

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Identifikasi Kondisi Psikologis

Menurut Bloom yang dikutip oleh Kartini Kartono bahwa terdapat tiga aspek dinamika psikologis yang diuraikan dalam tiap-tiap indikator penjas, sebagai berikut :¹

1. Kognitif (Aspek perseptual)

a. Pengetahuan dan Pemahaman

Bloom menerangkan bahwa pengetahuan itu berhubungan dengan keahlian dalam persepsi dan ingatan seorang individu. Sedangkan pemahaman mengacu pada keahlian untuk memahami arti materi.

b. Penerapan dan Analisis

Bloom menggambarkan keahlian untuk mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dalam keadaan yang baru dan memakai aturan serta prinsip. Sementara itu, analisis merupakan keahlian untuk menjelaskan materi menjadi bagian-bagian kecil atau faktor-faktor penyebab serta dapat mengerti hubungan antar satu bagian dengan bagian yang lainnya.

c. Sintesa masalah dan Evaluasi

Bloom menerangkan bahwa sintesa masalah ialah berpikir kreatif, tentang menggabungkan konsep-konsep baru ke dalam suatu masalah serta membuat pola struktur baru untuk masalah yang sedang dialami. Keahlian untuk menilai masalah yang ada, hal tersebut digunakan untuk tujuan tertentu.

2. Afeksi (Aspek emosional)

a. Penerimaan dan Pemberian respon

Menurut Bloom penerimaan merupakan suatu tahapan awal dalam kemampuan mengamati dan memberikan respon terhadap stimulus (rangsangan) yang tepat. Kemudian, diikuti dengan ketertarikan pada stimulus (rangsangan). atau dengan kata lain, bahwa dinamika psikologis itu muncul dari penerimaan dan

¹ Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1996): 5-6.

pemberian respon sebagai bentuk hubungan antar individu dengan lingkungan.

- b. Menilai atau menentukan sikap dan Organisasi atau perencanaan

Bloom menerangkan bahwa penilaian mengikat kita pada suatu rangsangan (stimulus), dengan harapan akan terjadinya respon, seperti menerima, menolak atau mengabaikan rangsangan tersebut. Pada saat yang sama, perpaduan nilai dan sikap yang berbeda serta konsisten yang akan memunculkan konflik internal dalam diri manusia dan juga membangun suatu system nilai dan tergambar dalam perilaku yang terlihat.

- c. Karakterisasi atau pembentukan pola hidup

Bloom menerangkan bahwa sifat atau kepribadian yang sedang ingin ditunjukkan seseorang memiliki tujuan untuk mengklasifikasikan atau menggolongkan antara hubungan pribadi, sosial serta emosi jiwa.²

3. Behavior atau perilaku

- a. Peniruan dan manipulasi

Bloom menerangkan bahwa peniruan merupakan suatu observasi perilaku terhadap suatu permasalahan dan diterapkan kedalam masalah yang dialami seseorang akan tetapi bentuknya belum spesifik dan tidak sempurna. Dan Bloom menjelaskan juga mengenai imitasi yaitu suatu pengamatan perilaku dan diterapkan pada masalah dan masalah yang dialami individu belum spesifik atau lengkap.

- b. Respon terpimpin

Bloom menerangkan respon terpimpin yaitu pengembangan kemampuan dalam mengikuti arahan, penampilan serta gerakan yang sudah dipilih untuk dipertunjukkan. Fase awal dalam proses pembelajaran yaitu gerakan secara kompleks. Hal-hal yang diinginkan akan ditunjukkan nantinya setelah melewati banyak pertimbangan sebelumnya.

² Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1996): 5-6.

c. Adaptasi

Bloom menggambarkan bahwa adaptasi merupakan sebagai fase perubahan serta penyesuaian dengan keterampilan sampai mereka bisa dikembangkan dalam kondisi yang berbeda.

d. Penciptaan

Bloom menerangkan bahwa penciptaan merupakan menciptakan berbagai perubahan dan pola gerakan baru untuk disesuaikan dengan kebutuhan suatu kondisi.³

Jadi, dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Menurut Bloom terdapat tiga aspek dinamika psikologis yaitu Kognitif (Aspek perseptual) meliputi Pengetahuan dan Pemahaman, Penerapan dan Analisis dan Sintesa masalah dan Evaluasi. Afeksi (Aspek emosional) meliputi Penerimaan dan Pemberian respon, Menilai atau menentukan sikap dan Organisasi atau perencanaan dan Karakterisasi atau pembentukan pola hidup. Behavior atau perilaku meliputi Peniruan dan manipulasi, Respon terpimpin, Adaptasi serta Penciptaan.

Sedangkan menurut Walgito terdapat tiga aspek psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:⁴

a. Aspek Kognitif (Aspek perseptual)

Aspek Kognitif (Aspek Perseptual) merupakan aspek yang berkaitan dengan persepsi serta pengetahuan seseorang mengenai objek maupun kejadian yang sedang dialami.

b. Aspek Afeksi (Aspek emosional)

Aspek Afeksi (Aspek emosional) ialah aspek yang berhubungan dengan emosi serta perasaan seseorang mengenai apa yang sedang individu hadapi.

c. Aspek Behavior (Aspek perilaku atau action component)

Aspek Behavior (Aspek perilaku atau action component) ialah bagian dari sikap atau perilaku

³ Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1996); 5-6.

⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 1978); 127-128.

seseorang buat menanggapi rangsangan yang digunakan sebagai objek dalam lingkungan mereka. Ketika ketiga Aspek Kognitif, Afektif, dan Behavior berjalan bersamaan secara selaras serta harmoni, maka kehidupan jiwa (psikis) seseorang akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, ternyata masih terdapat banyak konflik lain yang terjadi yaitu Konflik dengan pikiran, perasaan, dan keinginan atau kehendak yang biasanya saling bertentangan.

