Structures (London: SAGE Publications, 1998). Karya ini digunakan untuk menjelaskan dimensi tanda dalam konsumsi dan hubungan konsumsi dengan budaya media.

[411] Byung-Chul Han, In the Swarm: Digital Prospects, trans. Erik Butler (Cambridge, MA: The MIT Press, 2017). Karya ini digunakan untuk menganalisis karakter komunikasi digital, fragmentasi publik, kelebihan informasi, dan transformasi hubungan sosial dalam lingkungan digital.

[412] Byung-Chul Han, The Burnout Society, trans. Erik Butler (Stanford, CA: Stanford University Press, 2015). Karya ini digunakan untuk menjelaskan transformasi masyarakat dari model disipliner menuju masyarakat pencapaian serta konsep eksploitasi diri dalam kondisi hiperproduktivitas.

[413] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity, 2007). Karya ini digunakan untuk menganalisis transformasi individu menjadi konsumen sekaligus komoditas dalam masyarakat konsumen.

[414] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Hadis ini digunakan untuk menjelaskan bahwa kekayaan batin dan kecukupan tidak identik dengan akumulasi harta.

[415] Fu-Rung Yang, Chih-Fen Wei, dan Jih-Hsin Tang, "Effect of Facebook Social Comparison on Well-being: A Meta-Analysis," Journal of Internet Technology 20, no. 6 (2019): 1829–1836. Meta-analisis ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara perbandingan sosial di Facebook dan indikator kesejahteraan.

[416] Adrian Meier dan Benjamin K. Johnson, "Social Comparison and Envy on Social Media: A Critical Review," Current Opinion in Psychology 45 (2022), artikel 101302. Kajian ini digunakan untuk menegaskan bahwa hubungan media sosial, perbandingan sosial, iri hati, dan kesejahteraan bersifat heterogen serta dipengaruhi konteks dan karakter pengguna.

[417] Zihan Liu, Jiahui Ding, dan Miao Chao, "The Relationship between Social Media Use and Materialism: A Systematic Review and Three-Level Meta-Analysis," Humanities and Social Sciences Communications (2026). Kajian ini digunakan untuk memperkuat pembahasan mengenai hubungan penggunaan media sosial dan orientasi materialistik berdasarkan sintesis kuantitatif atas sejumlah penelitian.

[418] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, hadis 6446; Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Kedua sumber hadis ini digunakan untuk menegaskan konsep kekayaan jiwa sebagai bentuk kecukupan yang tidak identik dengan jumlah kepemilikan material.

[419] Yedi Supriadi, Konsep Diri Islami, Penerbit Iman Rijalullah, data tahun publikasi tidak tercantum pada informasi bibliografis yang tersedia. Karya ini digunakan secara terbatas untuk menunjukkan bahwa konsep diri dalam kerangka yang dikembangkan Supriadi ditempatkan dalam hubungan dengan tujuan penghambaan kepada Allah; penggunaannya di sini merupakan pembacaan terhadap kerangka tersebut dan bukan atribusi atas seluruh konstruksi mengenai media sosial yang dikembangkan dalam pembahasan ini.

[420] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Karya ini digunakan untuk menjelaskan transformasi masyarakat konsumen dan meluasnya logika konsumsi ke wilayah identitas, relasi sosial, serta pembentukan diri.

[421] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk membangun perbandingan konseptual antara orientasi kepemilikan dan

orientasi keberadaan dalam memahami hubungan manusia dengan benda, diri, dan kehidupan.

[422] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya primer ini digunakan sebagai landasan untuk membaca hubungan antara pengendalian keinginan, pembinaan jiwa, sabar, syukur, zuhud, dan orientasi spiritual dalam etika Islam.

[423] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah (al-Maktaba al-Tawfīqiyya, 2003). Karya ini digunakan untuk menjelaskan kerangka maqāṣid dan tingkat kebutuhan ḍarūriyyāt, ḥājiyyāt, dan taḥsīniyyāt sebagai orientasi kemaslahatan dalam syariat.

[424] Desy Bariyyatul Qibtiyah dan Hawiwin Fitriah, "Media Sosial, Impulsive Buying, dan Etika Konsumsi Islam Berbasis Qana'ah," ARBITRASE: Journal of Economics and Accounting, 7, no. 1 (2026). Artikel ini digunakan sebagai bukti empiris kontemporer mengenai hubungan antara lingkungan media sosial, pembelian impulsif, dan etika konsumsi berbasis qana'ah.

[425] Michel de Certeau, The Practice of Everyday Life, trans. Steven Rendall (Berkeley: University of California Press, 1984). Karya ini digunakan untuk menjelaskan ruang agensi individu dalam praktik keseharian dan kemungkinan mengembangkan taktik terhadap struktur sosial dan komersial yang dominan.

[426] Ahmad Saifuddin dan Lia Faridatun Nisa, "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)," Gadjah Mada Journal of Psychology, 11, no. 1 (2025). Artikel ini digunakan untuk menunjukkan dimensi empiris hubungan qana'ah dan syukur dengan kecemasan masa depan pada populasi mahasantri.

[427] Libbie Annatagia dan Ahmad Rusdi, "Islamic Spirituality and Subjective Well-Being Among University Students: The Mediating Role of Contentment with Life," International Journal of Islamic Educational Psychology, 7, no. 1 (2026), 32–53. Artikel ini digunakan untuk memperlihatkan bahwa contentment dapat dianalisis sebagai konstruk yang berkaitan dengan spiritualitas Islam dan komponen kognitif kesejahteraan subjektif.

[428] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk memahami pembentukan jiwa melalui latihan moral, pengendalian kecenderungan, dan pembiasaan kebajikan.

[429] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini mendukung analisis mengenai hubungan konsumsi, identitas, dan struktur masyarakat konsumen.

[430] Michel de Certeau, The Practice of Everyday Life, trans. Steven Rendall (Berkeley: University of California Press, 1984). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan agensi individu dalam praktik keseharian di tengah struktur sosial dan komersial.

[431] Adam Smith, The Theory of Moral Sentiments (London: A. Millar; Edinburgh: A. Kincaid and J. Bell, 1759). Karya ini digunakan sebagai pembanding filosofis mengenai pengendalian diri, afeksi, penilaian moral, dan kehidupan sosial.

[432] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah (al-Maktaba al-Tawfīqiyya, 2003). Sumber ini digunakan untuk menempatkan kebutuhan dalam perspektif maqāṣid dan menunjukkan pentingnya prioritas kemaslahatan.

[433] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Sumber primer ini digunakan untuk menganalisis pengendalian kecenderungan jiwa dan hubungan antara kehendak, penyakit batin, serta pembinaan akhlak.

[434] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan untuk membandingkan orientasi kepemilikan dengan orientasi keberadaan dan memperjelas dimensi eksistensial dari qana'ah.

