

Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres

Khalikurrahman

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
khalikjak14@gmail.com

Abstract

Humans are creatures that have a mind and a soul. In addition to the physical state, humans must also maintain the state of the soul or we usually call it mental. One thing that can interfere with human mental health is stress. This research aims to provide solutions for people who experience stress so they can lead a more relaxed life and easily feel happiness in their lives. This study uses a qualitative method with descriptive-analytical. The object of this research is people who experience stress. The results and discussion of this study are that qanaah can be a solution for people who often experience stress. Qanaah is one of the attitudes in Sufism which teaches to accept things that come with a happy heart. The nature of qanaah is a lifestyle lived by people who want to get rid of stress in their lives so that they can accept everything that comes with an open heart.

Keyword: Mental Health; Qanaah; Stress; Sufi

Abstrak

Manusia adalah makhluk yang memiliki akal dan jiwa. Selain keadaan fisik, manusia juga harus menjaga keadaan jiwa atau biasa kita sebut dengan mental. Salah satu yang dapat mengganggu Kesehatan mental manusia ada stress. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi kepada orang-orang yang mengalami stress agar bisa menjalani hidup lebih santai dan mudah merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan deskriptif-analitis. Objek penelitian ini adalah orang-orang yang mengalami stress. Hasil dan pembahasan dari penelitian ini adalah bahwa qanaah dapat menjadi solusi bagi orang yang sering mengalami stress. Qanaah merupakan salah satu sikap dalam tasawuf yang mengajarkan untuk menerima hal yang datang dengan hati yang senang. Sifat qanaah adalah gaya hidup yang dijalani oleh orang-



orang yang ingin menghilangkan tekanan stress dalam hidupnya agar lebih bisa menerima segala yang datang dengan lapang dada.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Qanaah; Stress; Sufi

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang memiliki keadaan psikologis yang harus diperhatikan kesehatannya. Pada dasarnya Kesehatan psikologis mampu menempatkan semua emosi dengan baik. Seperti rasa senang ketika sudah mencapai *goals* dalam hidup, sedih ketika ada mimpi yang gagal untuk digapai, marah ketika ada orang yang mengancam orang yang kita sayangi, dan lain-lain.

Namun dewasa ini terdapat sebuah fenomena yang bertolak belakang dengan keadaan psikologis yang sehat. Mereka adalah orang-orang yang mengalami stress. Orang yang mengalami stress biasanya akan merasakan tekanan yang kuat dalam pikiran mereka sehingga menghambat kebebasan dalam berekspresi dan mengganggu Kesehatan psikologis mereka. Ada banyak faktor yang menimbulkan datangnya stress, seperti mengalami krisis ekonomi, kehilangan sumber penghasilan, kebutuhan yang tidak terpenuhi hingga terlalu memikirkan hal yang belum jelas kedatangannya.

Oleh karena itu, perlu rasanya untuk menghindari keadaan stress dalam menjalankan kehidupan sehari-hari melalui pendekatan qana'ah yang terdapat unsur penenang didalamnya. Pendekatan qana'ah untuk menghilangkan stress merupakan salah satu solusi bagi mereka yang sering mengalami stress.

Qanaah merupakan sikap mental berupa rela menerima dan merasa cukup terhadap apa-apa yang sudah menjadi miliknya meski hanya sekedar pakaian yang hanya untuk menutup aurat, makanan dan minuman yang sederhana hanya sekedar untuk menyambung hidup dan rumah sebagai tempat singgah dan berteduh yang tidak semewah milik orang lain. Qanaah dapat melatih kita untuk selalu menerima dan merasa cukup terhadap yang kita dapatkan sehingga dapat mengurangi keinginan untuk mencari hal yang tidak dia miliki. Dalam pandangan para sufi qanaah merupakan gaya hidup orang-orang fakir dalam menghadapi kehidupan dunia. Sifat qanaah dapat dikatakan sebagai harta yang tidak pernah habis. Oleh karena itu manusia yang menghayati dan menjalani makna dari qanaah merupakan manusia yang tidak akan kehabisan harta karena qanaah merupakan sifat rasa cukup dan jauh dari rasa kekurangan (Rahmawati et al., 2022).

