

## URGENSI PEMBENTUKAN SIKAP QANA'AH PADA ANAK DALAM KELUARGA MODERN DITINJAU MENURUT PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

LISMIJAR

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Email: [lismijar.aceh@gmail.com](mailto:lismijar.aceh@gmail.com)

### Abstrak

*Pembentukan sikap qana'ah pada anak merupakan kebutuhan mendesak dalam keluarga modern, terutama di tengah meningkatnya pengaruh konsumerisme dan budaya materialistik yang memengaruhi pola pikir serta perilaku anak. Dalam perspektif pendidikan Islam, qana'ah tidak sekadar rasa cukup, tetapi merupakan nilai akhlak yang menanamkan sikap syukur, pengendalian diri, dan keseimbangan antara usaha dan ketawakkalan kepada Allah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji urgensi pembentukan sikap qana'ah pada anak dalam keluarga modern ditinjau menurut perspektif pendidikan Islam serta menganalisis peran keluarga sebagai lembaga pertama dan paling strategis dalam internalisasi nilai tersebut. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis melalui pengumpulan dan analisis sumber-sumber literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembentukan sikap qana'ah pada anak harus dilakukan secara sistematis melalui keteladanan orang tua, pembiasaan perilaku syukur, pengaturan pola konsumsi, serta pengawasan yang penuh perhatian. Sikap qana'ah yang tertanam sejak dini berfungsi sebagai benteng moral dan psikologis bagi anak untuk menghadapi godaan gaya hidup modern, mencegah perilaku konsumtif, serta menumbuhkan karakter yang stabil, bersyukur, dan tidak diperbudak oleh ambisi duniawi. Dengan demikian, penanaman qana'ah dalam keluarga modern memiliki urgensi besar sebagai upaya membentuk generasi yang berakhlak mulia, berdaya tahan spiritual, dan mampu menyeimbangkan orientasi dunia-akhirat sesuai prinsip pendidikan Islam.*

**Kata Kunci:** Urgensi, Sikap Qana'ah Anak, Keluarga Modern, Pendidikan Islam

### A. PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat modern menghadapi krisis multidimensional, mulai dari krisis ekologis, kekerasan, disintegrasi moral, kriminalitas, kesenjangan sosial, hingga kelaparan. Kemajuan modern tidak

selalu berbanding lurus dengan peningkatan kesejahteraan manusia; sebaliknya, banyak perkembangan justru menimbulkan kondisi yang memperburuk kualitas hidup.<sup>1</sup> Dalam konteks ini, solidaritas sosial semakin menipis karena manusia berupaya menyesuaikan diri dengan tuntutan modernitas yang bersifat semu dan fenomenal.

Sementara itu, krisis spiritual menjadi salah satu problem paling signifikan yang terus menggerogoti kehidupan batin manusia. Kelompok yang bersikap pesimis terhadap arus modernisasi memandang bahwa perkembangan teknologi lebih banyak membawa dampak negatif, karena hanya menguntungkan mereka yang memiliki kekuasaan, modal ekonomi, peluang, dan kecerdasan, sehingga memperlebar ketimpangan di tengah masyarakat. Selain itu, kemajuan teknologi telah mengubah tata nilai hidup manusia, terutama dalam pola konsumsi. Barang yang sebelumnya dianggap kebutuhan sekunder kini menjadi kebutuhan primer, sementara kebutuhan tersier berubah menjadi prioritas utama yang seringkali hanya berorientasi pada kesenangan semata.

Kondisi tersebut memengaruhi pola pikir dan perilaku keluarga, termasuk dalam aspek pendidikan anak. Salah satu dampak yang muncul adalah menurunnya kemampuan anak untuk mengendalikan keinginan, sehingga mereka lebih rentan terhadap sikap konsumtif, ketidakpuasan, dan ketergantungan pada penilaian material sebagai ukuran kebahagiaan. Dalam perspektif pendidikan Islam, fenomena tersebut perlu direspons melalui pembentukan sikap qana'ah, yaitu kemampuan menerima dengan ridha rezeki yang Allah tetapkan, disertai usaha yang benar dan tidak berlebih-lebihan dalam keinginan duniawi.<sup>2</sup> Islam menawarkan pola hidup yang menekankan kesederhanaan dan menghindarkan individu dari perilaku boros atau konsumtif. Qana'ah ditandai oleh rasa puas terhadap apa yang dimiliki dan cukup dengan apa adanya,<sup>3</sup> sehingga orang yang

---

<sup>1</sup> Sehat Ichsan Shadiqin, *Dialog Tasawuf dan Psikologi (Studi Komperatif Terhadap tasawuf Modern Hamka dan Spiritual Quentiont Danah Zahar)*, Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2004, hlm. 111-112

<sup>2</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), hlm. 214.

<sup>3</sup> Sayyid Mahdi al-Sadr, *Mengobati Penyakit, Meningkatkan Kualitas Diri*, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2003), hlm. 41

memiliki sifat ini menjaga harta dan pikirannya hanya untuk apa yang menjadi haknya, tanpa terdorong oleh keinginan yang tidak perlu.<sup>4</sup>

Nilai qana'ah sebenarnya merupakan ajaran fundamental dalam Islam yang digagas melalui berbagai dalil Al-Qur'an dan hadis. Sikap ini mendorong manusia agar mampu membatasi keinginan, merasa cukup, dan tidak diperbudak oleh dorongan konsumsi.<sup>5</sup> Namun, dalam realitas keluarga modern, penguatan nilai qana'ah menjadi semakin kompleks karena gaya hidup orang tua sering kali terjebak dalam orientasi materialistik. Akibatnya, anak-anak cenderung meniru dan membentuk pola kepribadian yang tidak stabil secara emosional serta mudah merasa kurang.<sup>6</sup>

Sikap qana'ah termasuk bagian dari *akhlakul karimah* yang mencerminkan akhlak terpuji dan kesadaran diri dalam menerima ketetapan Allah SWT. Dalam konteks keluarga modern, pembentukan sikap qana'ah pada anak menjadi sangat urgen karena mampu menanamkan rasa puas, syukur, dan penggunaan harta sesuai kebutuhan, sekaligus mencegah perilaku konsumtif yang kian marak akibat tekanan gaya hidup modern. Pola konsumsi berlebihan, terutama di kalangan remaja, sering muncul karena dorongan untuk menampilkan status sosial melalui penampilan dan gaya hidup mewah. Pendidikan Islam menekankan pentingnya pembentukan karakter ini sejak dini, sehingga orang tua perlu menerapkan metode pendidikan yang efektif untuk menumbuhkan rasa cukup dan kepuasan batin pada anak, sekaligus memperkuat ketahanan moral mereka dalam menghadapi tantangan modernitas.

Keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama memiliki peran penting dalam menanamkan nilai qana'ah. Namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa orang tua modern sering kali lebih fokus pada pencapaian akademik, prestasi, serta peningkatan status sosial, sehingga aspek pendidikan karakter dan spiritualitas termasuk

---

<sup>4</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), hlm. 219.

<sup>5</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, (Kairo: Dar al-Hadits, 2000), hlm. 87.

<sup>6</sup> Raharjo, M., *Sosiologi Keluarga Modern*, (Jakarta: Gramedia, 2019), hlm. 45.

pembentukan qana'ah kurang mendapatkan perhatian.<sup>7</sup> Padahal, pembiasaan qana'ah dalam keluarga dapat berfungsi sebagai benteng moral untuk menghadapi perilaku konsumtif, tekanan sosial, serta pengaruh media digital yang semakin kuat.<sup>8</sup>

Dari sudut pandang pendidikan Islam, pembentukan sikap qana'ah bukan sekadar penanaman nilai, tetapi juga merupakan proses pedagogis yang mencakup keteladanan, pembiasaan, pengajaran, dan pengawasan.<sup>9</sup> Oleh karena itu, penelitian mengenai urgensi pembentukan sikap qana'ah pada anak dalam keluarga modern menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana pendidikan Islam memandang qana'ah, bagaimana nilai tersebut dapat diterapkan dalam keluarga modern, serta apa saja faktor yang menghambat pembentukannya.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Qana'ah dan Urgensinya dalam Kehidupan Muslim

Dalam Kamus Arab-Indonesia, qana'ah diartikan sebagai "sikap suka menerima apa yang diberikan kepadanya."<sup>10</sup> Secara etimologis, qana'ah bermakna menerima apa adanya dan tidak bersikap tamak.

Menurut pandangan kaum sufi, qana'ah merupakan salah satu akhlak mulia yang tercermin dalam kemampuan menerima rezeki apa adanya dan memandangnya sebagai bentuk kekayaan yang menjaga martabat diri dari bergantung atau meminta kepada orang lain. Sikap ini diyakini mampu membebaskan seseorang dari kecemasan, sekaligus memberikan ketenangan psikologis dalam menjalani hubungan sosial.<sup>11</sup>

---

<sup>7</sup> Nata, A., *Pendidikan Islam dalam Keluarga*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hlm. 63.

<sup>8</sup> Hidayat, A., "Pengaruh Media Digital terhadap Perilaku Konsumtif Anak," *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 8 No. 2, 2021, hlm. 120.

<sup>9</sup> Marimba, A., *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Al-Maarif, 2018), hlm. 92.

<sup>10</sup> Mahmudah Noorhayati, *Konsep Qonaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah mawaddah dan Rahmah*, Vol. 7, No. 2, Desember (2016), hlm. 62

<sup>11</sup> Ika Rahmadani, Rahmat Rizki, Winda Putri Diah Restya, Pengaruh sifat Qana'a terhadap perilaku konsumtif pada siswa (I) SMA NEGERI 3 BANDA ACEH, *Jurnal Bisnis dan Kajian Manajemen*, Vol. 2 No. 2, (2018), hlm. 63

Pengertian qana'ah menurut para tokoh sufi beragam karena perbedaan pengalaman spiritual yang mereka alami. Al-Syafi'i, sebagaimana dikutip Ahmad Musyafiq dalam *Reformasi Tasawuf Al-Syafi'i*, memaknai qana'ah sebagai kelapangan hati, yang dalam syairnya digambarkan bahwa seorang budak dapat menjadi merdeka karena qana'ah, sedangkan orang merdeka dapat menjadi budak karena sifat tamak. Al-Ghazali memahami qana'ah sebagai keadaan ketika seseorang melemahkan keinginannya dan meninggalkan pencarian berlebihan sehingga ia merasa cukup dengan apa yang ada. Fudlail memaknai qana'ah sebagai inti dari sikap zuhud, yaitu merasa cukup terhadap apa yang dimiliki, terutama dalam hal harta. Al-Qusyairi, melalui riwayat Jabir bin 'Abdillah, menjelaskan bahwa Rasulullah SAW menyebut qana'ah sebagai kekayaan yang tidak akan pernah habis. Sementara itu, Abu 'Abdillah bin Khafifah mendefinisikan qana'ah sebagai sikap meninggalkan keinginan terhadap sesuatu yang hilang atau tidak dimiliki, sekaligus membebaskan diri dari ketergantungan pada apa yang ada di tangan manusia.<sup>12</sup>

Qana'ah merupakan sifat terpuji yang mencerminkan kerelaan, rasa cukup, kesabaran, keikhlasan, dan ketawakalan kepada Allah SWT. Sifat ini termasuk bagian dari akhlak mulia sebagaimana halnya syukur, sabar, ikhlas, lapang dada, kejujuran, kedermawanan, tawadhu', amanah, dan pemaaf. Sebagai suatu sifat yang berkaitan dengan cara pandang dan pengendalian diri, qana'ah dapat dipahami sebagai sebuah konstruk psikologis. Konsep ini juga memiliki landasan teologis yang tercermin dalam firman Allah SWT pada Surah Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,