[435] Desy Bariyyatul Qibtiyah dan Hawiwin Fitriah, "Media Sosial, Impulsive Buying, dan Etika Konsumsi Islam Berbasis Qana'ah," ARBITRASE: Journal of Economics and Accounting, 7, no. 1 (2026). Artikel ini digunakan sebagai konteks empiris mengenai tantangan kehendak dalam lingkungan konsumsi digital.

[436] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini digunakan untuk menganalisis bagaimana konsumsi dan pembentukan identitas saling berkaitan dalam masyarakat konsumen.

[437] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk menjelaskan konsekuensi eksistensial dari orientasi kepemilikan dan relevansinya terhadap kritik atas dominasi benda dalam pembentukan identitas.

[438] Faqih El Wafa, "Implikasi Teori Maqasid Al-Syari'ah Al-Syatibi terhadap Perilaku Konsumen," Jurnal Hadratul Madaniyah, 9, no. 1 (2022). Artikel ini digunakan sebagai sumber sekunder untuk menjelaskan penerapan hierarki maqāṣid pada perilaku konsumsi.

[439] Hartmut Rosa, Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World, trans. James Wagner (Wiley, 2019). Karya ini digunakan sebagai perspektif internasional untuk menganalisis hubungan manusia dengan dunia dalam masyarakat yang mengalami percepatan dan eskalasi.

[440] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya ini digunakan sebagai sumber primer untuk memahami tazkiyat al-nafs, pengendalian jiwa, dan pembentukan kebajikan spiritual.

[441] S. Melati, A. Zuhri, dan J. Naldo, "Qanā'ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar," Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 4, no. 2 (2025), 634–648. Artikel ini digunakan untuk menjelaskan dimensi qana'ah dalam pemikiran Hamka dan kaitannya dengan penerimaan, usaha, sabar, tawakkal, serta ketidaklekatan terhadap dunia.

[442] Syekh Dr. Yedi Supriadi, "Biografi Dan Pemikiran," situs resmi Yedi Supriadi. Sumber ini digunakan secara terbatas untuk memverifikasi wilayah pemikiran beliau mengenai jiwa, spiritualitas, intuisi, dan pembentukan jati diri; sumber tersebut tidak digunakan untuk menisbatkan formulasi khusus mengenai qana'ah yang tidak dinyatakan di dalamnya.

[443] Muhammad Irawan dan Ichsan Iqbal, "Teori Konsumsi Islami: Strategi Mewujudkan Maslahah," Tijarah: Jurnal Ekonomi Syariah, 5, no. 1 (2026). Artikel ini digunakan untuk menjelaskan konsumsi Islam sebagai aktivitas yang berkaitan dengan maslahat, kebutuhan, etika, dan prinsip moderasi.

[444] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah (al-Maktaba al-Tawfīqiyya, 2003). Sumber primer ini digunakan untuk kerangka hierarki kebutuhan dalam maqāṣid.

[445] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya ini digunakan untuk menghubungkan aktivitas material dan konsumsi dengan niat, akhlak, pengendalian diri, dan orientasi spiritual.

[446] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan untuk memperjelas kritik terhadap identitas yang dibangun melalui kepemilikan.

[447] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini digunakan untuk menganalisis perluasan logika konsumsi ke pembentukan identitas dan kehidupan sosial.

[448] Idhafiyyah Anwar, "Etika Konsumsi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis di Era Digital: Respons Konsumerisme Modern," Jurnal Studi Ilmu Quran dan Hadis, 3, no. 1 (2025). Artikel ini digunakan untuk memberi konteks kontemporer mengenai konsumsi digital, impulsive buying, dan relevansi qana'ah dalam menghadapi konsumerisme modern.

[449] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Sumber ini digunakan sebagai landasan primer mengenai sabar sebagai bagian dari pembentukan akhlak dan pengendalian diri.

[450] Ahmad Saifuddin dan Lia Faridatun Nisa, "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)," Gadjah Mada Journal of Psychology, 11, no. 1 (2025). Sumber ini digunakan sebagai bukti empiris mengenai keterkaitan qana'ah dan syukur dengan kecemasan masa depan.

[451] Hartmut Rosa, Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World, trans. James Wagner (Wiley, 2019). Karya ini digunakan untuk membandingkan qana'ah dan sabar dengan persoalan percepatan kehidupan modern serta pencarian relasi yang lebih bermakna dengan dunia.

[452] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara orientasi kepemilikan, identitas, dan kebebasan manusia.

[453] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan tekanan masyarakat konsumen terhadap identitas dan perilaku individu.

[454] Hartmut Rosa, Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World, trans. James Wagner (Wiley, 2019). Sumber ini digunakan sebagai perspektif sosiologis mengenai percepatan, eskalasi, dan kualitas hubungan manusia dengan dunia.

[455] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah (al-Maktaba al-Tawfīqiyya, 2003). Sumber primer ini digunakan untuk menjelaskan hubungan hukum Islam dengan tujuan kemaslahatan dan untuk menempatkan fiqih dalam horizon maqāṣid.

[456] Abū Isḥāq al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah (al-Maktaba al-Tawfīqiyya, 2003). Sumber primer ini menjadi dasar pembahasan maqāṣid, kemaslahatan, dan tingkat kebutuhan.

[457] Max Weber, The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism. Karya ini digunakan sebagai perbandingan historis-sosiologis mengenai hubungan antara etika keagamaan, asketisme, dan perilaku ekonomi.

[458] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini digunakan untuk menghadirkan kritik sosial terhadap masyarakat konsumen sebagai pembanding bagi orientasi maqāṣid.

[459] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Karya ini digunakan sebagai sumber primer mengenai pembinaan jiwa, niat, pengendalian diri, penyakit hati, syukur, sabar, dan zuhud.

[460] Ahmad Saifuddin dan Lia Faridatun Nisa, "The Influence of Qana'ah (Contentment) and Gratitude towards Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)," Gadjah Mada Journal of Psychology, 11, no.

1 (2025). Artikel ini digunakan untuk menghubungkan qana'ah dan syukur dengan dimensi psikologis kontemporer secara terbatas dan tidak reduktif.

[461] Syekh Dr. Yedi Supriadi, "Biografi Dan Pemikiran," situs resmi Yedi Supriadi. Sumber ini digunakan untuk memverifikasi perhatian beliau terhadap jiwa, spiritualitas, intuisi, dan pembentukan jati diri; sumber tersebut tidak dijadikan dasar untuk mengatribusikan model qana'ah yang tidak dinyatakan secara eksplisit.

[462] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan lingkungan sosial konsumsi yang menjadi konteks eksternal bagi pembentukan qana'ah.

[463] Hartmut Rosa, Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World, trans. James Wagner (Wiley, 2019). Sumber ini digunakan untuk menganalisis percepatan modernitas dan hubungan manusia dengan dunia sebagai konteks teoritis bagi kebebasan dari eskalasi desire.