Hasil penelitian terdahulu terkait stress dan qana'ah sudah dilakukan oleh sejumlah peneliti. Antara lain Irnadia Andriani dan Ihsan

Mz (2019) “Konsep Qanaah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran”, yang diterbitkan pada Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam. Artikel ini bertujuan untuk membahas tentang konsep qanaah dalam alquran yang digunakan sebagai solusi mengentaskan persoalan disharmoni dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan metode library research (kajian pustaka) yang mengumpulkan data data dari berbagai macam literatur. Hasil dari penelitian ini memberikan rekomendasi kepada banyak pihak untuk membumikan konsep qana’ah sebagai jalan keluar terhadap disharmonis keluarga dewasa ini (Andriani & Mz, 2019).

Ditemukan artikel dengan variable yang sama ditulis oleh Susatyo Yuwono (2010) “Mengelola Stress dalam Perspektif Islam dan Psikologi”. yang diterbitkan pada Psyc Idea Artikel ini bertujuan menjelaskan bagaimana kajian stress dalam Islam khususnya pengelolaan stress. Metode kajian yang dipakai adalah menelaah hasil kajian beberapa ayat Al Quran terkait dengan stres dan pengelolaannya. Hasil dari penelitian adalah agama Islam memaknai stress sebagai cobaan dari Allah Swt. yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stress yaitu niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur dan berserah diri, doa dan dzikir (Yuwono, 2010).

Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang memiliki persamaan sekaligus perbedaan. Penelitian terdahulu dan sekarang sama-sama meneliti dalam pembahasan qanaah dan stress. Perbedaannya adalah Penelitian terdahulu membahas qanaah sebagai pedoman untuk mewujudkan keluarga harmonis sedangkan penelitian sekarang membahas qanaah sebagai media untuk menghilangkan stress.

Kerangka berpikir harus disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini yaitu bagaimana konsep qanaah dalam menghilangkan stress.

Skema 1. Kerangka berpikir



Qana’ah adalah menerima apa yang diberikan Allah kepada hambanya dan merasa cukup terhadap apa yang diberikan Allah kepada nya sebagai seorang hamba. Merasa cukup dan tidak akan pernah merasakan kekurangan terhadap apa-apa yang sudah dimilikinya. Qanaah



merupakan salah satu benteng pertahanan yang dapat menekan hawa nafsu yang selalu menginginkan hal yang lebih dan selalu merasa kekurangan. setiap manusia pasti memiliki akal, hawa nafsu dan hati nurani. Hati nurani selalu dominan kepada apa-apa yang baik dan benar. Hawa nafsu selalu mengarah kepada apa-apa yang lebih dan salah. Sedangkan akal sebagai penentu antara keduanya, jika akal lebih condong kepada hawa nafsu maka manusia akan terus merasa kurang hanya untuk memberi rasa puas pada hawa nafsunya. Berbeda jika akal lebih condong kepada hati nurani, maka manusia akan senantiasa melakukan hal yang membuat dirinya diridhai oleh Allah dan akan menghindari segala hal yang dapat menjerumuskannya pada kemaksiatan dan kenikamatan hawa nafsu semata.

Suatu kehidupan yang dialami seorang manusia akan selalu mendapatkan hal baru berupa ujian dan penghargaan. Mereka yang mengalami ujian harus menguatkan hati dan pantang menyerah dalam mencari jalan keluar sedangkan mereka yang mendapatkan penghargaan harus menjaga diri dari kelalaian karena termabuk oleh apa yang dia dapatkan. Ujian dan penghargaan baik dari Allah maupun dari sesama manusia dapat mempengaruhi keadaan mental atau keteguhan hati mereka. Mental adalah suatu unsur yang sangat penting dalam menjalani kerasnya ujian yang dihadapi pada setiap individu. Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" menuturkan bahwa Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berda dalam keadaan tenang, aman, aman dan tentera, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain dengan penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya pada tuhan)(Ariadi, 2019).

Sesuatu yang dapat mengganggu Kesehatan mental hendaknya dihindari karena mental yang sehat sangat membantu seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Adapun ciri-ciri orang bermental sehat antara lain adalah terhindar dari gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar, dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki, dan mampu merasakan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. sedangkan ciri-ciri orang dengan mental sakit adalah tidak mampu bersosial dengan baik, tidak merasa bahagia secara subjective, gagal beradaptasi dengan lingkungan, dan sering pergi ke psikiater untuk mendapatkan pengobatan (Utari et al., 2022).