Rasa cukup terhadap anugerah Allah menumbuhkan kesadaran syukur dalam diri seseorang, karena setiap ketetapan dipahami sebagai

---

<sup>12</sup> Abd Al Karim Ibn Hawazin Al Qusyairy, *Risalah Sufi Al-Qusyayri*, Terjemahan Ahsin Muhammad, (Bandung: Pustaka, 1994), hlm. 106-107

rezeki yang memelihara dirinya dari sikap bergantung dan merasa serba kurang.<sup>13</sup> Muhammad al-Tirmidzi memaknai qana'ah sebagai ketenteraman jiwa yang lahir dari merasa cukup atas pemberian Allah.<sup>14</sup> Abu 'Abdillah bin Kaffah melihat qana'ah sebagai kemampuan menahan diri dari keinginan terhadap sesuatu yang tidak dimiliki, karena ia telah merasa cukup dengan apa yang ada. Adapun Imam al-Ghazali menjelaskan qana'ah sebagai kerelaan menerima hasil usaha disertai sikap cukup, yang berfungsi menjauhkan seseorang dari perasaan tidak puas dan kekurangan.<sup>15</sup>

Abdullah Gymnastiar menegaskan bahwa qana'ah merupakan kunci ketenteraman hidup karena membebaskan seseorang dari jebakan kecintaan berlebihan terhadap dunia dan harta. Dalam ajaran Islam, urusan duniawi dan materi berfungsi sebagai sarana keberlangsungan hidup, sementara orientasi utama manusia tetap diarahkan pada kehidupan akhirat. Sikap qana'ah memperkuat keimanan terhadap takdir, menumbuhkan kesabaran dan tawakal, serta menghadirkan ketenangan ketika menghadapi berbagai ujian. Untuk mewujudkannya, seseorang perlu mendekatkan diri kepada Allah dan menerima setiap ketentuan-Nya dengan kerelaan. Individu yang telah mencapai qana'ah akan menghadapi musibah dengan sikap tabah dan menyambut rezeki dengan syukur.<sup>16</sup> Dengan demikian, qana'ah merupakan akhlak terpuji yang menenteramkan hati, sedangkan sifat tamak menjadi sumber kegelisahan dan ketidakstabilan batin.<sup>17</sup>

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan, penerapan qana'ah dapat dipahami melalui lima prinsip pokok sebagaimana diuraikan Hamka dalam *Tasawuf Modern*. Qana'ah terbangun melalui kerelaan dan kelapangan hati dalam menerima setiap pemberian Allah tanpa keluhan, karena ridha, baik ridha Allah kepada hamba-Nya maupun ridha hamba

---

<sup>13</sup> Irnadia Andriani dan Ihsan MZ, "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 3. No. 1 (2019), hlm. 67

<sup>14</sup> Alwazir Abdusshomad, "Penerapan Sikap Qana'ah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi", *Jurnal as-Syukriyyah*, Vol. 21. No. 1 (2020), hlm. 23.

<sup>15</sup> Rafika Ulfa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Sikap Qana'ah pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus" (SKRIPSI—Universitas Islam Pekanbaru, Riau, 2018), hlm. 16.

<sup>16</sup> Tausiyahku, *Yang Penting Yakin* (Jakarta: Qultum Media, 2017), hlm. 103

<sup>17</sup> Abdur Rouf, *Dimensi Tasawuf Hamka* (Kuala Selangor: Piagam Intan, 2013), hlm. 148

terhadap ketetapan-Nya merupakan inti dari sifat ini.<sup>18</sup> Selain itu, qana'ah mendorong seseorang untuk memohon tambahan rezeki secara wajar dengan disertai usaha dan sikap husnuzan, sebab Allah menghargai ikhtiar dan rasa syukur hamba-Nya. Sikap ini juga menuntut kesabaran dalam menghadapi ketentuan Allah, yaitu keteguhan hati tanpa kecemasan atau kegelisahan terhadap takdir. Di samping itu, qana'ah meniscayakan tawakal, berupa keyakinan penuh bahwa setiap ketentuan Ilahi akan terlaksana tanpa keraguan. Pada akhirnya, qana'ah membimbing seseorang agar tidak terjerat oleh pesona dunia, karena nilai-nilai zuhud menjadi bagian dari kekuatan spiritual yang menjauhkan hati dari ketergantungan yang berlebihan terhadap hal-hal duniawi.<sup>19</sup>

Dari paparan sebelumnya dapat dipahami bahwa qana'ah merupakan sikap menerima secara tulus segala pemberian Allah dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Seseorang yang memiliki sifat qana'ah akan menerima anugerah Allah dengan kelapangan hati tanpa keluhan, meskipun hasil yang diperoleh tidak selalu sebanding dengan usaha yang dilakukan. HAMKA menjelaskan bahwa qana'ah mencakup lima tuntutan penting, yaitu kerelaan menerima apa yang ada, permohonan rezeki yang wajar kepada Allah disertai ikhtiar, kesabaran dalam menghadapi ketentuan-Nya, keteguhan hati dalam bertawakal, serta kemampuan menjaga diri dari pesona dan tipu daya dunia. Sikap-sikap inilah yang membentuk qana'ah sebagai nilai spiritual yang meneguhkan ketenangan dan keseimbangan hidup.

## **2. Urgensi Qana'ah dalam Kehidupan Muslim**

Qana'ah merupakan sifat fundamental yang seharusnya dimiliki setiap Muslim karena menjadi benteng spiritual dari godaan materialisme yang kian menguasai kehidupan modern. Sikap ini menumbuhkan keteguhan hati, sehingga seorang mukmin tidak mudah diliputi kegelisahan ketika menghadapi kesulitan hidup. Dengan qana'ah, seseorang mampu membatasi keinginannya pada apa yang berada dalam genggamannya dan

---

<sup>18</sup> Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2011), hlm. 63.