Jadi, dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Menurut Walgito terdapat tiga aspek psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku manusia di dalam kehidupan sehari hari, yaitu Aspek kognitif (Aspek perseptual), Aspek afeksi (Aspek emosional), Aspek behavior (Aspek perilaku atau *action component*).

B. Qana'ah

1. Pengertian Qana'ah

Qana'ah secara Bahasa berasal dari kata qani' (قَانِعٌ) yang merupakan bentuk isim fā'il dari kata kerja qana'a (قَعَّ), yang memiliki arti menerima sesuatu dengan lapang dada. Dan Qani'a, yaqna'u, *Qana'ah* (قَانِعٌ, يَقْنَعُ, قَنَاعَةٌ) berarti puas dan senang.⁵ Sementara dari segi istilah, *Qana'ah* memiliki arti merasa cukup dengan apa yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT kepada kita, sehingga dapat menjauhkan dari sifat tamak dalam diri kita. *Qana'ah* ialah sebagai perwujudan rasa syukur seorang hamba kepada Allah SWT sebagai sang pencipta, yang ditandai dengan adanya sikap merasa cukup dengan semua pemberian Allah SWT. *Qana'ah* merupakan sebuah kekayaan jiwa, posisi kekayaan jiwa lebih mulia dan lebih tinggi dibandingkan dengan kekayaan harta. Kekayaan jiwa dapat menciptakan sikap menjaga sebuah kehormatan diri serta menjaga

⁵ Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007);756.

kemuliaan diri. Sementara kekayaan harta yang tamak dapat menciptakan sebuah kehinaan diri.⁶

Quraish Shihab menambahkan bahwasannya *Qana'ah* ialah *ghina an-nafs* (kekayaan jiwa) yaitu menerima semua rezeki yang telah Allah SWT berikan kepada kita dengan kondisi hati yang ikhlas, ketika menerima nikmat ujian, cobaan, kegagalan maupun musibah dari Allah SWT selalu berfikir positif,. Kemudian berupaya keras dan terus optimis serta tidak berlebihan dalam membelanjakan harta kekayaan.⁷ Rasulullah juga telah menjelaskan bahwa sebuah harta yang tidak pernah sirna ialah *Qana'ah*. Sebagaimana sabdanya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
يَا أَبَا هُرَيْرَةَ كُنْ وَرِعًا تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ وَكُنْ قَنَعًا تَكُنْ
أَشْكَرَ النَّاسِ وَأَحَبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا
وَأَحْسِنَ جَوَارَ مَنْ جَاوَرَكَ تَكُنْ مُسْلِمًا وَأَقِلَّ الضَّحِكَ فَإِنَّ
كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ (رواه ابن ماجه)

Artinya : ” Dari Abu Hurairah berkata : Rasulullah SAW bersabda : Jadilah orang yang wara’, maka dari itu kamu akan menjadi orang yang paling berbakti kepada Allah SWT, jadilah kamu orang yang menerima atas pemberian-Nya (*Qana'ah*), maka kamu akan menjadi orang yang paling bersyukur, cintailah manusia sebagaimana kamu mencintai dirimu sendiri, maka kamu akan menjadi orang yang beriman, perbaikilah dalam hidup bertetangga dengan tetanggamu, maka kamu akan menjadi seorang muslim sejati, dan sedikitlah tertawa, karena

⁶ Muhammad Abdul Qadir abu Fariz, *Menyucikan Jiwa* (Jakarta: Gema Insani, 2005); 242.

⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, ... Jilid. 15*, 326.

banyak tertawa akan mematikan hati.” (HR. Ibnu Majah)⁸

Allah SWT berfirman dalam surah Al Baqarah ayat 216 mengenai konsep *Qana'ah* sebagai berikut :

... وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا

شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : “...boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal itu baik untukmu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik untukmu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah [2]: 216).⁹

Ayat ini memberi isyarat bahwa manusia agar selalu bersabar dalam menjalani semua cobaan apapun itu yang telah Allah SWT berikan kepada hambanya. Karena Allah akan menganugerahkan nikmat yang lebih besar dibandingkan dengan cobaan yang sedang dihadapinya, yaitu suatu hasil dari kesabaran seseorang dalam menjalani cobaan. Ayat ini juga menjadi dasar manusia untuk selalu berserah diri kepada Allah SWT dan sekaligus sebagai penyemangat agar hidup seimbang, tidak kehilangan optimisme ketika mengalami kesedihan, dan tidak larut dalam kesenangan yang menjadikan lupa akan daratan. Karena, bisa jadi apa yang menyenangkan kita mengandung sesuatu yang merugikan. Di sisi lain, bisa jadi sesuatu yang tidak kita sukai sebenarnya mempunyai banyak manfaat. Sesungguhnya Allah SWT Maha Mengetahui segala sesuatu yang kita tidak ketahui.

⁸ Ibnu Mâjah Abu ‘Abdullah Muhammad, *Sunan Ibnu Mâjah*, (*Dâr Ihyâ: Al-Kitab Al‘arabiyah*), Juz.2, 1410.