Stress merupakan salah satu rintangan mental yang akan selalu ada dalam kehidupan bahkan seorang peneliti mengatakan bahwa stress merupakan salah satu tanda kehidupan. Orang yang mengalami stress berarti mereka sudah merasakan betapa beratnya berkehidupan. Stress adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan baik



respon positif maupun negatif. Stress bisa terjadi karena faktor interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Dampak stress dibagi menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress adalah stress yang berdampak positif yang dapat meningkatkan kualitas dirinya. Distress merupakan kebalikan dari eustress yaitu stress yang berdampak negatif (A et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana peran qanaah dalam menghilangkan stress ? Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peran qanaah terhadap orang yang mengalami stress. Secara garis besar manfaat yang diperoleh dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa menambah khazanah keilmuan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan serta menjadi sarana untuk mewujudkan sifat qanaah.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk pada penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Sumber data penelitian ini meliputi sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini adalah hasil wawancara terhadap 3 orang dengan kategorisasi umum. Sedangkan data sekunder merupakan literatur yang berkaitan dengan topik tersebut diantaranya sumber literatur tersebut ialah artikel jurnal, buku, dan lain-lain. pengumpulan data dilakukan melalui wawancara secara tidak langsung. Sedangkan analisis data ditempuh melalui tahapan klasifikasi dari beberapa literatur terkait. Teknik analisis data dilakukan dengan tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2020).

Hasil dan pembahasan

1. Definisi Qanaah

Qanaah menurut etimologi adalah menerima apa adanya atau tidak serakah. Sedangkan secara terminologi ialah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusya dari meminta-minta kepada orang lain (Abdusshomad, 2020). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang sudah mampu melaksanakan sifat qanaah adalah mereka yang selalu merasa puas dengan apa yang telah Allah berikan, serta menerima semua anugrah yang Allah berikan baik banyak maupun sedikit.

Qanaah juga mengajarkan kepada manusia untuk tidak mencari apa yang ada dan mengajarkan untuk menerima apa yang dimiliki. Zuhud



merupakan satu kesatuan dengan qanaah yang mana zuhud membuat manusia tidak memasukan dunia dan seisinya kedalam hatinya namun hanya menggenggam dengan tangannya saja. Kata zuhud dalam bahasa berarti meninggalkan, tidak memperhatikan. Zuhud adalah sikap meninggalkan dan menghindari kesenangan duniawi untuk mencari bekal akhirat sebanyak mungkin. Orang yang menjalankan zuhud disebut *Zahid*, *zuhad*, atau *zahidun*. zuhud adalah salah satu akhlak islam yang seharusnya dilakukan oleh seorang muslim dalam menjalani kehidupan (Hafiun, 2017).

Selain itu ada yang menjelaskan bahwa qanaah ialah keadaan dimana seseorang mampu menerima dengan rasa cukup apapun yang telah diberikan Allah swt. sehingga ia tidak akan menolak dalam hati dan menggerutu karena senantiasa menerima dengan senang hati dengan apa yang telah ia terima. Tapi dalam hal ini bukan berarti manusia tidak melakukan usaha atau pasrah terhadap apa yang ingin dia peroleh dalam kehidupannya. Dalam hal ini manusia tetap dianjurkan untuk berusaha dan berikhtiar, namun apabila hasil yang didapatkan tidak didapatkan maka tetaplah bersikap tenang karena orang yang memiliki sifat qanaah tidak akan mudah terpengaruh oleh suasana dirinya (Mubarok, 2018).

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

Hamka dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern* mengatakan qanaah adalah menerima dengan cukup. Ada makna-makna yang terkandung dalam kata qanaah diantaranya menerima apa adanya dengan rela, memohon sesuatu yang pantas kepada Allah sambil berusaha untuk menggapainya menerima dengan sabar segala ketentuan yang telah Allah berikam dan lain sebagainya. Qanaah merupakan prilaku yang cerdas, karena seorang akan pandai menghayati segala hal yang menimpa dirinya, dan tidak menghadapi urusan duniawi dengan tergesa-gesa (Fabriar, 2020).