<sup>19</sup> Hamka, *Tafsir Al azhar, Jilid 2*, (Jakarta : Gema Insani, 2015), hlm. 109.

tidak membiarkan pikirannya larut dalam ambisi yang berlebihan. Keyakinan bahwa setiap keadaan baik kaya maupun miskin, sehat maupun sakit merupakan ketentuan Allah membentuk sikap menerima, percaya, dan meyakini adanya hikmah dalam setiap peristiwa.

Ketiadaan qana'ah sering mendorong manusia hanya bersyukur ketika menerima hal yang sesuai harapan, namun mudah mengeluh saat takdir berjalan berlawanan dengan keinginannya. Kondisi ini dapat menjerumuskan seseorang pada perilaku yang didorong emosi dan ambisi duniawi hingga melupakan kewajiban spiritual, keluarga, dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, penanaman qana'ah memiliki urgensi besar dalam kehidupan seorang Muslim, karena sifat inilah yang menjaga keseimbangan batin, memoderasi ambisi, dan mengarahkan individu untuk tetap berada dalam koridor ajaran Islam di tengah tekanan dan godaan dunia modern.

Ketiadaan qana'ah dalam diri seseorang juga menjadikan jiwa mudah gersang, gelisah, dan berujung pada keputusan. Karena itu, Rasulullah SAW menyebut qana'ah sebagai bentuk kekayaan batin yang tidak pernah habis dan menjadi simpanan yang tidak akan lenyap. Orang yang memiliki qana'ah tidak terombang-ambing oleh perubahan keadaan; ketika diberi kelapangan rezeki ia bersyukur, dan ketika diuji kemiskinan atau musibah ia tetap sabar serta menerima takdir dengan keyakinan akan kemurahan Allah.<sup>20</sup> Untuk menumbuhkan sifat ini, seseorang dianjurkan memandang kepada mereka yang berada di bawahnya dalam urusan dunia, namun dalam hal akhlak dan ketaatan ia harus mencontoh mereka yang lebih mulia.

Qana'ah juga berfungsi sebagai penjaga keselamatan spiritual. Apabila Allah menghendaki kebaikan bagi hamba-Nya, Dia menanamkan sifat qana'ah sehingga hati terhindar dari kerakusan, angan-angan yang tak realistis, dan ketidakadilan terhadap sesama. Sebaliknya, ketidakhadiran qana'ah menjadikan seseorang terpicat oleh harta, ambisi, dan kerusakan moral. Karena itu, rasa cukup menjadi sumber kemandirian: siapa yang

---

<sup>20</sup> Fazlur Rahman, *Al-Islam*, (Bandung: Mizan, 1993), hlm. 213



puas dengan sedikit tidak bergantung pada manusia, dan siapa yang ridha terhadap takdir akan mudah menerima kemudahan yang diberikan Allah.<sup>21</sup> Sifat qana'ah bahkan dipandang sebagai kekayaan sejati, sebagaimana ditegaskan oleh Imam Nawawi bahwa qana'ah menjadikan seseorang kaya tanpa harus bergantung pada harta.<sup>22</sup>

Pada akhirnya, qana'ah berkaitan erat dengan keikhlasan, kesabaran, dan keikhlasan dalam memaafkan. Sifat ini menumbuhkan ketenangan batin dan membantu seorang Muslim meletakkan dunia pada posisinya yang proporsional sebagai sarana, bukan tujuan utama. Pangkat dan harta tidak menjamin keselamatan akhirat; yang menentukan adalah hati yang bersih, sikap qana'ah, dan keridhaan Allah. Oleh karena itu, penguatan qana'ah memiliki urgensi mendasar dalam kehidupan seorang Muslim sebagai landasan untuk mencapai keseimbangan spiritual, keteguhan moral, dan ketenteraman hidup.

Sikap qana'ah merupakan sifat yang sangat dicintai Allah karena mampu mengendalikan perilaku agar selaras dengan ajaran agama. Dengan qana'ah, seseorang terhindar dari perbuatan tercela seperti berjudi, berzina, atau menempuh cara yang tidak halal demi memenuhi ambisi duniawi. Qana'ah menuntun hamba untuk ridha dengan pemberian Allah, sehingga hati menjadi tenang dan hidup lebih bermakna. Para ahli tasawuf bahkan menekankan bahwa hamba yang ridha dengan ketentuan Allah setara dengan orang merdeka, sedangkan orang yang tamak (thama') sama seperti hamba yang tertawan oleh nafsu dunia.

Sifat qana'ah menjadikan hidup lebih mulia dan tenteram, sedangkan sifat rakus atau thama' menimbulkan kehinaan, hati terombang-ambing, dan dorongan terus-menerus untuk menumpuk harta tanpa memperhatikan halal-haramnya. Ulama menegaskan bahwa orang paling qana'ah adalah mereka yang tetap mau menolong orang lain meski dengan harta yang sedikit.<sup>23</sup> Dengan demikian, qana'ah membebaskan individu dari

---

<sup>21</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Islam Sebagai Alternatif*, (Bandung: Mizan, 1985), hlm. 222

<sup>22</sup> Syekh M. Abdul Athi Buhairi, *Jangan Bersedih (Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan)*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2004), hlm. 56.

<sup>23</sup> Labib MZ., *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Tiga Dua, 2000), hlm. 152

belenggu nafsu dan ambisi dunia, sekaligus menegaskan urgensinya sebagai fondasi spiritual bagi kehidupan seorang Muslim yang harmonis dan bermartabat.