⁹ Al-Quran, Al-Baqarah ayat 216, Al-qur‘an Al-Quddus dan Terjemahnya (Kudus: CV. Mubarakatan Thoyyibah)

Dalam sebuah hadis Rasulullah Saw. bersabda :

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ, وَرَزَقَ
كَفَافًا, وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

Artinya : “Dari Abdullah bin ‘Amr radhiyallahu ‘anhuma, ia berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : Sangat beruntung orang yang masuk Islam, kemudian mendapat rezeki yang cukup dan Allah memberinya sifat *Qana’ah* (merasa cukup dan puas) terhadap rezeki yang telah Allah berikan kepadanya.” (HR. Muslim)

KH. Abdullah Gymnastiar mengartikan *Qana’ah* sebagai “puas dan merasa cukup”, yang memiliki arti merasa cukup dan puas dengan harta dan dunia yang dimilikinya. Menurut beliau, *Qana’ah* ialah sebuah kunci dari hidup damai. Sebab, yang membuat hidup tidak nyaman ialah terlenanya diri akan cintanya terhadap harta dan dunia. Orang yang terlena oleh harta akan selalu merasakan tidak cukup dengan apa yang dimilikinya. Yang mengakibatkan di dalam dirinya muncul suatu sikap yang mencerminkan bahwa dirinya jauh dari rasa bersyukur kepada Allah SWT Yang Maha Pemberi Rezeki.¹⁰

Dalam buku berjudul *Kehidupan Manusia Di Tengah-tengah Alam Materi*, ini menjelaskan mengenai *Qana’ah* yaitu menerima pa adanya atau menerima anugerah yang cukup dari Allah SWT, tidak mengeluhkan mengenai apa yang diberikan oleh Allah SWT, serta rela menerimanya. Buku ini juga menjelaskan bahwa manusia harus tetap ikhtiar (berusaha) jangan sampai bermalas-malasan saja. Tetap tenang dan jangan mengeluh jika usaha yang dilakukan tidak memuaskan, karena orang yang

¹⁰ Sulaiman Al-Kumayi, *Kearifan Spiritual Hamka Ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), cet.1, 194.

Qana'ah itu ialah orang yang tidak mudah tergoyahkan oleh naik turunnya situasi yang sedang dialaminya.¹¹

Pandangan lain dari Amin Syukur adalah *Qana'ah* itu menerima apa yang sudah ada dengan sepenuh hati walaupun itu sedikit. Dan jangan lupa untuk aktif dan terus berusaha sebab orang yang ber*Qana'ah* akan selalu merasa cukup dengan apa yang sedang ia punya sebagai karunia yang cukup dari Allah SWT.¹²

Qana'ah adalah suatu nilai yang paling kuat untuk menghadapi sebuah kehidupan, karena *Qana'ah* dapat membangkitkan semangat untuk mencari rezeki, menguatkan pikiran, menguatkan hati, bertawakal kepada Allah SWT, berharap pertolongannya dan ketika mimpi yang diharapkan tidak terwujud tentunya kita tidak boleh putus asa.¹³ *Qana'ah* di sini bukan berarti hanya berdiam diri dan pasrah dengan keadaan, akan tetapi juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjaga kesederhanaan hati agar tetap tentram, terhindar dari tipu daya dunia, dan tidak hanya terpaku pada kekayaan. Karena orang yang *Qana'ah* telah memagari hartanya, sekedar yang ada didalam tangannya dan tidak menjalar kepada yang lainnya.¹⁴ Muhammad bin 'Ali at-Tirmidzi menegaskan bahwa : “*Qana'ah* ialah kepuasan jiwa atas semua rezeki yang telah diberikan kepadanya.” Dikatakan, bahwa *Qana'ah*, ialah apa yang sedang ada didalam tangannya menemukan kecukupan, dan tidak mengharap apa yang tidak ada di tangannya.¹⁵

Qana'ah dalam masa kehidupan Nabi Muhammad SAW ialah hidup sederhana tanpa harus bermewah - mewah, pandangan hidup yang menerima keadaan yang sedang dihadapinya, tidak serakah dan merasa puas terhadap apa yang sedang dimilikinya baik itu kekayaan,

¹¹ Abdul Fatah, *Kehidupan Manusia Di Tengah-Tengah Alam Materi* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1995): 92.

¹² Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi Dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012); 62-63.

¹³ Muhammad Rifa'i Subhi, *Tasawuf Modern : Paradigma Alternatif Pendidikan Islam*, (Pemalang: Alrif Manegement, 2012); 47.

¹⁴ Hamka, *Tasawuf Modern*, 268.

¹⁵ Al-Qusyairi, *Risalah Sufi* (Jakarta: Pustaka, 2003); 107.

martabat, kehormatan, pakaian, makanan, ataupun tempat tinggal.¹⁶ Adapun implementasi *Qana'ah* di masa sekarang yaitu dilakukan dengan cara memaksimalkan usaha dengan sabar serta berserah diri kepada Allah SWT, memohon kepada Allah SWT agar ditambahkan rezeki yang halal, serta harus waspada terhadap akan kemewahan dunia, menerima segala yang sudah diusahakan dengan perasaan puas dan bersyukur kepada Allah SWT, kemudian digunakan sesuai dengan kebutuhannya.

Sikap *Qana'ah* dapat membebaskan diri dari rasa kecemasan serta memberi rasa kenyamanan secara psikologis dalam beradaptasi dengan orang lain. Orang yang memiliki sikap *Qana'ah* akan merasa cukup atas segala sesuatu sebagai karunia dari Allah SWT, terlepas dari sifat ghurur (tertipu), tidak akan menyaingi Alla SWT, terlepas dari sifat ujub (bangga diri), dan dari sikap su'ul adab (akhlak yang buruk) kepada Allah SWT. Sikap ini cukup efektif dalam menterapi diri sendiri maupun orang lain dari penyakit psikis yang sering kali berdampak negatif bagi kesehatan fisik seseorang, sebab dari dalam diri seseorang timbul sikap menerima kenyataan, baik itu ketika sakit atau sehat, ketika dalam kondisi kaya atau miskin. Ia merasa semuanya sudah diatur dalam skenario Allah SWT. Dan Ia percaya bahwa semua yang ada dalam dirinya suatu saat akan membawa sebuah hikmah.¹⁷

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap *Qana'ah* ialah sikap merasa cukup dan selalu bersyukur atas semua yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada hambanya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Qana'ah*

Menurut Al-Faruq, ada lima faktor yang dapat mempengaruhi sifat *Qana'ah* pada diri seseorang sebagai berikut :¹⁸

¹⁶ Zainul Arifin, *Ilmu Tasawuf Menurut Islam*, cet. VII (Jakarta: Askia Publiser, 2009); 8.