[464] Michel de Certeau, The Practice of Everyday Life, trans. Steven Rendall (Berkeley: University of California Press, 1984). Karya ini digunakan untuk menjelaskan agensi individu dalam praktik keseharian di tengah struktur sosial.

[465] Zygmunt Bauman, Consuming Life (Cambridge: Polity Press, 2007). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan karakter masyarakat konsumen dan hubungan konsumsi dengan identitas sosial.

[466] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan untuk membandingkan orientasi kepemilikan dengan orientasi keberadaan dalam konstruksi kebebasan spiritual qana'ah.

[467] Hartmut Rosa, Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World, trans. James Wagner (Wiley, 2019). Sumber ini digunakan untuk menganalisis percepatan modernitas dan kebutuhan akan relasi yang lebih bermakna dengan dunia.

[468] Idhafiyyah Anwar, "Etika Konsumsi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis di Era Digital: Respons Konsumerisme Modern," Jurnal Studi Ilmu Quran dan Hadis, 3, no. 1 (2025). Sumber ini digunakan untuk memberikan konteks mengenai konsumsi digital, FOMO, pembelian impulsif, dan relevansi prinsip qana'ah.

[469] Libbie Annatagia dan Ahmad Rusdi, "Islamic Spirituality and Subjective Well-Being Among University Students: The Mediating Role of Contentment with Life," International Journal of Islamic Educational Psychology, 7, no. 1 (2026), 32–53. Sumber ini digunakan untuk memperlihatkan dimensi empiris hubungan spiritualitas Islam dan contentment dengan kesejahteraan subjektif, tanpa mereduksi qana'ah menjadi konstruk psikologis semata.

[470] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 185. Ayat ini menjadi landasan normatif bagi pembahasan mengenai universalitas kematian, keterbatasan kehidupan dunia, dan perlunya menata kembali orientasi hidup manusia. Verifikasi teks dan penomoran ayat terdapat pada Quran.com. (Quran.com)

[471] Al-Qur'an, Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77. Ayat ini digunakan untuk membedakan antara orientasi akhirat dan penolakan terhadap kehidupan dunia; dunia tetap diakui, tetapi diarahkan melalui orientasi moral dan transendental. (Quran)

[472] "Desire," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Entri ini digunakan untuk menjelaskan keinginan sebagai keadaan mental yang berkaitan dengan kecenderungan berpikir, merasa, dan bertindak, sekaligus menunjukkan kompleksitas filosofis konsep desire. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[473] "Aristotle's Ethics," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Sumber ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara hasrat, pembentukan kebiasaan, pengendalian diri, dan kehidupan baik dalam etika Aristotelian. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[474] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, On Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Karya ini digunakan sebagai sumber primer terjemahan untuk pembahasan disiplin jiwa, pembentukan karakter, penyembuhan penyakit hati, dan pengendalian dorongan. (Google Books)

[475] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan orientasi eksistensial berbasis kepemilikan dengan orientasi berbasis keberadaan. Data bibliografis edisi tersebut diverifikasi melalui katalog bibliografis. (Google Books)

[476] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 165. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif mengenai intensitas cinta kepada Allah dan persoalan penempatan objek cinta dalam struktur kehidupan manusia. (Quran)

[477] Abū al-Qāsim al-Qushayrī, Al-Qushayri's Epistle on Sufism: Al-Risāla al-Qushayriyya fī 'Ilm al-Taṣawwuf, diterjemahkan oleh Alexander D. Knysh (Reading, UK: Garnet Publishing, 2007). Sumber ini digunakan untuk memetakan zuhd, mujāhadah, mukhālafat al-nafs, qanā'ah, dan ṣabr sebagai bagian dari tradisi maqāmāt sufistik. (Google Books)

[478] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, On Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan disiplin jiwa, pembentukan karakter, pengendalian dorongan, dan penyembuhan penyakit hati. (SIRIS)

[479] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57: 20. Ayat ini digunakan untuk membangun perspektif temporal mengenai kefanaan kesenangan dan kompetisi duniawi. (Quran)

[480] Al-Qur'an, Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77. Ayat ini digunakan untuk mencegah penyamaan zuhud dengan penolakan total terhadap kehidupan dunia. (Quran)

[481] "Stoicism," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Sumber ini digunakan untuk memperbandingkan konsep pengendalian passion dalam Stoisisme dengan disiplin nafs dalam tradisi Islam, terutama mengenai pembedaan antara impuls wajar dan dorongan berlebihan. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[482] Abū al-Qāsim al-Qushayrī, Al-Qushayri's Epistle on Sufism: Al-Risāla al-Qushayriyya fī 'Ilm al-Taṣawwuf, diterjemahkan oleh Alexander D. Knysh (Reading, UK: Garnet Publishing, 2007). Bagian mengenai qanā'ah digunakan untuk menjelaskan qana'ah sebagai kecukupan dan kepuasan terhadap apa yang diberikan, sekaligus sebagai disiplin terhadap keinginan. (Ziauddin University Libraries)

[483] Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Hadis ini digunakan sebagai landasan tekstual untuk membedakan kekayaan material dari kekayaan jiwa. (Sunnah)

[484] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57: 20. Ayat ini digunakan untuk menganalisis mekanisme perlombaan dalam kepemilikan dan status sebagai bentuk keterikatan terhadap dunia. (Quran.com)

[485] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan sebagai perspektif komparatif mengenai hubungan antara kepemilikan, identitas, dan modus keberadaan manusia. (Google Books)

[486] Abū Zakariyyā Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawawī, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn, hadis 26, bab kesabaran. Sumber ini digunakan untuk memverifikasi hadis tentang sabar sebagai karunia yang luas dan dinyatakan bersumber dari al-Bukhārī dan Muslim. (Sunnah)

[487] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Patience and Thankfulness, diterjemahkan oleh Henry T. Littlejohn (Cambridge: Islamic Texts Society, 2016). Karya ini merupakan terjemahan Kitāb al-Ṣabr wa al-Shukr dan digunakan untuk menjelaskan bentuk, tingkatan, serta fungsi sabar dalam kehidupan spiritual. (Cărturești)

[488] Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, hadis 2664. Hadis ini digunakan untuk menegaskan hubungan antara usaha aktif, permohonan pertolongan kepada Allah, dan pengelolaan sikap terhadap takdir. (Sunnah)

[489] Syekh Dr. Yedi Supriadi, Metode Sabar. Karya ini digunakan sebagai sumber primer kontemporer untuk konstruksi sabar sebagai proses pembentukan diri yang mengintegrasikan dimensi teologis, psikologis, dan fenomenologis. Informasi karya dan uraian konseptualnya diverifikasi melalui situs resmi penulis. (Yedi Supriadi)