Qana'ah dalam Islam menekankan kepuasan hati atas pemberian Allah, bukan sekadar pembatasan materi. Para sahabat Rasulullah yang kaya dan berdagang sampai ke luar negeri tetap dikenal qana'ah karena menerima ketentuan Allah dengan lapang hati. Al-Qur'an menegaskan:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا

Artinya: *"Tiada sesuatu pun yang melata di muka bumi, melainkan di tangan Allah rezekinya"* (QS. Hud: 6),

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap rezeki berada di bawah pengawasan-Nya. Dengan demikian, seorang Muslim dididik untuk bersikap qana'ah, tidak rakus, namun tetap berusaha secara maksimal karena kekayaan, ilmu, dan kemuliaan hanya diperoleh melalui ikhtiar.

Qana'ah menjauhkan individu dari godaan hawa nafsu dan kemewahan dunia, menumbuhkan kepuasan batin, serta meneguhkan kesungguhan hidup dalam mencari rezeki. Sifat ini menjadikan jiwa lapang, mengurangi rasa thama' terhadap apa yang tidak tercapai, dan menumbuhkan kedermawanan, sebab seseorang yang kehilangan harta pun belajar merelakan dengan tulus agar manfaatnya dirasakan orang lain secara sah. Kesabaran dan pembatasan harapan dalam kehidupan duniawi menjadi landasan untuk memperoleh kenikmatan abadi di akhirat.

Urgensi qana'ah bagi Muslim sangat besar: sifat ini meneguhkan akal dan iman, menenangkan jiwa, menumbuhkan kepuasan serta kedermawanan, dan membimbing individu menjauhi kerakusan serta ambisi duniawi. Dengan qana'ah, kehidupan menjadi seimbang antara usaha, pengendalian diri, dan keyakinan penuh terhadap ketetapan Allah, sehingga terbentuklah pribadi Muslim yang tenteram, produktif, dan bermartabat.

Umat Islam perlu menyadari bahwa menumpuk harta tanpa batas dapat menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan spiritual dan sosial. Oleh karena itu, seseorang dianjurkan memandang orang yang berada di bawahnya dalam hal keduniaan dan meneladani mereka yang lebih unggul

dalam hal agama. Pendekatan ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW: *"Lihatlah orang yang di bawah kalian dan janganlah melihat orang yang di atas kalian, karena yang demikian itu lebih baik bagi kalian untuk memandangi nikmat Allah yang dilimpahkan kepada kalian"* (HR. Muslim).<sup>24</sup> Dengan sikap qana'ah, seorang Muslim dapat menumbuhkan rasa cukup, menghindari iri hati, dan menjaga keseimbangan antara usaha duniawi dan orientasi spiritual, sehingga kehidupan menjadi lebih tenteram dan bermartabat.

### **3. Pembentukan Sikap Qana'ah Pada Anak dalam Keluarga Modern**

Dalam upaya membentuk kepribadian anak yang diridhai Allah SWT, penanaman sikap qana'ah menjadi hal yang krusial dalam keluarga modern. Qana'ah mengajarkan anak untuk merasa cukup dengan pemberian Allah dan membersihkan hati dari sifat *kibr* atau kesombongan, sehingga anak tidak terdorong untuk mencari popularitas atau kemewahan dunia secara berlebihan. Dengan demikian, qana'ah menjadi benteng moral yang melindungi anak dari fitnah dunia dan perilaku dosa, sekaligus menumbuhkan fokus pada ibadah dan kedekatan spiritual dengan Allah.<sup>25</sup>

Qana'ah bukan sekadar konsep pasif, tetapi proses aktif mencari kebahagiaan melalui kesederhanaan, ketentraman hati, dan pengendalian nafsu. Anak yang dibiasakan hidup qana'ah diajarkan untuk tidak terjebak dalam obsesi terhadap harta atau status sosial, sehingga pikirannya tetap terjaga dari ketamakan dan was-was hidup yang berlebihan.<sup>26</sup> Nilai qana'ah mendorong anak memahami bahwa harta hanyalah sarana untuk memenuhi kebutuhan hidup, menolong sesama, dan mendukung ibadah, bukan tujuan akhir yang harus dikumpulkan tanpa batas.

Di sisi praktis, qana'ah memungkinkan anak mengelola materi secara proporsional. Menyimpan atau memiliki harta bukan masalah selama tidak mengganggu ketentraman hati dan tetap digunakan untuk tujuan yang sah, seperti membeli kebutuhan ibadah, membayar zakat, atau membantu

---

<sup>24</sup> Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Bairut: Dar al-Fikr, t.t., hlm. 182

<sup>25</sup> Al-Muhasibi, *Renungan Suci; Bekal Menuju Takwa*, Terj. Wawan Djunaidi Soffandi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hlm. 91

<sup>26</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, 1999, hlm. 85.

orang lain.<sup>27</sup> Dengan demikian, pembiasaan qana'ah dalam keluarga modern menanamkan prinsip keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan pengendalian diri terhadap godaan duniawi. Sikap qana'ah juga menumbuhkan rasa ridha terhadap rezeki, walau jumlahnya sedikit, sehingga anak terhindar dari perilaku serakah dan penumpukan harta. Hal ini selaras dengan ajaran Rasulullah saw, bahwa ridha terhadap apa yang dimiliki merupakan bentuk ketaatan yang diridhai Allah, dan mempraktikkan qana'ah membawa ketenangan batin serta keberkahan hidup.<sup>28</sup>

Dalam konteks keluarga modern, pembiasaan qana'ah dapat dilakukan melalui keteladanan orang tua, pengaturan pola konsumsi, serta penekanan nilai syukur dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang melihat orang tua bersikap cukup dan tidak serakah, akan meniru perilaku tersebut, sehingga nilai qana'ah tertanam secara alami sejak dini.<sup>29</sup> Selain itu, pengajaran qana'ah juga menjadi mekanisme proteksi psikologis bagi anak. Dengan memahami bahwa rezeki berasal dari Allah, anak belajar mengelola harapan dan keinginan sehingga tidak mudah frustrasi atau iri terhadap teman sebaya yang lebih mampu secara materi. Ini penting untuk membentuk karakter yang stabil dalam menghadapi tekanan sosial dan konsumerisme modern.