¹⁷ Amin Syukur, *Terapi Dalam Literatur Tasawuf* (Semarang: Walisongo Press, 2011);402.

¹⁸ U Al-Faruq, *Dahsyatnya Ikhlas Sabar Qana'ah* (Surakarta: Ziyad, 2012).

a. Kekuatan iman

Orang yang beriman, yaitu yakin dan percaya kepada Allah SWT atas kuasa dan semua ketetapan yang sudah digariskan pada manusia. Sebab dengan keyakinan yang dijalankannya senantiasa akan berjalan di jalan yang benar. Semakin yakin kita kepada Allah SWT, maka semakin kuat keimanan yang kita miliki. Ketika kita sedang mengalami cobaan dan berbagai masalah yang menimpa dan tidak bisa kita selesaikan maka kita mengadu kepadanya, bermunajab dan memohon ampun akan kesalahan yang kita lakukan selama ini.

b. Keyakinan akan ketetapan rezeki

Meyakini bawa rezeki sudah ditetapkan oleh Allah SWT, saat manusia berada dalam kandungan ibunya Allah SWT sudah menetapkan adanya rezeki, jodoh dan ajal, inilah tiga hal yang sudah dijamin oleh Allah SWT. Itulah sebabnya manusia diciptakan untuk tetap berikhtiar dalam menjalankan apa yang Allah SWT perintahkan kepada manusia dan Allah lah yang nantinya akan memberi rezeki tersebut.

c. Mentadaburi ayat-ayat dalam Al-Qur'an

Allah SWT menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman bagi umatnya untuk berjalan di jalan yang benar dan memahami pentingnya Al-Qur'an sebagai pedoman dalam hidup. Mentadaburi ayat-ayat Al-Qur'an ialah memahami dan menghayati ayat-ayat yang ada dalam Al-Qur'an, dalam hal ini tidak hanya menghafal ayat-ayatnya saja akan tetapi juga memahami maknanya sehingga nantinya dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Mempunyai pengetahuan tentang rezeki

Rezeki yang Allah berikan bukan hanya berupa materi saja, akan tetapi semua kebaikan dan masalah yang sedang dinikmati oleh hambanya juga termasuk sebagai rezeki yang Allah SWT berikan. Allah SWT memberikan rezeki kepada setiap hambanya dengan porsi rezeki yang berbeda-beda dan tanggung jawab berbeda pula.

- e. Cara pandang tentang kefakiran dan kekayaan.

Kefakiran dan kekayaan merupakan cobaan yang Allah berikan kepada hambanya. Kefakiran menguji hambanya untuk selalu bersabar, mengajarkan kepada hambanya agar tidak hanya duduk diam dan bermalas-malasan saja akan tetapi harus berusaha dengan sungguh-sungguh. Sedangkan kekayaan menguji hambanya agar dapat mengendalikan dan mengatur hawa nafsunya sehingga mencapai sifat Qana'ah. Ridha terhadap semua apapun yang diberikan oleh Allah SWT meskipun itu sedikit. Apapun yang sudah Allah SWT tetapkan untukmu tidak akan pernah lepas darimu.¹⁹

Dari penjelasan diatas sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Qana'ah* ada lima yaitu Memperkuat keimanan, Meyakini adanya ketetapan rezeki, Mentadaburi ayat-ayat dalam Al-Qur'an, Mempunyai pengetahuan tentang rezeki, Cara pandang tentang kefakiran dan kekayaan.

3. Aspek- Aspek Qana'ah

Menurut Hamka terdapat lima konsep atau aspek *Qana'ah* antara lain, sebagai berikut :²⁰

- a. Menerima dengan rela apa yang ada.

Sesuatu yang Allah SWT berikan harus diterima dengan sikap rela (*ridha*), senang hati, lapang dada dan tidak mengeluh. Kerelaan disini memiliki arti tidak keberatan atas ketetapan ilahi serta pengadilannya.²¹ Karena di dalam *Qana'ah* sendiri sudah tertera adanya sikap rela (*ridha*). *Ridha* dibagi menjadi dua bagian, sebagaimana yang dikutip oleh Amin Syukur dalam *Ma'luf* bahwa rela (*ridha*) yaitu keridhaan Allah SWT kepada hambanya dan keridhhaan hamba kepada Allah SWT

¹⁹ U Al-Faruq, *Dahsyatnya Ikhlas Sabar Qana'ah* (Surakarta: Ziyad, 2012).

²⁰ Hamka, *Tafsir Al Azhar jilid 2* (Jakarta: Gema Insani, 2015); 109.

²¹ Abd Al Karim ibn Hawazin Al Qusyayri, *Risalah Sufi Al Qusyayri, Terjemahan Dari Principles of Sufism* (Bandung: Pustaka, 1990); 161.

- b. Memohon kepada Allah tambahan yang sepantasnya dan dibarengi dengan usaha.

Berusaha dan berdoa ialah dua hal yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Tetap berusaha untuk berpikir positif atau khusnudzan atas semua apapun yang sudah Allah SWT gariskan kepada hambanya, memohon kepada Allah SWT dengan ikhlas setelah kita berusaha, sebab Allah SWT akan menghargai usaha dan bagaimana rasa bersyukur hambanya, serta Allah akan membalasnya atas apa yang telah diusahakan dan rasa syukur hambanya.

- c. Menerima ketentuan Allah SWT dengan sabar

Allah SWT berfirman dalam surah Al Baqarah [2]: 216,

... وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ
تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ



Artinya : “...boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal itu baik untukmu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik untukmu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah [2]: 216).