[490] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Poverty and Abstinence, Book XXXIV of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh Anthony F. Shaker (Cambridge: Islamic Texts Society, 2019). Karya ini digunakan sebagai sumber primer terjemahan untuk menjelaskan kemiskinan dan abstinensi sebagai keadaan batin, bukan semata keadaan material. (Islamic Texts Society)

[491] Abū al-Qāsim al-Qushayrī, Al-Qushayri's Epistle on Sufism: Al-Risāla al-Qushayriyya fī 'Ilm al-Taṣawwuf, diterjemahkan oleh Alexander D. Knysh (Reading, UK: Garnet Publishing, 2007). Sumber ini digunakan untuk menempatkan zuhud dalam struktur maqāmāt sufistik. (NII Geospatial Information)

[492] Al-Qur'an, Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77. Ayat ini digunakan untuk membangun konsep zuhud yang tidak identik dengan penolakan total terhadap kehidupan dunia. (Quran)

[493] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan sebagai pembanding untuk menganalisis orientasi kepemilikan dan konsekuensi eksistensial dari modus having. (Google Books)

[494] Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 165. Ayat ini menjadi dasar normatif bagi analisis mengenai hierarki cinta dan orientasi tertinggi kehidupan manusia. (Quran)

[495] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Love, Longing, Intimacy and Contentment, diterjemahkan oleh Eric Ormsby (Cambridge: Islamic Texts Society, 2011). Karya ini merupakan terjemahan lengkap Kitāb al-Maḥabba wa al-Shawq wa al-Uns wa al-Riḍā dan digunakan untuk menjelaskan kedudukan cinta dalam konstruksi spiritual al-Ghazālī. (WorldCat)

[496] Al-Qur'an, Q.S. al-Insān 76: 8–9. Ayat ini digunakan untuk menunjukkan kemungkinan transformasi hubungan manusia dengan sesuatu yang dicintainya melalui orientasi pemberian kepada Allah. (Quran.com)

[497] "Stoicism," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Sumber ini digunakan sebagai perspektif komparatif mengenai pengendalian passion dan perbedaan antara dorongan yang wajar dengan passion yang berlebihan. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[498] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Love, Longing, Intimacy and Contentment, diterjemahkan oleh Eric Ormsby (Cambridge: Islamic Texts Society, 2011). Sumber ini digunakan untuk menempatkan cinta dalam rangkaian perkembangan spiritual dan menghubungkannya dengan maqām lain seperti sabar dan syukur. (Islamic Texts Society)

[499] Al-Qur'an, Q.S. Yūsuf 12: 53. Ayat ini digunakan sebagai landasan tekstual mengenai kecenderungan nafs dan kebutuhan akan rahmat serta pembentukan diri. (Quranic Arabic Corpus)

[500] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, On Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan disiplin jiwa dan pembentukan karakter melalui latihan serta pengendalian dorongan. (Google Books)

[501] Aḥmad ibn Muḥammad Ibn Miskawayh, The Refinement of Character: A Translation from the Arabic of Aḥmad ibn-Muḥammad Miskawayh's Tahdhīb al-Akhlāq, diterjemahkan oleh Constantine K. Zurayk (Beirut: American University of Beirut, 1968). Karya ini digunakan untuk memperbandingkan pembentukan karakter dalam etika filosofis Islam dengan pendekatan sufistik al-Ghazālī. (Google Books)

[502] Al-Qur'an, Q.S. al-Fajr 89: 27–30. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif mengenai al-nafs al-muṭma'innah, keridaan, dan relasi jiwa dengan Tuhan. (Quran.com)

[503] Al-Qur'an, Q.S. al-Ra'd 13: 28. Ayat ini digunakan untuk menghubungkan ketenteraman hati dengan orientasi zikir kepada Allah. (Quran.com)

[504] Syekh Dr. Yedi Supriadi, materi biografis dan pemikiran mengenai nafs, pembentukan jati diri, dan dimensi spiritual jiwa yang dipublikasikan melalui situs resmi penulis. Sumber ini digunakan secara terbatas sebagai perspektif kontemporer Indonesia dan tidak diperlakukan sebagai pengganti sumber primer klasik. (Yedi Supriadi)

[505] Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Hadis ini digunakan untuk membangun konsep kebebasan batin melalui pembedaan antara kekayaan material dan kekayaan jiwa. (Sunnah)

[506] "Stoicism," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Sumber ini digunakan untuk membandingkan qana'ah dengan gagasan Stoik mengenai kebebasan dari passion yang berlebihan dan tidak tunduk pada rasionalitas. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[507] Erich Fromm, To Have or to Be? (New York: Harper & Row, 1976). Sumber ini digunakan untuk memperluas analisis mengenai hubungan kepemilikan, rasa aman, dan modus keberadaan manusia. (Google Books)

[508] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 185. Ayat ini digunakan sebagai landasan utama mengenai kematian sebagai batas eksistensial dan keterbatasan kehidupan dunia. (Quran.com)

[509] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, On Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Karya ini digunakan untuk menjelaskan disiplin jiwa dan pengendalian dorongan sebagai proses pembentukan karakter. (Google Books)

[510] Al-Qur'an, Q.S. al-Syams 91: 7–10. Ayat ini digunakan sebagai dasar normatif bagi konsep penyucian jiwa dan konsekuensi moral dari pembentukan atau pengotoran jiwa. (Quran)

[511] Abū al-Qāsim al-Qushayrī, Al-Qushayri's Epistle on Sufism: Al-Risāla al-Qushayriyya fī 'Ilm al-Taṣawwuf, diterjemahkan oleh Alexander D. Knysh (Reading, UK: Garnet Publishing, 2007). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan tradisi mukhālafat al-nafs dan perjuangan melawan kecenderungan diri dalam tasawuf. (Google Books)

[512] Syekh Dr. Yedi Supriadi, Metode Sabar. Karya ini digunakan sebagai sumber primer kontemporer untuk konsep sabar sebagai proses self-formation yang mengintegrasikan dimensi Rubūbiyyah dan Insāniyyah, serta dimensi teologis, psikologis, dan fenomenologis. (Yedi Supriadi)

[513] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, On Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan disiplin jiwa, pengendalian dorongan, dan pembentukan karakter. (SIRIS)

[514] Aḥmad ibn Muḥammad Ibn Miskawayh, The Refinement of Character: A Translation from the Arabic of Aḥmad ibn-Muḥammad Miskawayh's Tahdhīb al-Akhlāq, diterjemahkan oleh Constantine K. Zurayk (Beirut: American University of Beirut, 1968). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan pembentukan akhlak melalui penataan daya dan kebiasaan jiwa. (Google Books)

[515] Abū al-Qāsim al-Qushayrī, Al-Qushayri's Epistle on Sufism: Al-Risāla al-Qushayriyya fī 'Ilm al-Taṣawwuf, diterjemahkan oleh Alexander D. Knysh (Reading, UK: Garnet Publishing, 2007). Sumber ini digunakan untuk menghubungkan sabar, qana'ah, zuhud, dan cinta dalam jaringan maqāmāt sufistik. (Google Books)