Dalam buku yang berjudul *kehidupan manusia di tengah-tengah alam materi*, menjelaskan bahwa qanaah adalah menerima apa yang ada atau bisa diartikan dengan menerima dan merasa cukup atas segala pemberian dari Allah, tidak menggerutu tentang apa yang telah diberikan padanya, dan menerima dengan senang hati dan bersyukur. Di dalam buku ini juga dijelaskan bahwa manusia juga tidak boleh bermalas-malasan karena sudah menerapkan qanaah dalam dirinya, tetapi manusia juga harus tetap berusaha dan selalu berikhtiar terhadap segala sesuatu yang ingin dia dapatkan. jika usaha dan ikhtiar yang dilakukan dirasa kurang



maka dia akan tetap merasa tenang dan akan mengusahakan yang lebih baik untuk kedepannya karena orang yang qanaah tidak mudah terpengaruh terhadap suasana hati yang selalu terjadi pasang surut di setiap waktunya (Abdusshomad, 2020). Muslim sejati adalah mereka yang selalu mengikuti perintah Allah dan menjauhi segala larangannya serta mengikuti apa yang menjadi sunnah Rosulullah. Yaitu selain diharuskan untuk berusaha, bertawakal, berdoa, bersyukur dan bersabar, maka qanaah lah yang menjadi penyempurna dari semua usaha yang telah dilakukan sekaligus menjadi pembatas hawa nafsu duniawinya.

Selain itu sifat qanaah adalah tidak iri dengan harta orang lain dan selalu memiliki rencana atau angan-angan yang bagus, menghilangkan rasa rakus dan tamak, tidak berkeluh kesah kepada sesama atas apa yang menyimpannya, dan tidak meminta-minta. Orang yang menghayati dan memiliki sifat qanaah adalah orang yang dermawan karena dirinya akan lebih mengutamakan orang lain. cinta dunia dapat menyebabkan kita menjadi orang yang lalai untuk selalu taat kepada Allah. Hal ini menandakan bahwa betapa rakusnya orang yang selalu mengejar dunia dan memuaskan hawa nafsunya semata hanya untuk mengumpulkan dan menumpuk harta.

Di era pesatnya perkembangan teknologi informasi, majunya internet dan mudahnya mengakses segala sesuatu yang mempermudah dalam melakukan aktivitas baik bekerja, sekolah, maupun berbelanja ini harusnya dimanfaatkan sebaik mungkin dalam kehidupan sehari-hari. Dalam melakukan aktifitas yang serba mudah pada zaman ini akan lebih mudah untuk kita dalam melakukan kebaikan dan berbagi manfaat kepada orang lain, namun juga menjadi rintangan bagi orang yang tidak mampu mengendalikan hawa nafsunya. Mereka yang tidak menjaga hawa nafsunya dan tidak menghiasi dirinya dengan sifat qanaah akan mudah terseret dengan rasa iri dalam hatinya sambil menggerutu bahwa apa yang telah datang kepadanya tidak lebih baik dari apa yang dilihatnya. Betapa bahaya bila manusia hanya menghiasi dunianya saja dengan harta yang melimpah namun mengabaikan dan lupa terhadap sesuatu yang seharusnya di persiapkan untuk masa mendatang. Memanfaatkan harta dengan sebaik mungkin dan memberikannya kepada orang yang membutuhkan adalah sebuah amal mulia yang karenanya kita akan mendapat bekal untuk kepentingan akhirat. Jika harta benda diraih hanya untuk kepentingan pribadi dan mementingkan gaya hidup saja maka harta yang ia miliki tidak akan memberikan kemuliaan diakhirat.

Penafsiran mengenai "*Hayatan Tayiban*" (kehidupan yang baik) oleh para ahli sangat beragam, diantaranya menurut penafsiran Ibnu Katsir kehidupan yang baik adalah tentramnya keadaan jiwa meskipun banyak



gangguan yang menghampirinya. Menurut penafsiran yang disampaikan oleh jamaah ahli tafsir dan Ibnu Abbas mengatakan bahwa kehidupan yang baik adalah bisa mendapatkan rizki yang halal dan baik selama berkehidupan di dunia. Dan Ali bin Abi Thalib kehidupan yang baik adalah memiliki rasa tenang serta sabar ketika menghadapi apapun dan berapapun yang diberikan oleh Allah swt.