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia agar selalu bersabar dalam menjalani semua cobaan apapun itu yang telah Allah SWT berikan kepada hambanya. Karena Allah akan menganugerahkan nikmat yang lebih besar dibandingkan dengan cobaan yang sedang dihadapinya, yaitu suatu hasil dari kesabaran seseorang dalam menjalani cobaan. Ayat ini juga menjadi dasar manusia untuk selalu berserah diri kepada Allah SWT

²² Alquran, Al-Baqarah ayat 216, Al-qur’an Al-Quddus dan Terjemahnya (Kudus: CV. Mubarakatan Thoyyibah)

dan sekaligus sebagai penyemangat agar hidup seimbang, tidak kehilangan optimisme ketika mengalami kesedihan, dan tidak larut dalam kesenangan yang menjadikan lupa akan daratan. Karena, bisa jadi apa yang menyenangkan kita mengandung sesuatu yang merugikan. Di sisi lain, bisa jadi sesuatu yang tidak kita sukai sebenarnya mempunyai banyak manfaat. Sesungguhnya Allah SWT Maha Mengetahui segala sesuatu yang kita tidak ketahui.

d. Bertawakal kepada Allah.

Menurut Amin syukur dalam bukunya yang berjudul “Pengantar Studi Islam” menyatakan bahwa tawakal ialah memasrahkan diri kepada Allah SWT.²³ Tawakal adalah suatu sikap menyandarkan diri kepada Allah SWT dan tetap teguh hati tatkala ditimpa musibah disertai jiwa yang tenang dan hati yang tenang.

e. Tidak tertarik dengan tipu daya dunia.

Bagian ini menjelaskan bahwa *Qana'ah* juga memiliki unsur- unsur zuhud, tujuannya adalah agar orang tidak bersedih karena sesuatu telah dikeluarkan dari dirinya dan tidak bangga dengan apa yang telah diterimanya. Padahal, Allah SWT tidak menyukai orang yang sombong dan angkuh. Dan jangan terlena dengan dunia dan melupakan akhirat, padahal dunia hanyalah tempat berlindung sementara dan dunia juga tempat mencari bekal sebanyak-banyaknya untuk dibawa ke akhirat kelak.

Dari penjelasan diatas sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa Menurut Buya Hamka dalam bukunya Tasawuf Modern, ada lima konsep atau aspek *Qana'ah* antara lain yaitu Menerima dengan rela apa yang ada, Memohon kepada Allah tambahan yang sepatasnya dan dibarengi dengan usaha. Menerima ketentuan Allah SWT dengan sabar, Bertawakal kepada Allah SWT, dan Tidak tertarik dengan tipu daya dunia.

²³ Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam* Semarang : CV.Bima Sejati, 2000); 173.

4. Hikmah *Qana'ah*

Qana'ah memiliki dampak yang sangat besar dalam kehidupan seseorang baik itu secara fisik maupun mental. Sebab *Qana'ah* melati kita untuk ikhlas menerima apapun yang ada, menciptakan kedamaian batin, tidak serakah, selalu bersyukur dan tidak mudah menyerah. Karena apapun yang Allah SWT berikan kepada hambanya baik itu kenikmatan atau musibah keduanya akan datang silih berganti, serta tidak akan ada yang tahu kapan mereka datang dan pergi. Itulah mengapa penting bagi seorang hamba untuk mempunyai sifat *Qana'ah* agar selalu ada perasaan tenang dalam segala situasi.

Menurut Rohman & Khamzah yang dikutip oleh Ihsan dan Irnadia bahwa ada lima Hikmah *Qana'ah*, yaitu:²⁴

a. Hidupnya selalu terasa lebih tenang dan tentram

Seseorang yang pintar dalam menerapkan sikap *Qana'ah* dikehidupan sehari-harinya, pasti mereka akan mempunyai rasa tentram dan tenang dalam jiwa mereka. Sebab mereka tidak dikelilingi oleh rasa serakah serta kekurangan atas hal – hal duniawi. *Qana'ah* bisa membenahi akhlak seseorang, sebab *Qana'ah* merupakan sifat yang dapat melepaskan diri dari keserakahan duniawi.

b. Meningkatkan sikap optimisme dalam setiap usaha yang sedang dilakukan

Dalam menjalani kehidupan, umat Islam diharapkan mempunyai kepribadian yang kuat, tidak mudah menyerah, serta penuh dengan optimisme. Oleh sebab itu, sikap optimisme ialah hal yang sangat penting dalam diri. Karena optimisme merupakan suatu kepercayaan terhadap segala sesuatu dalam hal kebaikan dan menyenangkan. Hal ini juga bisa diartikan selalu berpikir positif serta mempunyai harapan yang tinggi.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Imran ayat 132, Allah SWT berfirman:

²⁴ Ihsan Mz Irnadia Andriani, “Konsep *Qana'ah* Dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran,” *Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2019): 69.

 وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya : "Dan Jangan kamu merasa lemah serta jangan bersedih, karena kamu adalah yang tertinggi derajatnya jika kamu beriman."

Dalam ayat ini kita bisa melihat pentingnya sikap optimisme dalam kepribadian seorang mukmin, optimisme ini semakin membuat kita yakin bahwa Allah selalu bersama hamba-hambanya yang beriman. Sikap optimisme seorang mukmin mengarah pada tumbuhnya keimanan kita kepada Allah SWT, sikap optimisme ini selalu menimbulkan prasangka baik kita tentang apa yang telah diberikan Allah kepada kita dalam hidup. Sebaliknya pesimisme membuat kita mudah menyerah, yang menyebabkan kegagalan dalam diri kita sendiri, pesimisme juga memicu efek prasangka buruk, yang dapat merusak keimanan seorang muslim kepada Allah SWT.

- c. Tidak mudah menyerah dalam menghadapi segala bentuk ujian maupun cobaan.