[516] "Aristotle's Ethics," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Sumber ini digunakan untuk memperbandingkan pembentukan karakter melalui pembiasaan dan penataan hasrat dalam etika Aristotelian. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[517] "Stoicism," Stanford Encyclopedia of Philosophy. Sumber ini digunakan untuk memperbandingkan pengendalian passion, penilaian rasional, dan kebebasan dari dorongan berlebihan. (Stanford Encyclopedia of Philosophy)

[518] Abū Zakariyyā Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawawī, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn, hadis 37, bab kesabaran. Hadis yang dinyatakan bersumber dari al-Bukhārī dan Muslim digunakan untuk menjelaskan dimensi moral kesabaran dalam menghadapi penderitaan. (Sunnah)

[519] Al-Qur'an, Q.S. Āli 'Imrān 3: 185. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif bagi keseluruhan konstruksi mengenai kematian, kefanaan dunia, dan penataan orientasi manusia. (Quran.com)

[520] Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Zakāh, hadis 1051. Hadis ini menjadi dasar tekstual bagi konstruksi qana'ah sebagai kekayaan jiwa dan kebebasan batin. (Sunnah)

[521] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Poverty and Abstinence, Book XXXIV of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh Anthony F. Shaker (Cambridge: Islamic Texts Society, 2019), serta Abū al-Qāsim al-Qushayrī, Al-Qushayri's Epistle on Sufism, diterjemahkan oleh Alexander D. Knysh (Reading, UK: Garnet Publishing, 2007). Kedua sumber digunakan untuk memperkuat pembedaan antara keadaan material dan orientasi batin dalam zuhud. (Islamic Texts Society)

[522] Syekh Dr. Yedi Supriadi, Metode Sabar. Karya ini digunakan sebagai sumber primer kontemporer untuk memahami sabar sebagai proses pembentukan diri yang menghubungkan dimensi teologis, psikologis, dan fenomenologis. (Yedi Supriadi)

[523] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, On Disciplining the Soul and on Breaking the Two Desires: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences, diterjemahkan oleh T. J. Winter (Cambridge: Islamic Texts Society, 1995). Sumber ini digunakan untuk menjelaskan pengendalian dorongan dan disiplin jiwa sebagai proses pembentukan karakter. (SIRIS)

[524] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali on Love, Longing, Intimacy and Contentment, diterjemahkan oleh Eric Ormsby (Cambridge: Islamic Texts Society, 2011), dan Al-Qur'an, Q.S. al-Baqarah 2: 165. Kedua sumber digunakan untuk menghubungkan cinta kepada Allah dengan transformasi orientasi spiritual manusia. (WorldCat)

[525] Al-Qur'an, Q.S. Yūsuf 12: 53 dan Q.S. al-Fajr 89: 27–30. Kedua bagian digunakan sebagai landasan tekstual untuk membangun rentang konseptual dari kecenderungan nafs yang memerintah kepada keburukan menuju al-nafs al-muṭma'innah. (Quranic Arabic Corpus)

[526] Al-Qur'an, Q.S. al-Ḥadīd 57: 20. Ayat ini digunakan sebagai landasan normatif untuk menjelaskan sifat sementara kehidupan dunia dan untuk membedakan antara keberadaan dunia sebagai realitas kehidupan dengan keterikatan manusia terhadapnya.

[527] Mohammed Farid Ali, "Contentment (Qana'ah) and its Role in Curbing Social and Environmental Problems," Islam and Civilisational Renewal, 5, no. 3 (2014), 430–445. Sumber ini digunakan untuk menempatkan qana'ah sebagai dimensi akhlak dan pengendalian diri yang berhubungan dengan materi, kehidupan sosial, dan lingkungan. Informasi bibliografis diverifikasi melalui repositori institusional International Islamic University Malaysia.

[528] Al-Qur'an, Q.S. al-Qaṣaṣ 28: 77. Ayat ini digunakan untuk menegaskan keseimbangan orientasi akhirat dan pengakuan terhadap bagian manusia dalam kehidupan dunia, sehingga qana'ah tidak ditafsirkan sebagai penolakan terhadap dunia.

[529] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, Al-Ghazali's Adapted Summary of Ihya Ulum al-Din: The Forty Principles of the Religion, diterjemahkan oleh Nasir Abdussalam dan diedit oleh Mariam Madge Conlan (Turath Publishing, 2016). Karya ini digunakan sebagai sumber primer-terjemahan yang dapat diverifikasi untuk membaca struktur pemikiran al-Ghazālī mengenai cinta terhadap harta, cinta terhadap dunia, dan riḍā terhadap ketetapan ilahi.

[530] Mohammed Farid Ali, "Contentment (Qana'ah) and its Role in Curbing Social and Environmental Problems," Islam and Civilisational Renewal, 5, no. 3 (2014), 430–445. Sumber ini digunakan khususnya untuk menghubungkan qana'ah dengan pembentukan karakter, pengendalian diri terhadap sumber daya material, serta konsekuensi sosial dan lingkungan dari ketidakcukupan yang tidak terkendali.

[531] Libbie Annatagia dan Ahmad Rusdi, "Islamic Spirituality and Subjective Well-Being Among University Students: The Mediating Role of Contentment with Life," International Journal of Islamic Educational Psychology, 7, no. 1 (2026). Artikel ini digunakan sebagai contoh kajian empiris kontemporer mengenai hubungan spiritualitas Islam, contentment, dan kesejahteraan subjektif; penggunaannya di sini bersifat kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi hasil penelitian tersebut kepada seluruh populasi.

[532] Al-Qur'an, Q.S. al-Naḥl 16: 97. Ayat ini digunakan untuk mendukung gagasan bahwa kehidupan yang baik dalam perspektif Qur'ani dikaitkan dengan iman dan amal saleh, bukan semata-mata dengan ukuran material.

DAFTAR PUSTAKA

Abdilah, M. D., Reinaldi, R., & MY, M. (2025). An analysis of the concept of tazkiyah al-nafs in the Qur'anic tafsir and the book Mi'rāj al-Sa'ādah by Aḥmad al-Narāqī. *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran, 8*(1). https://doi.org/10.20871/tjsq.v8i1.461

Al-Bāqī, M. F. ʿA. (1988). *Al-Muʿjam al-mufahras li-alfāẓ al-Qurʾān al-karīm* (2nd ed.). Dār Ḥadīth.