Adapun langkah-langkah untuk mencapai qanaah dan menanamkan sifat qanaah dalam diri adalah: Pertama, menerima dengan rela dan apa adanya. Maksudnya sesuatu yang didatangkan oleh Allah haruslah diterima dengan senang hati dan tidak dengan menggerutu, karena dengan sifat qanaah sendiri mengandung sikap rela (ridha) yang mana sikap ridha adalah seorang hamba yang ridha kepada Allah dan Allah ridha kepada hambanya.

Kedua, memohon tambahan yang pantas kepada Allah dibarengi dengan usaha dan ikhtiar. Berupaya untuk selalu berfikiran positif tentang segala sesuatu yang sudah digariskan oleh Allah, karena Allah akan selalu menghargai usaha dan rasa syukur yang dilakukan oleh hamba-Nya. Ketiga, menerima dengan sabar pada ketentuan-ketentuan Allah. Maksud dari sabar disini adalah kuat dan tidak gelisah terhadap takdir yang di datangkan oleh Allah. Dengan keteguhan dan kekuatan itulah kegelisahan akan sirna. Keempat, bertawakal kepada Allah. Yaitu meyakini bahwa segala ketetapan akan dipenuhi oleh Allah dan menghilangkan rasa ragu pada diri kita karena tawakal adalah buah dari orang yang beriman. Dalam jurnal psikohumaniora, tawakal kepada Allah adalah percaya kepadaNya dan bergantung kepadanya, menyerahkan urusan duniawi yang sudah di ikhtiarakan kepadanya, memohon pertolongan dalam segala hal kepadanya dan yakin bahwa ketetapanNya pasti selalu berlaku kepada hambanya (Na et al., 2017). Kelima, tidak tertarik oleh tipu daya dan indahnya dunia. Dalam qanaah terdapat unsur zuhud yang mana arti dari zuhud adalah menutup dan tidak memperhatikan. Yang bertujuan untuk tidak membuat keindahan dunia dimasukan kedalam hati. Bila mana ada hal yang dia miliki hilang darinya maka orang yang zuhud akan beranggapan bahwa itu bukanlah miliknya namun hanyalah sebuah titipan dari Allah dan Allah ambil kembali darinya.

Orang yang berbuat qanaah memiliki kemuliaan yang disebutkan dalam alquran yaitu orang yang *abrar* (berbuat baik) diantaranya mereka yang memberi makan kepada anak yatim orang miskin dan tahanan, dan melaksanakan nazar. Keikhlasan orang *AbRAR* adalah perbuatan baik yang hanya didasari untuk mendapatkan ridha dari Allah, tidak mengharapkan sedikitpun imbalan. Jiwa ikhlas yang memiliki obsesi tinggi terhadap qanaah adalah hal yang patut dijadikan contoh. Terkadang seseorang harus

menahan lapar, melawan hawa nafsu dan sabar terhadap godaannya agar dapat menjadi mulia di hadapan Allah. Orang seperti inilah yang akan diberi ganjaran oleh Allah serta selalu diberikan kemudahan dalam setiap urusannya (Kamalia & Ari, 2022).

2. Stress

Kata stress sering kita dengar di berbagai kalangan baik dari kalangan penuntut ilmu, ilmuwan bahkan pada masyarakat umum sekalipun. Stress mungkin dianggap sebagai suatu hal yang kurang menyenangkan karena mengganggu kenyamanan bahkan dianggap sebagai penyakit. Pada umumnya stress diartikan sebagai rasa bingung, takut dan susah. Masalahnya adalah bukan bagaimana menghindari stress namun bagaimana cara untuk menghadapi stress.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, terdapat 2 arti dari kata stress: (1) gangguan atau kekacauan mental dan emosional (2) - tekanan. Stress didefinisikan sebagai sebuah respon penyesuaian seseorang terhadap situasi yang dipresepsikan oleh dirinya sebagai hal yang menantang dan mengancam kesejahteraan. Jadi stress adalah sebuah respon fisiologik atau perilaku terhadap hal yang dipandang sebagai penyebab terjadinya cekaman, dan dan gangguan keseimbangan baik internal maupun eksternal. Stress merupakan persepsi subjektif sesuai dengan orang yang memandangnya. Dengan perkataan lain segala hal yang mencekam bagi seseorang belum tentu mencekam juga menurut orang lain(Gunarya, n.d.).