Dalam kehidupan tidak ada satu orang pun yang terlepas dari ujian atau cobaan yang sudah Allah SWT ditentukan. Baik itu masalah dalam bentuk yang kecil maupun besar, umat Islam dianjurkan untuk tidak dengan mudah berputus asa dalam menghadapi berbagai macam masalah yang sedang dialaminya. Karena putus asa merupakan tanda bahwa diri seseorang tidak lagi memiliki ketergantungan dan keyakinannya kepada Allah SWT. Sesungguhnya, sikap seperti ini merupakan sikap yang sering kali muncul pada mereka yang sesat dan kehilangan arah. Umat Islam dilarang untuk berputus asa. Akan tetapi, kita dianjurkan untuk dapat bersabar dalam menerima segala ketetapan yang Allah SWT berikan kepada kita. Sikap ini dikenal juga dengan sebutan *Qana'ah*. Memelihara sifat *Qana'ah* berarti mengimani keberadaan Allah SWT. Begitulah sejatinya cara yang dilakukan oleh umat Islam untuk menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidupnya.

- d. Mampu menjauhkan diri dari perasaan iri atau dengki
 Sifat *Qana'ah* akan selalu melindungi kita dari rasa iri dan dengki terhadap orang lain. Sebab, kita sudah merasa cukup atas semua yang kita miliki. Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda “Umatku akan diberikan cobaan penyakit berbagai umat.” Para sahabat berkata, “Wahai Rasulullah, dalam bentuk apa saja penyakit umat-umat terdahulu?” Rasulullah berkata, “Kufur nikmat, menyalahgunakan sebuah nikmat, saling bersaing dalam memperbanyak hal duniawi, saling berbuat najsy (mengelabui dalam jual beli), saling bermusuhan dan saling dengki, hingga muncul sikap yang melewati batas (kezaliman).” (HR. Al-Hakim)
- e. Selalu bersyukur kepada Allah Swt. atas segala nikmat yang telah diberikan.

Qana'ah itu tidak akan jauh dari rasa mensyukuri atas segala usaha yang sudah dilakukan. Hakikatnya *Qana'ah* mengajarkan kepada kita untuk selalu mensyukuri atas semua nikmat yang Allah SWT berikan. Rasa syukur harus selalu ditanam dalam hati. Dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda “Lihatlah orang-orang yang berada dibawahmu (dalam hal harta dan duniawi) dan jangan melihat orang – orang yang berada di atasmu. Maka, dengan hal itulah kamu tidak akan meremehkan nikmat Allah SWT padamu.”

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa menurut Rohman & Khamzah, ada 5 Hikmah *Qana'ah* antara lain yaitu : Hidupnya selalu terasa lebih tenang dan tentram, Meningkatkan sikap optimisme dalam setiap usaha yang sedang dilakukan, Tidak mudah menyerah dalam menghadapi segala bentuk ujian maupun cobaan, Mampu menjauhkan diri dari perasaan iri atau dengki, Selalu bersyukur kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan.

C. Tuna Daksa Non-Bawaan

1. Pengertian Tuna Daksa

Tuna daksa berasal dari kata tuna yang memiliki arti kurang dan daksa memiliki arti tubuh, jadi dapat disimpulkan bahwa tuna daksa dapat dikatakan sebagai

tuna fisik atau cacat tubuh.²⁵ Disabilitas fisik (tuna daksa) ialah istilah halus untuk orang yang mempunyai kelainan pada fisik terutama pada anggota tubuh seperti kaki, tangan atau bentuk tubuh lainnya.²⁶ Tuna daksa ialah istilah lain dari disabilitas fisik, yaitu berbagai gangguan pada fisik yang berkaitan dengan keterampilan motorik dan beberapa gejala terkait yang membuat seseorang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Tuna daksa dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kecelakaan, penyakit ataupun juga dapat disebabkan oleh bawaan sejak lahir. Namun, tidak semua penyandang disabilitas tuna daksa mengalami keterbelakangan mental. Faktanya, ada yang mempunyai kemampuan berpikir lebih besar daripada individu pada umumnya, dan bahkan tidak jarang kecacatan yang dialami oleh penyandang disabilitas tidak berdampak negatif terhadap perkembangan intelektual, pertumbuhan fisik, dan kepribadiannya.

Berdasarkan dari segi kelainannya Penyandang disabilitas fisik (tuna daksa) terbagi menjadi dua kelompok, yaitu :²⁷

a. Kelainan pada sistem cerebral (*cerebral system*)

Berdasarkan dari segi kecacatannya *cerebral system* dikelompokkan menjadi 3 bagian, yaitu :

1) Taraf Ringan

Taraf ringan merupakan golongan yang memiliki ciri – ciri Penyandang disabilitas fisik (tuna daksa) dapat berjalan sendiri tanpa menggunakan alat bantu, berbicara dengan jelas, serta bisa menolong dirinya sendiri.

2) Taraf Sedang

Taraf sedang merupakan golongan yang membutuhkan bantuan berupa latihan untuk berbicara, berjalan, mengurus diri sendiri, dan

²⁵ Tentama, “Berfikir Positif Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan,” *Jurnal Humanitas* 7, no. 1 (2010): 66–75.

²⁶ Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat : Metode Pembelajaran Dan Terapi Untuk Anak Berkebutuhan Khusus* (Yogyakarta: Katahati, 2014): 44.

²⁷ Dian Nafi, *ABK Punya Rasa* (Yogyakarta : Familia, 2015): 3-5.

mereka membutuhkan alat bantu seperti tongkat, kruk dan lainnya.