Al-Bukhārī, M. I. (n.d.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (1980). *Freedom and fulfillment: An annotated translation of al-Ghazālī's al-Munqidh min al-Ḍalāl and other relevant works of al-Ghazālī* (R. J. McCarthy, Trans.). Twayne Publishers.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (1995). *Al-Ghazālī on disciplining the soul: Kitāb Riyāḍat al-nafs & on breaking the two desires: Kitāb Kasr al-shahwatayn: Books XXII and XXIII of the Revival of the Religious Sciences* (T. J. Winter, Trans.). Islamic Texts Society.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2010). *The marvels of the heart: Science of the spirit: Book XXI of the Revival of the religious sciences* (W. J. Skellie, Trans.; T. J. Winter, Ed.). Fons Vitae.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2011a). *Al-Ghazālī on love, longing, intimacy and contentment* (E. L. Ormsby, Trans.). Islamic Texts Society.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2011b). *Iḥyāʾ ʿulūm al-dīn* (10 vols.). Dār al-Minhāj lil-Nashr wa-al-Tawzīʿ.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2015). *Al-Ghazālī on vigilance and self-examination: Book XXXVIII of the Revival of the Religious Sciences* (A. F. Shaker, Trans.). Islamic Texts Society.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2016a). *Al-Ghazālī on patience and thankfulness* (H. T. Littlejohn, Trans.). Islamic Texts Society.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2016b). *Al-Ghazālī's adapted summary of Iḥyāʾ ʿulūm al-dīn: The forty principles of the religion* (N. Abdussalam, Trans.; M. M. Conlan, Ed.). Turath Publishing.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. (2019). *Al-Ghazālī on poverty and abstinence: Book XXXIV of the Revival of the Religious Sciences* (A. F. Shaker, Trans.). Islamic Texts Society.

Al-Ghazālī, A. Ḥ. M. M. (1910). *The alchemy of happiness* (C. Field, Trans.). John Murray.

Al-Hujwīrī, ʿA. b. ʿU. (1992). *Kashf al-maḥjūb: The oldest Persian treatise on Ṣūfism* (R. A. Nicholson, Trans.). Islamic Book Service.

Ali, M. F. (2014). Contentment (Qana'ah) and its role in curbing social and environmental problems. *Islam and Civilisational Renewal, 5*(3). https://doi.org/10.12816/0009871

Al-Jawziyyah, M. I. A. B. I. Q. (2004). *Madārij al-sālikīn*. Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.

Al-Makkī, A. Ṭ. M. b. ʿA. (1310 AH). *Qūt al-qulūb fī muʿāmalat al-maḥbūb wa-waṣf ṭarīq al-murīd ilā maqām al-tawḥīd*. Al-Maṭbaʿah al-Maymaniyyah.

Al-Nawawī, A. Z. Y. b. S. (n.d.). *Riyāḍ al-ṣāliḥīn*.

Al-Shāṭibī, A. I. I. b. M. (1997). *Al-Muwāfaqāt fī uṣūl al-sharīʿah*. Dār Ibn ʿAffān.

Al-Ṭabarī, M. I. J. (1980–1983). *Jāmiʿ al-bayān fī tafsīr al-Qurʾān* (4th ed.). Dār al-Maʿrifah.

Annatagia, L., & Rusdi, A. (2026). Islamic spirituality and subjective well-being among university students: The mediating role of contentment with life. *International Journal of Islamic Educational Psychology, 7*(1). https://doi.org/10.18196/ijiep.v7i1.31090

Anwar, F., Julia, P., & Ifanna, I. (2023). Konsep psikologi Islam dalam pandangan Abdallah Rothman dan Coley. *Jurnal Humaniora: Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi dan Hukum, 7*(2). https://doi.org/10.30601/humaniora.v7i2.4515

Anwar, I. (2025). Etika konsumsi dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis di era digital: Respons konsumerisme modern. *Jurnal Studi Ilmu Quran dan Hadis, 3*(1). https://doi.org/10.21093/siqah.v3i1.13103

Aristotle. (1999). *Nicomachean ethics* (2nd ed., T. Irwin, Trans.). Hackett Publishing Company.

Auda, J. (2008). *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: A systems approach*. International Institute of Islamic Thought. https://doi.org/10.2307/j.ctvkc67tg

Baudrillard, J. (1998). *The consumer society: Myths and structures*. SAGE Publications.

Bauman, Z. (2005). *Liquid life*. Polity.

Bauman, Z. (2007). *Consuming life*. Polity Press.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.

Certeau, M. de. (1984). *The practice of everyday life* (S. Rendall, Trans.). University of California Press.

Chapra, M. U. (2008). *The Islamic vision of development in the light of maqāṣid al-sharīʿah*. International Institute of Islamic Thought.

Chittick, W. C. (1989). *The Sufi path of knowledge: Ibn al-ʿArabi's metaphysics of imagination*. State University of New York Press.

Chittick, W. C. (1998). *The self-disclosure of God: Principles of Ibn al-ʿArabi's cosmology*. State University of New York Press.

Daftar Pustaka

Dar Al-Ifta Al-Misriyyah. (n.d.). *Tasawwuf (Islamic mysticism)*.

Debord, G. (1994). *The society of the spectacle* (D. Nicholson-Smith, Trans.). Zone Books.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4). https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Descartes, R. (1985). The passions of the soul. In J. Cottingham, R. Stoothoff, & D. Murdoch (Trans.), *The philosophical writings of Descartes* (Vol. 1). Cambridge University Press.

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-

analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(5). https://doi.org/10.1037/a0037409

Durand, M., Shogry, S., & Baltzly, D. (2023). Stoicism. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Metaphysics Research Lab, Stanford University.

El Wafa, F. (2022). Implikasi teori maqasid al-syari'ah al-Syatibi terhadap perilaku konsumen. *Jurnal Hadratul Madaniyah, 9*(1). https://doi.org/10.33084/jhm.v9i1.3717

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2). https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Fiddarain, Z., Prayitno, F. I., & Al Abid, S. K. (2023). Semantic analysis of nafs in the Qur'an: A Toshihiko Izutsu perspective and its relevance in modern thought. *Bulletin of Islamic Research, 1*(3). https://doi.org/10.69526/bir.v1i3.360

Frankfurt, H. G. (1971). Freedom of the will and the concept of a person. *The Journal of Philosophy, 68*(1). https://doi.org/10.2307/2024717

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Fromm, E. (1976). *To have or to be?* Harper & Row.

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.

Han, B.-C. (2015). *The burnout society* (E. Butler, Trans.). Stanford University Press.

Han, B.-C. (2017). *In the swarm: Digital prospects* (E. Butler, Trans.). The MIT Press.

Hofmann, W., & Nordgren, L. F. (Eds.). (2015). *The psychology of desire*. Guilford Press.

Ibn ʿĀshūr, M. A.-T. (2006). *Ibn Ashur: Treatise on maqasid al-shariah*. International Institute of Islamic Thought.

Ibn ʿAṭāʾ Allāh al-Sakandarī. (1984). *Kitāb al-Ḥikam* (V. Danner, Ed.). Brill.

Ibn Miskawayh, A. b. M. (1968). *The refinement of character: A translation from the Arabic of Aḥmad ibn-Muḥammad Miskawayh's Tahdhīb al-akhlāq* (C. K. Zurayk, Trans.). American University of Beirut.