Urgensi qana'ah semakin jelas bila melihat fitrah manusia yang cenderung tamak. Hadits Nabi saw menyatakan bahwa manusia akan selalu ingin menambah harta tanpa batas, kecuali dibatasi oleh iman dan pengendalian diri melalui taubat dan qana'ah. Oleh karena itu, pembentukan qana'ah pada anak sejak dini menjadi strategi preventif untuk menahan sifat tamak alami dan mengarahkan anak pada kehidupan yang seimbang antara dunia dan akhirat.

Qana'ah juga mendidik anak untuk menghargai proses dan ikhtiar. Anak yang memahami prinsip ini akan belajar bahwa usaha keras dan

---

<sup>27</sup> Abu Hamid Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah*, Dar al-Kitab, 2005, hlm. 56.

<sup>28</sup> Abdullah Gymnastiar, *Qana'ah: Kunci Ketenteraman Hidup*, Pustaka Media, 2015, hlm. 32.

<sup>29</sup> Kuni Safingah & Kusuma Putri, "Konsep Islamic Parenting dan Relevansinya bagi Penguatan Karakter Anak Usia Dini", *Journal of Nusantara Education*, Vol. 3, No. 1, 2020, hlm. 24.

penggunaan harta dengan bijaksana adalah bagian dari ketaatan kepada Allah, bukan sekadar alat untuk mengejar kesenangan duniawi. Pendidikan seperti ini membentuk karakter mandiri dan bertanggung jawab, yang tidak mudah terpengaruh arus materialisme modern.<sup>30</sup>

Implementasi qana'ah dalam keluarga modern memerlukan konsistensi dan lingkungan pendukung. Orang tua harus menyiapkan situasi yang mendorong anak untuk bersyukur, berbagi, dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Kegiatan praktis, seperti sedekah rutin, pembiasaan doa syukur, dan diskusi tentang hikmah rezeki, dapat memperkuat internalisasi nilai qana'ah.<sup>31</sup>

Secara keseluruhan, pembentukan sikap qana'ah pada anak dalam keluarga modern tidak hanya mencegah keserakahan dan ketamakan, tetapi juga membekali anak dengan ketenangan hati, kepuasan batin, dan keterhubungan spiritual dengan Allah. Dengan qana'ah, anak mampu menghadapi dinamika kehidupan modern tanpa kehilangan nilai-nilai moral dan spiritual, sekaligus menyiapkan bekal untuk kehidupan dunia dan akhirat.<sup>32</sup>

Pembentukan sikap merupakan bagian penting dari pendidikan, baik formal maupun nonformal, yang dilakukan secara sadar, terencana, dan bertanggung jawab untuk menumbuhkan serta mengembangkan kepribadian anak secara utuh, termasuk hubungannya dengan Allah SWT. Kecenderungan manusia untuk merasa kurang dan iri terhadap nikmat yang dimiliki orang lain sering menimbulkan kegelisahan dan ketidakpuasan. Oleh karena itu, pembentukan sikap qana'ah sejak dini menjadi krusial, karena sifat ini mengajarkan anak untuk bersyukur, merasa cukup, dan menenangkan hati, sehingga terbentuk karakter yang stabil dan terhindar dari perilaku konsumtif serta iri hati

---

<sup>30</sup> Hamka, *Tasawuf Modern...*, hlm. 92.

<sup>31</sup> Nur Asyiah Bulqist Rahman, "Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga dalam Perspektif Hadits", *Waniambey: Journal of Islamic Education*, Vol. 4, No. 2, 2019, hlm. 67.

<sup>32</sup> Abdul Rauf, "Melacak Pemikiran Tasawuf Modern Hamka", *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 3, No. 2, 2020, hlm. 58.

Dalam konteks keluarga modern, orang tua memegang peran strategis dalam menanamkan qana'ah kepada anak, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap pengaruh sosial dan budaya konsumtif. Melalui keteladanan, arahan, dan penguatan nilai syukur, anak belajar menghargai apa yang dimiliki, memahami keterbatasan, dan menahan dorongan untuk berlebihan dalam memenuhi keinginan materi. Dengan demikian, pembentukan qana'ah pada anak tidak hanya membentuk karakter religius, tetapi juga menyiapkan generasi yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan tenang, bersikap adil, dan menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat.

Dalam kerangka pendidikan Islam, keluarga merupakan lembaga pertama dan paling strategis dalam menanamkan nilai-nilai karakter sejak masa kanak-kanak. Orang tua memegang tanggung jawab utama dalam membentuk kepribadian anak, termasuk dalam menanamkan nilai qana'ah yakni rasa cukup dan puas terhadap pemberian Allah. Penelitian tentang perkembangan karakter anak sejak dini menegaskan bahwa pembentukan akhlak seperti sabar, syukur, dan qana'ah paling efektif dilakukan melalui keteladanan, pembiasaan, dan suasana religius yang konsisten dalam keluarga.<sup>33</sup>

Tantangan utama dalam keluarga modern adalah laju konsumerisme dan iklim materialistik. Anak-anak masa kini tumbuh dengan paparan iklan, media sosial, dan tren gaya hidup yang menekankan kepemilikan materi sebagai simbol status. Tanpa pendidikan karakter yang kuat, termasuk pemahaman qana'ah, anak rentan mengadopsi pola pikir "harus punya lebih banyak" tanpa pernah merasa cukup. Menurut perspektif Buya Hamka dalam *Tasawuf Modern*, qana'ah tidak berarti pasif atau menolak usaha; sebaliknya, qana'ah versi Hamka adalah menerima pemberian Allah tanpa keluhan, sambil tetap berikhtiar secara wajar.<sup>34</sup> Konsep ini sangat relevan diterapkan dalam keluarga modern, karena mengajarkan anak

---

<sup>33</sup> Abuddin Nata, *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 45-46.