Stressor adalah sumber yang dianggap atau dipresepsi seseorang atau sekelompok orang memberi cekaman atau tekanan terhadap keseimbangan diri mereka. Segala sesuatu yang dapat menjadi penyebab stress adalah stressor. Ada banyak faktor yang bisa menjadi penyebab terjadinya stress. Secara garis besar digolongkan menjadi 3 faktor utama yaitu lingkungan, fisiologis atau dari tubuh, dan dari fikiran kita sendiri.

Penyebab stress dari faktor lingkungan antara lain adalah faktor cuaca, kebisingan, dan kepadatan, tekanan waktu, standar prestasi, berbagai ancaman yang menghilangkan rasa aman dan harga diri, tuntutan pribadi, penyesuaian diri dengan keluarga, pasangan, dan dengan teman. Penyebab stress dari faktor fisiologis antara lain adalah perubahan kondisi tubuh seperti masa remaja, haid, hamil, meno/andropause, proses menua, kurang gizi, kecelakaan, kurang tidur karena tekanan dalam hidup. Reaksi terhadap ancaman dan perubahan lingkungan dapat mengakibatkan perubahan dalam diri dan hal ini bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya stress. Faktor selanjutnya adalah karena fikiran kita sendiri. Fikiran menerjemahkan pengalaman perubahan dan menentukan kapan menekan tombol panik. Penerjemahan dan penginterpretasian pada



pengalaman dan antisipasi kedepan bisa membuat kita menjadi stress atau *relax* (Gunarya, n.d.).

Adapun respon stress dapat terlihat dalam berbagai aspek berupa respon fisiologis dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan pada detak nadi, jantung, dan sistem pernapasan. Respon kognitif dapat dilihat dari merasa terganggunya kondisi kognitif individu, seperti kacaunya pikiran, menurunnya daya konsentrasi, dan pikiran berulang-ulang. Respon emosi dapat terlihat dengan sangat mudah seperti rasa takut, malu, marah, dan sebagainya. Respon tingkah laku dapat ditunjukkan dengan bagaimana seorang individu menghadapi hal yang menekannya baik itu dengan menghindarinya atau melawan penekanan tersebut.

3. Qanaah dalam Menghadapi Stress

Seorang manusia selalu menginginkan segala hal yang mudah dan praktis dalam kehidupannya. Manusia akan mencari hal yang mudah dikerjakan agar selalu berada dalam zona nyamannya, namun mereka yang selalu bertahan dalam zona nyaman tidak akan mudah untuk menghadapi hal yang melebihi dari batas kemampuannya. Orang yang tidak mampu menghadapi sesuatu yang melebihi batas kemampuannya akan merasakan stimulus yang membuat dirinya seperti tertekan karena ketidakmampuannya. Tekanan ini adalah stress.

Individu yang mengalami stress akan lebih peka mudah tersinggung (sensitif). Setiap hal yang ada di sekitarnya dirasakan selalu mengawasi dirinya yang sedang mengalami stress, dia merasakan ketidaknyamanan dan mudah terpancing emosi dengan hal yang tidak bermaksud untuk menyinggung dirinya. Padahal kondisi yang ada di sekitarnya berjalan dengan normal tanpa ada satupun maksud buruk kepada penderita stress tersebut. Kondisi ini akan dialami penderita stress dan akan merasakan kegelisahan dalam dirinya dengan gejala secara fisik adalah berjalan mondar-mandir tanpa arah tujuan. Individu yang mengalami stress akan kehilangan spontanitas keceriaan, tampilan wajah tampak kusam dan cemberut sehingga tidak dapat menghadapi hal-hal yang ada di sekitarnya dengan ceria dan gembira (Sukadiyanto, 2010).

Dalam perspektif islam stress merupakan keadaan jiwa yang harus ditangani. Jiwalah yang membedakan hakikat manusia dengan makhluk Allah lainnya. jiwa dan prilaku lahiriah yang baik memerlukan agama. diantara baiknya perbuatan lahiriyah menurut imam al-Ghazali adalah mampu membedakan dan memilih perbuatan baik dan menjauhi perbuatan yang buruk serta mampu mengendalikan hawa nafsu dengan hikmah, akal dan agama (Azah & Aziz, 2011). Agama mengajar manusia kaedah-kaedah yang sudah ditentukan Allah yang bersesuaian dengan fitrah lahiriah manusia.



Ketika stress terjadi hendaknya mencari jalan keluar yang dapat menghilangkan tekanan dan kecemasan yang disebabkan oleh stress salah satunya menggunakan qanaah sebagai penawar stress. Sifat qanaah sangat berguna dalam berkehidupan karena pada dasarnya orang yang bersifat qanaah akan memperhatikan keadaan sekitar dan menerimanya secara lapang dada. Bila mana terdapat suatu hal yang mengganggu rasa aman dan menyebabkan kecemasan bagi orang yang memiliki sifat qanaah maka dia akan menerima keadaanya dan merasa tenang dengan apa yang terjadi serta senantiasa memohon perlindungan hanya kepada Allah. karena sifat qanaah bukan hanya sekedar menerima pemberian Allah dengan senang hati tanpa menggerutu. Namun, dalam sifat qanaah terdapat unsur zuhud, sabar, syukur, dan tawakal kepada Allah. sifat-sifat ini dapat memberikan ketenangan hati.

Secara garis besar stress dapat mengganggu kondisi fisik dan kondisi psikis manusia. Stress sering terjadi karena penolakan fikiran terhadap keadaan sesuatu baik dari lingkungan, fisik, dan fikiran demi tetap mempertahankan keyakinan bahwa semua keadaan tersebut tidak sesuai dengan keinginan dirinya. Maka dari itu dengan menghayati dan menjadikan qanaah sebagai sifat pada diri seseorang maka dia tidak akan menolak dirinya karena menerima adalah makna dari sifat qanaah itu sendiri. Suatu anjuran bagi orang yang sering menghadapi stress untuk menjadikan qanaah sebagai gaya hidup pada dirinya. Keadaan cemas seringkali menjadi penyebab terjadinya stress karena khawatir terhadap suatu masalah yang tidak jelas penyebabnya. Perasaan khawatir juga merupakan salah satu fikiran negative yang memunculkan perasaan negative dan menimbulkan stress (Sukadiyanto, 2010). Dalam artian mereka yang memiliki kekhawatiran terhadap suatu hal yang tidak jelas datangnya berpotensi akan mengalami stress dikarenakan hal yang tidak pasti tidak seharusnya difikirkan secara intens.

Segala sesuatu yang dihadapi seorang hamba di dunia ini merupakan salah satu dari dua hal yaitu hawa nafsu. Dua hal tersebut adalah semua sesuatu yang sesuai dengan hawa nafsu dan keinginannya ataupun sebaliknya yaitu hal yang tidak sesuai dengan keinginan dan hawa nafsunya (Abdusshomad, 2020). Orang yang mendapati sesuatu yang sesuai dengan hawa nafsu keinginannya pasti akan merasakan kesenangan dalam hatinya. Namun, tidak sedikit dari mereka yang tenggelam terhadap kenikmatan duniawi yang diinginkan hawa nafsu sehingga tidak merasakan mawas diri untuk mencari bekal akhirat. Sebaliknya, orang yang tidak terpenuhi keinginan dan hawa nafsunya akan merasakan tekanan dan mengumpat di dalam hatinya, menyalahkan keadaan, menyalahkan segala hal yang disekitarnya bahkan menyalahkan tuhan.



Sepatutnya ketika hawa nafsu dan keinginan terpenuhi, cara yang tepat dalam menyikapinya adalah dengan qanaah, karena dengan qanaah seorang individu tidak akan merasakan kekurangan dan tidak akan mabuk kepada hal-hal yang bersifat duniawi. Ketika hawa nafsu dan keinginan tidak terpenuhi Tindakan yang harus diambil untuk tidak merasakan stress dan tekanan batin lainnya adalah dengan sabar dan qanaah. Qanaah juga sebuah jalan menuju tuhan dengan selalu menerima ketentuan dan tidak akan merasakan kurang terhadap semua yang sudah diberikan oleh Allah. Sifat qanaah hendaknya ada di setiap individu agar dalam meniti kehidupan akan mudah merasakan kebahagiaan.

Penerapan qanaah ketika mengalami stress akan sangat membantu untuk menenangkan jiwa diantaranya adalah dengan menerapkan sifat qanaah yang mana dengan selalu menerima dan rela terhadap apa-apa yang dihadapinya, memohon tambahan yang pantas kepada Allah dibarengi dengan usaha, memohon perlindungan kepada Allah dibarengi usaha, selalu berfikir positif tentang segala hal yang sudah digariskan oleh Allah, menerima dengan sabar semua yang menjadi ketentuan Allah dalam artian tetap kuat dengan napa yang sedang dialami, berserah diri kepada Allah, dan tidak tertarik dengan tipu daya duniawi.

Kesimpulan

Qanaah adalah salah satu sifat yang diajarkan dalam islam yang bermakna menerima segala ketentuan yang Allah berikan dengan senang hati dan tidak menggerutu serta selalu menerima dan berfikir positive terhadap apa yang digariskan oleh Allah. stress merupakan salah satu gangguan yang jiwa yang dialami oleh orang yang tidak merasa cocok dengan dirinya, lingkungannya dan fikirannya. Sehingga stress dapat menyebabkan orang menjadi bingung, fikiran menjadi kacau dan merasakan gangguan fisik lainnya. stress dapat diobati bahkan bisa dicegah dengan sifat qanaah karena stress adalah sebuah penolakan sedangkan qanaah adalah sebuah penerimaan. Dalam hal penerapan qanaah dalam kehidupan sehari hari dapat mencegah terjadinya stress dan gangguan psikis lainnya. penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa adanya melakukan study lapangan melalui wawancara, sehingga hal ini menjadi sebuah peluang untuk diadakannya penelitian lebih lanjut untuk kajian empiris secara lebih terukur. Penelitian ini direkomendasikan kepada organisasi keislaman untuk melakukan perkembangan dalam mengatasi stress dalam perspektif islam khususnya dengan tasawuf secara lebih luas dan solutif pada masyarakat yang menderita stress dengan berkelanjutan.



Referensi

- A, S., Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Abdusshomad, A. (2020). Penerapan Sifat Qanaah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21(1), 21–33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>
- Andriani, I., & Mz, I. (2019). Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i1.1291>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Azah, N., & Aziz, A. (2011). *Kaedah Menangani Stres dengan Solat*. 3(2), 1–10.
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Lapangan*, 2020. 1–6.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah dan Sosial*, 3(02), 227–243. <https://doi.org/10.37680/muharrrik.v3i02.465>
- Gunarya, A. (n.d.). *Bersahabat Dengan Stress Bersahabat dengan Stress*.
- Hafiun, M. (2017). Zuhud Dalam Ajaran Tasawuf. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 77–93. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-07>
- Kamalia, M., & Ari, A. W. (2022). *Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS . Al-Hajj , 22 : 36)*. 3(1).
- Mubarok, M. H. (2018). Qana'ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka). *Skripsi*.
- Na, T., Diri, E., Alfinuha, S., Fakhria, M., Savitri, W. C., Sulistiobudi, R. A., Husnar, A. Z., Saniah, S., & Guidelines, A. (2017). *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik*. 2.
- Rahmawati, R., Mulyana, M., & Adnan, A. (2022). Peran Qanaah dalam Mengatasi Masalah Ekonomi Rumah Tangga. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 167–184. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.16981>
- Sukadiyanto. (2010). *Stress Dan cara mengurangnya*. 55–66.
- Utari, D. T., Kuntari, Jumaryanto, P., Ahdika, A., Putri, C. A., Yanti, I., Ruwindya, Y., & Tohari. (2022). *Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam*.



Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2022)
CISS 4th: Islamic Studies Across Different Perspective:
Trends, Challenges and Innovation
ISSN: 2774-6585
Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

Yuwono, S. (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi.
Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi, 8(2), 16-17.