Ihsan, N. H., Puspita, E. D. A., & Rohman, M. N. (2024). Tazkiyat al-nafs of Syekh Nawawi Al-Bantani (1814–1897 AD) as an antidote to consumerism culture. *Jurnal Ushuluddin, 32*(1). https://doi.org/10.24014/jush.v32i1.25583

Irawan, M., & Iqbal, I. (2026). Teori konsumsi Islami: Strategi mewujudkan maslahah. *Tijarah: Jurnal Ekonomi Syariah, 5*(1). https://doi.org/10.59818/tijarah.v5i1.3035

Irvine, W. B. (2008). *A guide to the good life: The ancient art of Stoic joy*. Oxford University Press.

Izutsu, T. (1966). *Ethico-religious concepts in the Qur'an*. McGill University, Institute of Islamic Studies.

Kamali, M. H. (2008). *Maqasid al-Shari'ah made simple*. International Institute of Islamic Thought.

Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology, 67*. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033344

Khalil, A. (2014). Contentment, satisfaction and good-pleasure: Rida in early Sufi moral psychology. *Studies in Religion/Sciences Religieuses, 43*(3). https://doi.org/10.1177/0008429814538227

Komarudin. (2016). Penemuan makna hidup melalui tazkiyât al-nafs: Sebuah aktualisasi nilai-nilai sufistik dalam kehidupan. *At-Taqaddum, 3*(2). https://doi.org/10.21580/at.v3i2.492

Kraut, R. (2018). Aristotle's ethics. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Metaphysics Research Lab, Stanford University.

Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin, 108*(3). https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.480

Lane, E. W. (1863–1893). *An Arabic-English lexicon*. Williams & Norgate.

Liu, Z., Ding, J., & Chao, M. (2026). The relationship between social media use and materialism: A systematic review and three-level meta-analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*. https://doi.org/10.1057/s41599-026-08493-1

Mahmood, U. (2025). Studying the human soul in the light of Quranic verses. *Pakistan Islamicus: An International Journal of Islamic & Social Sciences, 5*(2).

Marcuse, H. (1964). *One-dimensional man: Studies in the ideology of advanced industrial society*. Beacon Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3). https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

McAuliffe, J. D. (Ed.). (2001–2006). *Encyclopaedia of the Qurʾān*. Brill.

Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101302. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302

Melati, S., Zuhri, A., & Naldo, J. (2025). Qanā'ah dan pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 4*(2), 634–648. https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i2.626

Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. Little, Brown and Company.

Muslim ibn al-Ḥajjāj, A. al-Ḥ. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim*.

Nurkhalis. (2014). Positifikasi asketisme dalam Islam dengan pendekatan paradigma klasik dan modern. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin, 16*(2), 183–198. https://doi.org/10.22373/substantia.v16i2.4928

Othman, M. S., Embong, R., Syed Omar, S. H., Yahya, N., & Abdullah, M. S. (2017). The concept of human desire in Al-Ghazali's perspective. In *International Conference on Islamic Law and Society IV*.

Picken, G. (2011). *Spiritual purification in Islam: The life and works of al-Muhasibi*. Routledge.

Qibtiyah, D. B., & Fitriah, H. (2026). Media sosial, impulsive buying, dan etika konsumsi Islam berbasis qana'ah. *ARBITRASE: Journal of Economics and Accounting, 7*(1), 300–309. https://doi.org/10.47065/arbitrase.v7i1.3299

Qushayrī, ʿA. al-K. ibn Ḥ. (2007). *Al-Qushayrī's epistle on Sufism: Al-Risāla al-Qushayriyya fī ʿilm al-taṣawwuf* (A. D. Knysh, Trans.). Garnet Publishing.

Rosa, H. (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world* (J. C. Wagner, Trans.). Polity.

Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health, 57*(5), 1731–1744. https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x

Saifuddin, A., & Nisa, L. F. (2025). The influence of qana'ah (contentment) and gratitude towards future anxiety in mahasantri (university students who attend pesantren/Islamic boarding institution). *Gadjah Mada Journal of Psychology, 11*(1), 20–29. https://doi.org/10.22146/gamajop.102312

Schroeder, T. (2015). Desire. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Metaphysics Research Lab, Stanford University.

Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Alfred A. Knopf.

Smith, A. (1759). *The theory of moral sentiments*. A. Millar; A. Kincaid and J. Bell.

Smith, M. (1944). *Al-Ghazālī, the mystic: A study of the life and personality of Abū Hāmid Muḥammad al-Ṭūsī al-Ghazālī, together with an account of his mystical teaching and an estimate of his place in the history of Islamic mysticism*. Luzac & Company.

Supriadi, Y. (2024). *Psikologi spiritual*. CV. Iman Rijalullah.

Supriadi, Y. (2025a). *Konsep diri Islami: Psikologi Islam*. CV. Iman Rijalullah.

Supriadi, Y. (2025b). *Metode sabar: Pembentukan karakter Rububiyah dan Insaniyah*. CV. Iman Rijalullah.

Supriadi, Y. (2026). *Ilmu pendidikan dan kependidikan Islam*. CV. Iman Rijalullah.

Taylor, C. (1991). *The ethics of authenticity*. Harvard University Press.

Trimulyaningsih, N., Subandi, M. A., & Yuniarti, K. W. (2024). The process of spiritual transformation to attain nafs al-muṭmaʾinnah in Islamic psychology. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies, 80*(1), Article a8526. https://doi.org/10.4102/hts.v80i1.8526

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class: An economic study in the evolution of institutions*. The Macmillan Company.

Weber, M. (2001). *The Protestant ethic and the spirit of capitalism* (T. Parsons, Trans.). Routledge.

Yang, F.-R., Wei, C.-F., & Tang, J.-H. (2019). Effect of Facebook social comparison on well-being: A meta-analysis. *Journal of Internet Technology, 20*(6).

Zifamina, M. I. F., & Aziz, A. (2025). Kehendak bebas dan predestinasi dalam Al-Qur'an (Analisis komparatif teologi Al-Asy'ari dan tasawuf Ibn 'Arabi). *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy, 7*(2). https://doi.org/10.24042/npv6av49

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.

Biografi Penulis



Syekh Dr. Yedi Supriadi, M. Pd (Syekh Gozzali Al-Wahhab) beliau seorang Mursyid (Guru Pembimbing Spiritual) dan Pakar Tasawuf (Psikoterapi Islam) yang lebih akrab disapa AA Syekh (lahir di Sukabumi, 11 November 1972) adalah Pendiri dari Pondok Pesantren Rijalullah berbasis Psikoterapi Islam dan pembimbing Majelis Dzikir Rijalullah (Tarekat Rijalullah) Buniwangi, Majalengka.