3) Taraf Berat

Taraf berat ialah golongan yang membutuhkan perawatan tetap dalam ambulasi, berbicara, serta menolong dirinya. Selain itu mereka juga tidak bisa hidup sendiri tanpa adanya bantuan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kelainan pada sistem otot dan rangka (*musculus skeletal system*)

Penggolongan ini didasarkan pada letak penyebab kelainan, seperti tangan, kaki, sendi serta tulang belakang. Macam-macam kelainan ini meliputi :

1) *Poliomyelitis*

Penderita polio ini mengalami kelumpuhan pada otot yang disebabkan oleh infeksi virus polio, al ini yang mengakibatkan otot mengecil serta tenaganya akan melemah.

2) *Muscle Dystrophy*

Muscle Dystrophy dapat mengakibatkan otot pada tubuh tidak berkembang sebab mengalami suatu kelumpuhan yang sifatnya progresif serta simetris. Penyakit ini juga dapat disebabkan oleh garis keturunan.

3) *Spina Bifida*

Spina Bifida ialah adanya kelainan pada tulang belakang yang ditandai dengan adanya satu atau tiga ruas tulang belakang yang terbuka dan tidak tertutup kembali selama dalam proses perkembangan. Hal ini dapat mengakibatkan fungsi pada jaringan saraf terganggu serta dapat juga mengakibatkan kelumpuhan, *hydro cephalus* (pembesaran pada kepala yang disebabkan oleh adanya penumpukan cairan atau produksi cairan yang berlebihan).²⁸

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tuna daksa dapat dikatakan sebagai tuna fisik atau cacat tubuh. Tuna daksa ialah berbagai gangguan fisik yang

²⁸ I.G.A.K.Wardani,dkk. *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (Tangerang Selatan ; Universitas Terbuka, 2016): 75-76.

berkaitan dengan keterampilan motorik dan beberapa gejala terkait yang membuat seseorang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

2. Karakteristik Tuna Daksa

Selain klasifikasi atau pengelompokan penyandang disabilitas fisik (tuna daksa), ada juga karakteristik atau ciri-ciri dari tuna daksa, yaitu :²⁹

a. Karakteristik akademik,

Penyandang disabilitas tuna daksa yang sedang memiliki kelainan pada sistem otot dan rangka itu tergolong normal, sehingga mereka bisa mengikuti pelajaran seperti individu pada umumnya, sedangkan penyandang tuna daksa yang sedang mengalami kelainan pada sistem *cerebral*, tingkat kecerdasannya akan berentang mulai dari tingkat *idioty* sampai dengan *gifted*.

b. Karakteristik Sosial atau emosional

Karakteristik sosial atau emosional penyandang disabilitas tuna daksa ini bermula dari disebabkan oleh persepsi diri individu sendiri, dalam dirinya mereka merasa cacat, tidak berguna serta menjadi beban orang lain, sehingga menimbulkan kemalasan dalam belajar, bermain dan perilaku yang salah akan terbentuk. Kehadiran penyandang disabilitas tuna daksa yang tidak diterima oleh orang tuanya dan dikucilkan dari masyarakat nantinya dapat mengakibatkan perkembangan pribadi penyandang tuna daksa tersebut akan rusak. Aktivitas fisik yang tidak dapat dilakukan oleh penyandang disabilitas fisik bisa menimbulkan masalah emosional seperti halnya mudah tersinggung, mudah marah, rendah diri, kurang bersosialisasi, pemalu, kesepian dan frustrasi.

c. Karakteristik Fisik atau Kesehatan

Karakteristik fisik atau kesehatan pada penyandang tuna daksa selain mengalami cacat tubuh mereka akan mengalami gangguan lainnya, seperti sakit

²⁹ I.G.A.K.Wardani,dkk. *Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (Tangerang Selatan ; Universitas Terbuka, 2016): 76-78.

gigi, daya pendengaran berkurangnya, gangguan penglihatan, dan gangguan bicara. Kelainan tambahan tersebut banyak ditemukan pada penyandang tuna daksa sistem cerebral.

Berdasarkan uraian diatas bisa disimpulkan bahwa karakteristik atau ciri-ciri dari tuna daksa yaitu meliputi Karakteristik akademik, Karakteristik Sosial atau emosional, dan Karakteristik Fisik atau Kesehatan.

D. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu ini terdapat beberapa penelitian yang masih berkaitan dengan tema penelitian yang sedang penulis lakukan. Beberapa dari penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang penulis temukan, yaitu :

Pertama, penelitian oleh Ira Febriani yang berjudul "*Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Tuna Daksa*" yang dilakukan pada tahun 2018. Penelitian ini mengkaji mengenai penerimaan diri remaja difabel pasca kecelakaan dengan menggunakan 3 subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek tersebut mempunyai penerimaan diri yang berbeda dalam menerima kondisi fisiknya setelah mengalami kecelakaan. Untuk subjek pertama yang berinisial AK mempunyai penerimaan diri yang positif, sebab subjek AK merasa dalam hidupnya ada pengaruh positif setelah mengalami kecelakaan dan mendapatkan banyak dukungan dari kedua orang tua serta teman – temannya. Subjek yang kedua berinisial RA, ia juga mempunyai penerimaan diri yang positif, sebab subjek RA merasa ikhlas dengan kondisinya serta merasa hal ini sudah menjadi takdir bagi dirinya. Yang ketiga subjek EAB mempunyai penerimaan diri yang negatif, sebab setelah mengalami kecelakaan EAB merasa bahwa hidupnya terdapat banyak pengaruh negatifnya seperti dijauhi oleh teman-temannya, hubungan subjek dengan ibunya tidak baik, sering merasa putus asa, kehilangan harapan

tentang hidupnya serta tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar.³⁰