<sup>34</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), hlm. 267.

bahwa bekerja keras itu penting, tetapi hasil dan kelebihan bukanlah satu-satunya ukuran nilai diri.

Untuk menanamkan sikap qana'ah pada anak, metode keteladanan orang tua sangat krusial. Orang tua yang secara konsisten memperlihatkan rasa syukur, kecukupan, dan keikhlasan ketika menerima, baik dalam kondisi berlebih maupun sederhana akan menjadi referensi nyata bagi anak. Sikap ini lebih kuat memengaruhi anak dibandingkan hanya teori semata. Selain keteladanan, pembiasaan ritual keluarga juga mendukung pembentukan qana'ah: misalnya doa syukur setelah makan, sedekah rutin, diskusi tentang rezeki dan hikmah atas pemberian Allah. Pembiasaan seperti ini membantu anak menginternalisasi bahwa rezeki tidak hanya soal materi melainkan juga amanah dan sarana spiritual.

Namun, dalam keluarga modern sering muncul tantangan berupa keterbatasan waktu dan perhatian. Kesibukan orang tua dalam pekerjaan sering menyebabkan interaksi berkualitas dengan anak terabaikan. Karena itu, strategi *Islamic parenting* menjadi sangat penting, yakni pola asuh yang mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam aktivitas sehari-hari sehingga pendidikan karakter termasuk nilai qana'ah tetap terbina meskipun dalam kondisi keluarga yang serba sibuk.<sup>35</sup>

Namun, dalam keluarga modern sering terjadi tantangan waktu dan atensi. Orang tua sibuk bekerja, dan interaksi berkualitas dengan anak bisa terabaikan. Untuk itu, strategi *Islamic parenting* sangat diperlukan yakni pola asuh yang mengombinasikan nilai agama dan praktik sehari-hari agar pendidikan karakter, seperti qana'ah, tetap terintegrasi meskipun dalam kehidupan sibuk.<sup>36</sup>

Pendidikan karakter qana'ah dalam keluarga modern juga memerlukan kesadaran akan fungsi nilai qana'ah sebagai penahan psikologis. Ketika anak memandang bahwa cukup adalah bagian dari iman, mereka akan lebih tahan terhadap kecemasan materi dan persaingan sosial.

---

<sup>35</sup> Bendri Jaisyurrahman & Seto Mulyadi, *Islamic Parenting: Cara Nabi Mendidik Anak* (Bandung: Mizania, 2016), hlm. 78.

<sup>36</sup> Muhammad Fauzil Adhim, *Positive Parenting: Membangun Karakter Anak dalam Perspektif Islam*, (Bandung: Mizan, 2010), hlm. 112–113

Ini sangat penting di era modern di mana tekanan peer-group dan konsumerisme bisa menjadikan anak gelisah secara emosional.

Dari segi urgensi, menanamkan qana'ah sejak kecil merupakan investasi moral dan spiritual: anak yang tumbuh dengan rasa cukup dan syukur lebih proporsional dalam mengejar dunia, lebih rendah risiko terjerumus pada perilaku konsumtif ekstrim, dan lebih mampu menyeimbangkan antara usaha dunia dan orientasi akhirat. Nilai ini sangat diperlukan agar generasi masa depan memiliki keseimbangan dalam kehidupan modern.

Oleh karena itu, penelitian tentang model intervensi pembentukan qana'ah dalam keluarga modern sangat relevan. Hal ini bisa dilakukan melalui studi kualitatif dengan orang tua dan observasi pembiasaan keluarga, serta intervensi pendidikan lewat modul parenting Islam. Dengan data empiris, lembaga pendidikan dan pembinaan keagamaan dapat merancang program penguatan karakter qana'ah yang sistematis, adaptif terhadap tantangan modern, dan berdampak jangka panjang.

Dari pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa dalam kerangka pendidikan Islam, keluarga menjadi lembaga strategis pertama dalam pembentukan karakter anak, termasuk sikap qana'ah, yang menekankan rasa cukup dan puas terhadap pemberian Allah. Orang tua memiliki peran sentral sebagai teladan dalam menanamkan nilai ini melalui pembiasaan sehari-hari, misalnya melalui doa syukur, sedekah rutin, dan diskusi tentang hikmah rezeki. Pembentukan qana'ah sejak dini tidak hanya membangun moral dan spiritual anak, tetapi juga menyiapkan landasan psikis agar anak mampu menerima keterbatasan dan bersyukur, sehingga mengurangi kecenderungan iri dan konsumtif.

Tantangan utama dalam keluarga modern muncul dari arus konsumerisme dan tekanan sosial melalui media dan lingkungan sekitar. Anak yang tidak dibekali pemahaman qana'ah rentan mengadopsi pola pikir materialistik yang menekankan kepemilikan sebagai ukuran keberhasilan. Dalam konteks ini, konsep qana'ah menurut Buya Hamka relevan karena mengajarkan keseimbangan: anak tetap berikhtiar dengan sungguh-sungguh, tetapi tetap ridha dan bersyukur atas hasil yang



diperoleh, sehingga orientasi mereka tidak semata pada dunia melainkan juga pada nilai spiritual dan keyakinan bahwa rezeki adalah ketetapan Allah.

Metode implementasi qana'ah dalam keluarga modern menekankan kombinasi keteladanan orang tua dan pembiasaan ritual sehari-hari. Orang tua yang konsisten menunjukkan sikap cukup, syukur, dan ikhlas, baik saat memiliki kelebihan maupun kekurangan, menjadi contoh konkret bagi anak. Dengan strategi *Islamic parenting* yang mengintegrasikan praktik agama dalam kehidupan sehari-hari, nilai qana'ah dapat tertanam secara efektif meski orang tua menghadapi kesibukan. Penanaman sifat ini penting sebagai investasi moral dan spiritual, yang menjadikan anak lebih stabil secara emosional, mampu menahan dorongan konsumtif, dan menyeimbangkan orientasi antara dunia dan akhirat, sehingga menjadi generasi yang matang secara karakter dalam menghadapi tantangan modern.

### C. KESIMPULAN

Dalam perspektif pendidikan Islam, pembentukan sikap qana'ah pada anak menjadi kebutuhan mendesak dalam keluarga modern karena keluarga merupakan lembaga pertama yang membentuk karakter dan spiritualitas anak. Qana'ah sebagai nilai rasa cukup, syukur, dan ridha terhadap pemberian Allah berfungsi sebagai pondasi moral yang menjaga anak dari pengaruh negatif budaya materialistik, konsumerisme, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Dengan menanamkan qana'ah sejak dini melalui keteladanan dan pembiasaan religius dalam keluarga, anak dapat tumbuh sebagai pribadi yang stabil secara emosional, tidak mudah frustrasi, serta mampu mengelola keinginan dan harapan secara sehat sesuai ajaran Islam.

Selain itu, urgensi qana'ah semakin menonjol di tengah kesibukan keluarga modern yang sering mengurangi interaksi berkualitas antara orang tua dan anak. Melalui pendekatan *Islamic parenting* yang mengintegrasikan nilai agama dalam aktivitas sehari-hari, qana'ah dapat dibentuk sebagai karakter yang seimbang antara usaha duniawi dan orientasi akhirat. Dengan memiliki sikap qana'ah, anak tidak hanya terhindar dari perilaku tamak, iri, dan konsumtif, tetapi juga memiliki spiritualitas yang kuat, kemampuan bersyukur dalam segala kondisi, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan

sosial modern. Dengan demikian, qana'ah menjadi elemen penting dalam membentuk generasi muslim yang berakarakter, berakhlak mulia, dan siap menghadapi kompleksitas kehidupan kontemporer.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abd Al Karim Ibn Hawazin Al Qusyairy, *Risalah Sufi Al-Qusyayri*, Terjemahan Ahsein Muhammad, Bandung: Pustaka, 1994.
- Abdul Rauf, "Melacak Pemikiran Tasawuf Modern Hamka", *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 3, No. 2, 2020.
- Abdullah Gymnastiar, *Qana'ah: Kunci Ketenteraman Hidup*, Pustaka Media, 2015.
- Abdur Rouf, *Dimensi Tasawuf Hamka*, Kuala Selangor: Piagam Intan, 2013.
- Abu Hamid Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah*, Dar al-Kitab, 2005.
- Abuddin Nata, *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.
- Al-Muhasibi, *Renungan Suci; Bekal Menuju Takwa*, Terj. Wawan Djunaidi Soffandi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.
- Alwazir Abdusshomad, "Penerapan Sikap Qana'ah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi", *Jurnal as-Syukriyyah*, Vol. 21. No. 1 (2020).
- Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011.
- Bendri Jaisyurrahman & Seto Mulyadi, *Islamic Parenting: Cara Nabi Mendidik Anak* Bandung: Mizania, 2016.
- Fazlur Rahman, *Al-Islam*, Bandung: Mizan, 1993.
- Hamka, *Tafsir Al azhar, Jilid 2*, Jakarta : Gema Insani, 2015.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, 1999.
- Hidayat, A., "Pengaruh Media Digital terhadap Perilaku Konsumtif Anak," *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 8 No. 2, 2021.
- Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Kairo: Dar al-Hadits, 2000.
- Ika Rahmadani, Rahmat Rizki, Winda Putri Diah Restya, Pengaruh sifat Qana'a terhadap perilaku konsumtif pada siswa (I) SMA NEGERI 3 BANDA ACEH, *Jurnal Bisnis dan Kajian Manajemen*, Vol. 2 No. 2, (2018).
- Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Bairut: Dar al-Fikr, t.t.

- Irnodia Andriani dan Ihsan MZ, "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 3. No. 1 (2019).
- Jalaluddin Rakhmat, *Islam Sebagai Alternatif*, Bandung: Mizan, 1985.
- Kuni Safingah & Kusuma Putri, "Konsep Islamic Parenting dan Relevansinya bagi Penguatan Karakter Anak Usia Dini", *Journal of Nusantara Education*, Vol. 3, No. 1, 2020.
- Labib MZ., *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Tiga Dua, 2000.
- Mahmudah Noorhayati, *Konsep Qonaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah mawaddah dan Rahmah*, Vol. 7, No. 2, Desember (2016).
- Marimba, A., *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: Al-Maarif, 2018.
- Muhammad Fauzil Adhim, *Positive Parenting: Membangun Karakter Anak dalam Perspektif Islam*, Bandung: Mizan, 2010.
- Nata, A., *Pendidikan Islam dalam Keluarga*, Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Nur Asyiah Bulqist Rahman, "Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga dalam Perspektif Hadits", *Waniambey: Journal of Islamic Education*, Vol. 4, No. 2, 2019.
- Rafika Ulfa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Sikap Qana'ah pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus" (SKRIPSI—Universitas Islam Pekanbaru, Riau, 2018).
- Raharjo, M., *Sosiologi Keluarga Modern*, Jakarta: Gramedia, 2019.
- Sayyid Mahdi al-Sadr, *Mengobati Penyakit, Meningkatkan Kualitas Diri*, Jakarta: Pustaka Zahra, 2003.
- Sehat Ichsan Shadiqin, *Dialog Tasawuf dan Psikologi (Studi Komperatif Terhadap tasawuf Modern Hamka dan Spiritual Quentiont Danah Zahar)*, Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2004.
- Syeikh M. Abdul Athi Buhairi, *Jangan Bersedih (Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan)*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2004.
- Tausiyahku, *Yang Penting Yakini*, Jakarta: Qultum Media, 2017.