Perjalanan pendidikan formal seorang tokoh pendidikan dan keagamaan dimulai pada tahun 1985, di SDN Panjalin Sumber Jaya, Majalengka. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, ia melanjutkan ke SMPN Sumber Jaya, Majalengka pada tahun 1988. Pada tahun 1991, perjalanan pendidikannya membawanya ke SMAN I Sukabumi, Setelah lulus SMA, ia memilih untuk melanjutkan pendidikan ke Akademi Maritim Cirebon pada tahun 1997. Pada tahun 2014, ia meraih gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S1) dari STAI PUI Majalengka, pada tahun 2017, ia melanjutkan pendidikannya di IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan meraih gelar Magister Psikologi Pendidikan Islam (S2). Puncak dari perjalanan pendidikannya tercapai pada tahun 2020, ketika ia berhasil meraih gelar Doktor (S3) dalam bidang Religious Studies dari UIN Sunan Gunung Jati Bandung.

Perjalanan suluk terus beliau lalui sampai sekarang. Setelah menjalani metode dzikir dengan metode Thareqat Qadiriyah Naqsabandhiyyah dari tahun 1995 sampai pada tahun 2010, pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah menyatakan mulai menerapkan metode baru hasil temuannya dari perjalanannya selama kurang lebih 25 tahun yaitu dengan memadukan berbagai pendapat dan pemikiran dari para ulama tasawuf dan ulama ahli hikmah ulama tasawuf diantaranya : Abah Anom, Suryalaya, dan K. H Ahmad Mufasir, Banten. Ahli hikmah Mama Sholihin, Indramayu. Yang kesemuanya mendorong lahirnya Tarekat Rijalullah dengan metode intuisi, spiritualitas, tasawuf/tarekat, dan pembentukan jati diri.

Dalam intuisi, ia memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan situasi lebih dalam, membantu orang untuk mengenal diri mereka sendiri dan mengembangkan potensi yang ada.

Keahlian dalam spiritualitas memungkinkan ia membimbing orang untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menemukan kedamaian batin. Ia juga berpengalaman dalam mengajarkan tasawuf dan tarekat, yang mengajarkan kedekatan dengan Tuhan melalui dzikir dan kontemplasi.
Selain itu, ia ahli dalam pembentukan jati diri, membantu individu, terutama generasi muda, untuk memahami siapa mereka sebenarnya, nilai yang harus dipegang, dan cara menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan yang kuat.

Perjalanan dimulai pada tahun 1995, ketika ia memulai karirnya sebagai pengajar di Aliyah (MA) Mamba'ul Huda dan Madrasah Tsanawiyah (MTS) Syafi'iyah di Cisambeng, Kecamatan Palasah, Majalengka. Selama dua tahun mengajar. Pada tahun 2000, ia melangkah lebih jauh dengan mendirikan Yayasan Syeikh Gozzali Al-Wahhab di Desa Buniwangi, Kecamatan Palasah. Langkah ini diikuti dengan pendirian Majelis Dzikir Rijalullah di Majalengka pada tahun 2001. Pada periode 2008 hingga 2010, ia dipercaya untuk menyampaikan ceramah di Cirebon TV dan Masjid Attaqwa Kota Cirebon. Tahun 2014 hingga 2016, ia berperan sebagai Penyuluh Agama Non PNS di KUA Kecamatan Palasah, Majalengka. Pada tahun 2016, membuka Kursus Intuisi Pascasarjana di Syekh Nurjati Cirebon dan menjadi Konselor di Program Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon hingga 2018. Sejak 2018, menjabat sebagai Dosen Tetap di STAI PUI Majalengka. Sebagai narasumber di seminar mengenai Tasawuf Modern dan Penanganan Ex-ISIS di UIN Sunan Gunung Jati Bandung pada 2018. Pada tahun 2020, berperan dalam workshop di UIN Sunan Gunung Jati Bandung, membahas pembentukan karakter dan jati diri mahasiswa di Jurusan Religion Studies. Di tahun 2024, mengemban tugas sebagai Dosen Luar Biasa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas islam Negeri Cirebon.

Daftar Karya Buku
https://yedisupriadi.com/

"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." - QS. Asy-Syams : 9-10[91]

Mengapa manusia modern semakin sulit merasa cukup, padahal ia hidup dalam kelimpahan?

Kita bisa membeli, memilih, dan menampilkan hampir apa saja. Namun semakin banyak yang dimiliki, kepuasan justru semakin singkat. Keinginan terus bertambah, dan hawa nafsu perlahan berubah menjadi penguasa yang diam-diam mengendalikan kehendak. Buku ini hadir bukan untuk mengajarkan berhenti berusaha, bukan pula untuk memuja kemiskinan. **QANA'AH** di sini direkonstruksi sebagai sebuah **etika kehendak** dalam kerangka **Fiqih-Tasawuf Kontemporer**.

Karya **Syeikh Dr. Yedi Supriadi** ini mempertemukan Al-Qur'an, Hadis, Fiqih, Maqasid al-Syari'ah, dan khazanah Tasawuf klasik dengan teori modern tentang desire, konsumerisme, ekonomi perhatian, dan algoritma digital.

Pertanyaannya bukan lagi sekadar *"Apa yang boleh saya miliki?"* Melainkan: *"Mengapa saya menginginkannya, siapa yang membentuk keinginan itu, dan apa yang terjadi pada jiwa saya setelah mendapatkannya?"* Dalam perspektif buku ini, qana'ah tidak hanya dipahami sebagai kemampuan untuk menerima, tetapi sebagai kemampuan untuk menempatkan keinginan pada tempatnya. Fiqih membimbing manusia dalam menentukan batas halal, haram, hak, kewajiban, dan proporsionalitas; maqāṣid al-syarīʿah mengarahkan penggunaan nikmat kepada kemaslahatan; sementara tasawuf mengolah dimensi batin agar keinginan tidak berubah menjadi keterikatan yang menguasai hati..

Dari sinilah Qana'ah melahirkan Sabar. Sabar bukan sekadar menahan derita, tapi kemampuan mengendalikan respons ketika keinginan tidak terpenuhi. Di era ketika algoritma mampu memproduksi keinginan tanpa henti, Qana'ah bukan lagi soal hidup sederhana. Ia adalah soal **kebebasan spiritual**, apakah kita masih mengendalikan keinginan kita, atau justru keinginan yang mengendalikan kita?

Pada akhirnya, buku ini bermuara pada satu seruan: **"Keluarkan hawa nafsu sebelum ruh keluar dari jasad."** Sebab qana'ah bukan berarti tidak memiliki dunia. Qana'ah adalah memiliki dunia tanpa membiarkan dunia memiliki hati. Ia adalah perjalanan dari hawa menuju kesadaran, dari keinginan menuju kecukupan, dari keterikatan menuju kebebasan, dari ketidaksabaran menuju kesabaran, dan dari keterikatan kepada dunia menuju keterikatan kepada Allah.