Kedua, penelitian oleh Imelda Pratiwi dan Hartosujono yang berjudul “*Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non-Bawaan*” yang dilakukan pada tahun 2014. Penelitian ini membahas mengenai resiliensi pada penyandang tuna daksa dalam menghadapi hidup dan bangkit dari keterpurukan, dengan menggunakan 4 subjek yang mengalami cacat tubuh non bawaan yang telah melalui masa rehabilitasi di YAKKUM. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek ini mempunyai kemampuan resiliensi diri yang baik. Hal ini bisa dilihat dari kemampuan subjek dalam mengontrol emosi, kemampuan mengendalikan impuls dalam diri, mempunyai rasa optimisme, kemampuan menganalisis masalah dengan baik, mempunyai rasa empati, efikasi diri dan juga pencapaian. Faktor pendukung juga sangat mempengaruhi kemampuan resiliensi dari keempat subjek seperti faktor individual, keluarga dan komunitas.³¹

Ketiga, Penelitian oleh Fitnaeni Fajar Wulan Sari dalam Skripsinya yang berjudul “*Qana’ah Sebagai Basis Spiritual Penerimaan Diri Orang Tua Terhadap Anak Penderita Leukemia*” yang dilakukan pada tahun 2017. Penelitian ini membahas mengenai bagaimana gambaran *qana’ah* sebagai basis spiritual penerimaan diri orang tua terhadap anak penderita leukemia. Dalam penelitian ini menggunakan subjek orang tua dari anak penderita leukemia dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak semua orang tua dapat menerapkan sikap *Qana’ah* dalam menghadapi kondisi anaknya yang sedang mengalami penyakit leukemia. Meskipun orang tua membutuhkan beberapa tahapan proses yang cukup panjang untuk mencapai tahap penerimaan diri.³²

Keempat, penelitian oleh Iswan Purwanto, Annisa Fitri Hasanti, Fuad Nahori yang berjudul “*Qana’ah Pada*

³⁰ Ira Febriani, “Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Tuna Daksa”, *Jurnal Psikoborneo*, vol. 6 no. 1 (2018): 150.

³¹ Imelda Pratiwi dan Hartosujono, “Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Non Bawaan”, *Jurnal Spirits*, vol. 5 no. 1 (2014): 48.

³² Fitnaeni Fajar Wulan Sari, *Skripsi : "Qana’ah Sebagai Basis Spiritual Penerimaan Diri Orang Tua Terhadap Anak Penderita Leukemia"*, (Semarang : Universitas Islam Negeri Walisongo, 2017); 102.

Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup dan Stres” yang dilakukan pada tahun 2017. Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara kepuasan hidup dan stress terhadap *qana'ah* pada Mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Psikologi Perguruan tinggi swasta di Yogyakarta. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepuasan hidup dan stress terhadap *Qana'ah* pada Mahasiswa. Selain itu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup terhadap *Qana'ah* pada Mahasiswa. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *Qana'ah* yang dimilikinya dan sebaliknya. Terdapat pula hubungan negatif yang signifikan antara stress terhadap *Qana'ah* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stress yang dimiliki maka semakin rendah *Qana'ah* yang dimiliki mahasiswa dan sebaliknya.³³

Berdasarkan dari uraian diatas bahwa penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis lakukan memiliki kesamaan dan perbedaan. Adapun kesamaanya menggunakan jenis penelitian kualitatif dan responden tuna daksa, sedangkan perbedaan terletak pada sudut pandang penelitian, setting dan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan sudut padang tasawuf yaitu *qana'ah* dan tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi psikologis dan dinamika *qana'ah* pada penyandang disabilitas fisik (tuna daksa) non-bawaan di Komunitas Difabel Blora Mustika.

E. Kerangka Berfikir

Tuna daksa dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kecelakaan, penyakit ataupun bisa saja diakibatkan oleh bawaan lahir. Tuna daksa merupakan disabilitas fisik. Pada umumnya penyandang disabilitas fisik memiliki berbagai masalah baik secara fisik maupun psikologisnya. Tidak semua individu penyandang disabilitas dapat menerima dirinya dengan baik. Kejadian tidak terduga seperti kecelakaan atau

³³ Iswan Purwanto, Annisa Fitri Hasanti, dan Fuad Nahori, “*Qana'ah* Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup dan Stres”, *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris dan Non-Empiris* Vol. 3 no. 1 (2017): 18.

bencana alam yang dapat mengubah hidup seseorang dan mengakibatkan cedera pada salah satu anggota tubuh. Kekurangan pada diri penyandang disabilitas tersebut pastinya pula akan mendatangkan dampak negatif dari segi psikologis bagi individu yang sedang mengalaminya. Penyandang disabilitas secara sosial sering dipandang sebelah mata oleh masyarakat melalui kekurangan fisik mental, dan intelektual. Anggapan bahwa mereka adalah individu yang tidak dapat melakukan apa-apa. Penyandang disabilitas dengan penerimaan diri yang rendah sangat rawan menghadapi keadaan putus asa, sebab mereka akan terus menerus menyalahkan dirinya sendiri, mereka merasa malu, merasa minder terhadap keadaannya, merasa dirinya tidak berarti, serta merasa iri dengan kondisi orang lain.

Manusia secara alami membutuhkan sebuah pedoman untuk bertahan hidup. Seberapapun kuat manusia mereka tidak bisa mengatasi semua masalah tanpa adanya campur tangan Yang Maha Kuasa. Sebagai agama yang rahmat bagi seluruh umat manusia Islam telah memberi suatu solusi alternatif untuk manusia dalam menghadapi masalah. *Qana'ah* merupakan Salah satu sikap yang diajarkan dalam agama Islam.³⁴ *Qana'ah* itu sendiri memiliki arti sikap merasa cukup dan selalu bersyukur atas segala sesuatu yang telah Allah SWT berikan kepada hambanya. Sehingga dengan ini akan membahas mengenai bagaimana kondisi psikologis dan dinamika Qona'ah pada penyandang disabilitas fisik (Tuna Daksa).

³⁴ Silvi Riska Fabiar, "Agama, Modernitas, Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Dakwah Dan Sosial* 3, no. 2, (2020): 228.

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir

